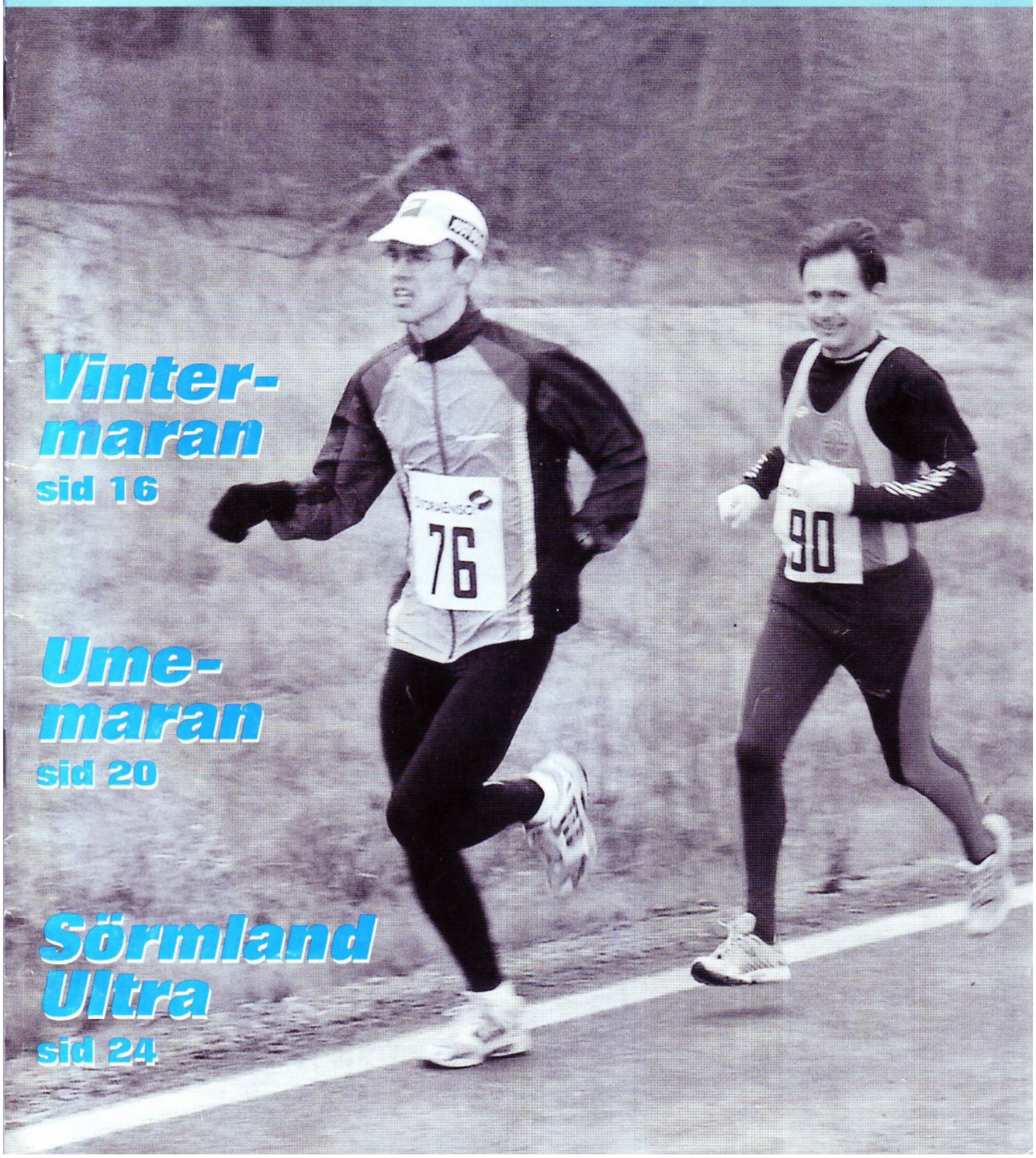
Marathon LÖPAREN

SVENSKA MARATHON-SÄLLSKAPET

Årg. 37 Nr 193 December 5/2004



Vinter-maran
sid 16

Ume-maran
sid 20

Sörmland Ultra
sid 24

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

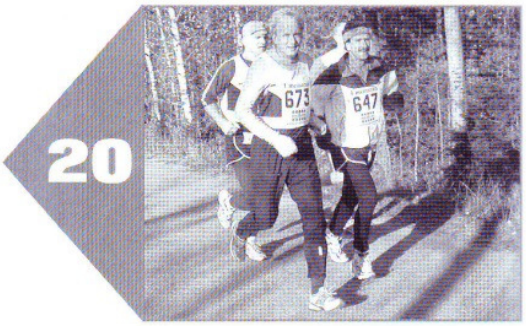
Valberedning:
Monika Simson, 08-756 07 92
Ann-Marie Andersson, 08-718 58 73
Mikael Hill, 08-532 540 01

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

16 **Vinter-maran**



Umemaran 20

24 **Sörmland Ultra**

Brev till redaktionen.	**4**
Extra årsmötet.	**6**
Medaljörer och samtliga svenska maratondeltagare i OS 1896-2004.	**7**
Loch Ness Marathon.	**10**
Budapest Marathon.	**14**
Vattudalsmaran 2004.	**15**
Bussresan till Vintermaran.	**19**
Mitt första marathon höll på att bli mitt enda.	**22**
Sällskapets vandringspriser i Vintermaraton.	**27**
Växjö Marathon.	**28**
Västerås Marathon.	**30**
Moskva Marathon.	**32**
Resultat	**33**

Omslagsbild: David Högberg (76) och Patrik Karlsson (90) efter halva sträckan i fyraminuterstempo vid Vintermaran. Foto: Jan Lind .

LEDAREN

Nyligen hade vi ett extra årsmöte där det fanns två punkter på dagordningen. Det var dels ett återupptagande av samarbetet med Runner´s World och dels en förändring av våra distriktsindelningar.

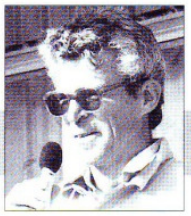
Bägge dessa frågor rönte ett stort, och ett samstämmigt,intresse bland deltagarna, som också visade att styrelsen arbetar i rätt rikting för Sällskapets bästa. Mer om årsmötet finns i tidningen.

Så en påminnelse innan ni fortsätter att läsa mer i tidningen.
Nu är det vinter och svart ute, så jag hoppas att alla bär reflexer, och gärna en lampa framåt, när ni är ute i tassemarkerna. Tänka vad lätt det är att sätta på sig reflexer för att bli synlig, och även inne i städer kan det vara bra.
Det räcker med att se alla trendiga svartklädda människor för att förstå detta.

Med julhälsningar

P A Allensten

REDAKTÖREN TALAR



Som väl alla känner till vid det här laget är detta det sista numret av Marathonlöparen i nuvarande skick. I fortsättningen, åtminstone under en tid framåt, kommer Marathonlöparen att vara inbladad i Runner´s World på samma sätt som som i Spring Time åren 1984-1986. Skillnaden är den att Marathonlöparen nu kommer att förekomma endast i fem av de tio nummer som Runner´s World utkommer med under 2005 och att det nu blir fyrfärgstryck, alltså betydligt exklusivare tryck än under 80-talet.
För mig som redaktör känns detta både vemodigt och inspirerande. Vemodigt därför att samarbetet med Lasse och Thomas på Trycksakskonsult har varit mycket givande och löpt smärtfritt under dryga tio år, men å andra sidan inspirerande att få samarbeta med Nisse Lodin och Richard Kingstad på RW. Personligen känner jag Nisse mycket väl sedan det tidigare samarbetet, medan jag ser fram emot att lära känna Rickard lite bättre. Han och jag har ju även en del gemensamt att prata om, förutom maratonlöpning, eftersom han är sjukgymnast och jag fotvårdskonsult.

En stor skillnad är också hur snabbt beslutet med ett förnyat samarbete kunde tas denna gång. Förra gången, 1983, då jag var ny i styrelsen, diskuterades det ev. samarbetet under varje styrelsemöte hela hösten, möten som oftast drog ut på tiden tills långt efter midnatt. Den gången var Nisse inte riktigt lika generös som nu. Då fanns inget val – möjligheten för medlemmarna att välja enbart Marathonlöparen existerade inte. Några få lämnade Sällskapet p.g.a. "enleveringen" med Spring Time, men flertalet uppskattade samarbetet och medlemsantalet fördubblades på något år. Det är vår fromma förhoppning att så skall ske även denna gång och att så många som möjligt väljer Runner´s World + Marathonlöparen!

Med detta hoppas jag att alla medlemmar uppskattar innehållet i detta sista nummer, som medvetet är mycket fullmatat, och vill samtidigt tillönska alla trogna läsare

EN RIKTIGT GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT LÖPARÅR 2005!

BREV TILL REDAKTIONEN

Varför minskar medlemsantalet i Marathonsällskapet?

Inte för att jag har någon lösning på problemet, men jag skulle återigen vilja kommentera den efterhängsna regeln att max 6 maror per år får räknas. Hur ofta får jag inte försöka att förklara för helt oförstående löpare varför man bara får räkna dessa 6 per år? Några, jag talat med, tycker det är så löjligt att de inte är intresserade av en förening med dylika regler. En av våra mesta, och för inte så länge sedan bästa, marathonlöperskor gick ur sällskapet för några år sedan just p.g.a. denna regel och jag tror inte att hon är ensam om det. När vi nu på årsmötet 2004 klubbade igenom förslaget att man själv ska stå för kostnaderna för statyetter och dylikt, finns det ännu mindre anledning att ha den märkliga regeln kvar.
En annan välkänd löpare gick ur sällskapet, när han inte skulle få förtjänstutmärkelsen, guldnålen, eftersom han inte blev trodd på sitt resultat. Det handlar om Sveriges mest fantastiske långlöpare och vår bäste ultralöpare, Rune Larsson. 1981 presterade han 2.18 i Boston, men fick kämpa länge för sin guldnål. Enligt sällskapets ledning kan man plötsligt inte springa så bra som Rune gjorde i Boston. Rune har alltid tränat extremt mycket, men under sin collegetid i USA tränade han inte bara mängd utan även kvalitet och gjorde alltså 2.18, åtta år efter sin debut som marathonlöpare. Efter många turer med dåvarande ledningen fick han till slut sin utmärkelse, men efter det tackade han för sig och har aldrig återvänt till sällskapet. Det är helt enkelt skandal att bli anklagad för fusk, när man gjort en strålande prestation.

Så till en annan herre, som inte är alltför populär inom sällskapet, KG Nyström. Visst har KG sina sidor, men de flesta av hans idéer är till verklig fromma för oss löpare. Hur mycket roligt har vi inte haft det tillsammans i Trollhättan? KGs nya 24-timmarlopp har blivit en verklig succé. Varför ska KG behöva betraktas som en kuf, ibland med snudd på uteslutning ur sällskapet? Han borde i stället ses som den stora tillgång han är. Fram för samarbete med "Vi som springer"! Många löpare föredrar KGs förening framför Marathonsällskapet. Nu ska vi börja samarbeta med Runner´s World, vad jag förstår, och det tycker jag är en utmärkt idé. Fram för samarbete, bort med motarbete!

Detta var några synpunkter från mig, som redan nu lämnar in två motioner till årsmötet 2005.

1. Återigen, bort med 6 maror per år restriktionen!

2. Låt vår fantastiske Rune Larsson återinträda i sällskapet som ständig hedersmedlem efter en offentlig ursäkt. Att gå miste om Runes mustiga reportage om sina ultrabedrifter runt om i världen är lika tråkigt som att inte ha Rune som medlem i vår förening. Rune är ett föredöme och en inspirationskälla, som skulle kunna tillföra sällskapet så mycket mer än vissa knastertorra, marathon- superlånga artiklar. Jag tror knappast dessa artiklar tilltalar en ny, gärna yngre, läsekrets.

PS Rune är vidtalad och kan tänka sig att återinträda i sällskapet efter en offentlig ursäkt. DS

Gunilla Franzén
IFK Strängnäs

Gunilla!

Tack för detta intressanta inlägg. Som Du kanske vet har vi vid flera tillfällen tagit upp frågan om vi skall godkänna mer än sex maratonlopp per år, men varje gång har vi kommit till slutsatsen att det inte finns någon anledning för oss att uppmuntra våra medlemmar att springa så många maratonlopp som möjligt, eftersom vi alla har olika förutsättningar för detta. Vi önskar helt enkelt att man skall springa maratonlopp under en längre tidsperiod och inte försöka erövra våra utmärkelser så snabbt som möjligt och sedan lägga av, när det inte finns några flera utmärkelser att erövra. Dessutom betalar medlemmarna endast en ringa del av den verkliga kostnaden för statyetten och Vikingen.
Jag skulle tro att denna begränsning är av marginell betydelse för det minskande medlemsantalet.

Vad beträffar **Rune**, så kan jag bara beklaga det som tidigare skett, d.v.s. att dåvarande styrelsen var tveksam till hans enastående prestation i Boston 1981 och att det dröjde tre år tills han fick sin utmärkelse – guldnålen! Vi uppskattar Rune oerhört mycket, inte bara som maratonlöpare och äventyrare, utan även som kåsör och har vid flera årsmöten engagerat honom som föreläsare vid våra årsmöten.

Att **K-G. Nyström** inte skulle vara alltför populär inom Sällskapet är en gammal fördom, som möjligen hade en viss sanning på 90-talet, då någon eller några styrelsemedlemmar inte drog jämnt med K-G. Av oss som sitter i styrelsen nu är det ingen som hyser något agg till honom och vi uppskattar verkligen alla hans, i viss mån spektakuära, men samtidigt nyskapande, arrangemang. Alla hans bansträckningar har varit korrekt uppmätta och det finns absolut ingenting att anmärka på dessa.

Det är bara att instämma med det som Du själv säger – Fram för samarbete – bort med motarbete!

Red.

Hej

Det här brevet handlar om hur jag ser på den framställan som Gunilla Franzén gjort till Svenska Marathonsällskapet.

Jag är mycket hedrad att någon vill ha med mig i Marathonsällskapet igen. Som gammal maratonlöpare värmer det verkligen. Jag gick med i Sällskapet 1972, i samband med min första mara (Vintermaran som då gick på Hisingen). På den tiden var jag nog yngste medlemmen, med mina 16 år.

1981 sprang jag Boston Marathon på 2:18,38 och borde som medlem ha tilldelats en guldnål för detta. Men det kom ingen nål. Jag skrev under tre års tid tre olika brev till dåvarande medlemssekreteraren Tony Bristow. 1984 fick jag till slut min nål, efter att ha skrivit ett brev och begärt utträde ur Svenska Marathonsällskapet med anledning av att jag inte fick den utmärkelse som jag ansåg mig berättigad till. Då kom äntligen nålen. Men då var jag mycket besviken på Marathonsällskapet och kände mig kränkt.

Bakgrunden till att jag reagerade så negativt på att inte få nålen förrän efter tre år var att min snabba resultatförbättring som maratonlöpare under åren 1980 - 81 omgavs av en massa snack om att doping varit med i bilden. Så bra blir man tydligen inte så fort utan att konstgödsla kroppen med diverse obskyra kemikalier. Fast jag hade absolut inte tagit någon form av dopingpreparat. Upptäckten att min enorma satsning på att bli en bra maratonlöpare resulterat i mera vanära än ära satte sig så hårt i min själ att all motivation för att satsa på maraton totalt försvann. Om jag lyckades springa fort igen skulle snacket bara komma igång på nytt.

Det är mot den ovan beskrivna bakgrunden mina känslor på den uteblivna (kraftigt fördröjda) utmärkelsen ska ses. På den tiden kände jag det som om till och med Svenska Marathonsällskapet var emot mig. Jag har fler anektoder som rör hur enskilda styrelseledamöter bemötte mig på den tiden, att backa upp mina påståenden med, men de lämnar jag där hän.

Mig veterligen har aldrig misstankarna mot mitt bästa maratonresultat diskuterats i Svenska Marathonsällskapets styrelse. Fast man kan ju undra varför det skulle behöva ta tre år, tre brev, insända kopior av den officiella resultatlistan från världens äldsta och mest anrika maratonlopp, samt mycken frustration, för att få guldnålen. Dessutom hade andra löpare som gjort sina resultat under 2:20 tilldelats nålar med lägre numrering än den jag fick.

Dopinganklagelserna och misstankarna mot min heder som idrottsman är utan jämförelse det värsta som hänt mig inom idrotten. Men idag känner jag inte av någon misstänksamhet. Tvärt om!

Dessutom känner jag ingen som helst bitterhet mot det Marathonsällskap som finns idag. Tvärt om (där också). Det är ett annat Marathonsällskap idag än vad det var för drygt 20 år sedan.

Någon offentlig ursäkt från Svenska Marathonsällskapet vill jag inte heller ha. Egentligen vill jag inte figurera i en debattartikel i Marathonlöparen. Läsare som inte känner till hela bakgrunden kan lätt få uppfattningen att jag är seismiskt känslig och en potentiell gnällspik.

Men visst är det synd att det blev så här, en gång i början av 1980-talet. När till och med gamla träningskompisar anklagade mig för fusk hade det kännts ovärderligt att ha en vän i Svenska Marathonsällskapet, som ju faktiskt hade inskrivet i sina stadgar att vara en kamratförening som ska främja svensk maratonlöpning. Och kanske hade Marathonsällskapet kunnat haft nytta av mig om jag stannat kvar i organisationen. Några artiklar i Marathonlöparen skulle det säkert blivit.

Slutligen kan sägas att jag känner en stor tacksamhet gent emot Gunilla Franzén för hennes initiativ.

Bästa hälsningar
Rune Larsson

Extra årsmötet 12 november 2004

Årsmötet som var på Piperska Muren i Stockholm besöktes av ett 20-tal medlemmar som var intresserade av Sällskapets utveckling. Dagordningen innehöll bara två punkter, men dock så viktiga punkter. **Den första punkten** *var Sällskapets eventuella återgång till samarbetet med Runner´s World (f.d. Spring Time).* **Den andra punkten** *var en förändring av vår distriktsindelning och våra distriktsombud.*

Första punkten grundar sig på att Sällskapets medlems antal inte ökar i den utsträckning som vi skulle önska oss. Sällskapet går en sakta kräftgång bakåt istället, trots att vi vid Stockholm Marathon delade ut c:a 3.000 broschyrer och att vi är med på många lopp runt om i Sverige.

Ett av skälen är ju att konkurrensen har ökat, fler klubbar tar sig an långlöpare, andra intressanta sporter har kommit fram etc.

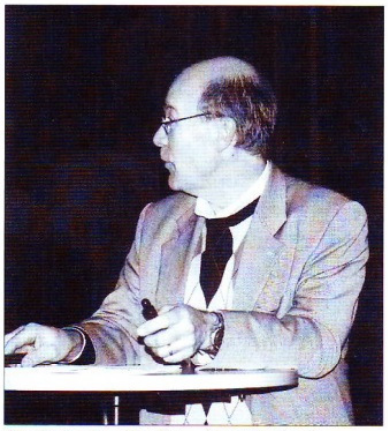
Under några år på 1980-talet hade Sällskapet ett intimt samarbete med dåvarande Spring Time där Sällskapets tidning var inbladad i Spring Time. Under denna period var medlemsantalet det högsta i Sällskapets historia! När vi i höstas fick en invitation från Nils Lodin om att ev. återuppta detta samarbete fann styrelsen att förslaget var mycket gott.

Sagt å gjort, styrelsen jobbade på förslaget, men kom snart fram till att detta var ett extra årsmötets beslut, där medlemmarna skulle få möjlighet att göra sin stämma hörd.

Vid årsmötet var intresset stort för detta samarbete och hur det skulle gå till, vilket styrelsen tillsammans med inbjudne Nisse Lodin förklarade. Årsmötetsdeltagarna ansåg att detta var en mycket positivt invitation från RW och styrelsen och ingen ansåg det vara något negativt.

Vid omröstningen blev det alla för förslaget och ingen emot.

Andra punkten på dagordningen var en ny distriktsindelning. Där har Ove Engman lagt ner ett stort jobb på en utredning om förändringar och konsekvenser. Detta föredrogs för årsmötetsdeltagarna. Det hela gick ut på att distrikten skall minskas till totalt 10 st. och att vi från styrelsen skall försöka ha en mer nära kontakt med våra distriktsombud, utrusta dem med material och klädsel så att de syns ute på lokala arrangemang. Även detta röstades igenom vid årsmötet.



Ordföranden Bertil L. Jansson hade denna kväll en tacksam uppgift.

Som ordförande i Sällskapet kändes det som att vindarna bland Sällskapets medlemmar, närvarande och icke närvarande, är för styrelsens arbete. Men trots detta skall vi inte slå oss för bröstet utan idogt fortsätta att arbeta för Sällskapets bästa. Detta innebär att om du som läser detta har några åsikter om Sällskapet inte skall dra dig för att skriva eller skicka e-mail till mig.

Hälsningar

P A Allensten
Trålargränd 14, 175 55 Järfälla
pa.allensten@chello.se

ps. skriver du, använd gärna ett fint vykort från din hembygd.

Richard Kingstad och Nisse Lodin studerar ett tidigare nummer av Marathonlöparen inbladad i Springtime. I bakgrunden skymtar Sisko Ala-Uotila och Ulf Hedberg.

MEDALJÖRER OCH SAMTLIGA SVENSKA MARATON-DELTAGARE I OS 1896 – 2004

Text: *Åke Lutner*

KOMPLETTERANDE RÄTTELSER:

Av alla olympiska maratonlopp med svenska intressen har knappast något lopp åtnjutit sådan uppmärksamhet som OS-maran 1900 med **Ernst Fast** i huvudrollen. När man skall beskriva och referera detta lopp över hundra år senare är frågan vilken källa som är mest tillförlitlig. Här blir det fritt fram för gissningar och godtycke. Vad gäller rättelsen i MARATHONLÖPAREN så ansluter jag mig till Bill Mallons forskning i sitt arbete THE 1900 OLYMPIC GAMES (1998) beträffande antal startande (13) och av dem bröt sju löpare. (I övrigt hänvisar jag till min separata artikel och analys i MARATHONLÖPAREN "Vad hände egentligen Ernst Fast vid OS-maran 1900?)

Ernst Fast är även historiskt unik genom att ha vunnit Sveriges första OS-medalj någonsin (eg. medaljplacering då inga medaljer utdelades 1900) och blev dessutom Paris-spelens enda svenska "medaljör" med några undantag som kan räknas bort. Under OS 1900 vann ett kombinerat danskt-svenskt lag dragkampen före enda motståndaren USA. I handikapptävlingarna vann Tore Blom och Gustaf Söderström höjdhopp resp. diskus. Erik Lemming kom tvåa i stavhopp och Karl G Staaf trea i diskus.

SYFTET med artikelserien MEDALJÖRER OCH SAMTLIGA SVENSKA MARATONDELTAGARE i EM, VM och OS - är dubbelt som också rubriken antyder. Dels att lyfta fram den svenska maratonhistorien och något uppmärksamma våra mindre kända löpande pionjärer som annars glömts bort. Dels att fokusera på världseliten, vilket starkare framträder i den statistiska sammanfattningen över nations – medalj – fördelningen, där samtliga mästerskapsmedaljörer är namngivna med både för- och efternamn.

Referaten är improviserade och personligt färgade och kunnat vara betydligt mer omfattande och detaljerade med risk för att inte så många orkat läsa igenom allt. Dessutom med hänsyn till medlemstidningens begränsade antal sidor. De som är intresserade av att läsa gedigna referat från alla internationella mästerskapstävlingar rekommenderas boken THE MARATHON FOOTRACE Performers and Performances av David E. Martin och Roger W. H. Gynn, från 80-talet tidningen FRIIDROTT, årsboken FRIIDROTT och numera internet.

Källor: Iaktagelser genom TV-ruta från 1960 kompletterat med egna anteckningar förutom de självupplevda EM i Stockholm 1958 och VM i Göteborg 1995. Nordisk Familjeboks Sportlexikon i sju band. Sporten i Fokus, Brunnhages / Strömbergs Olympiaböcker, Sverige och OS, De moderna Olympiska Spelen (IOK 100 år 1994), Tolv olympiader av Nycop, Vägvisare genom olympiaderna av Ringius, Olympisk kavalkad från 1896 – 1948 av Bergvall, Mina 13 olympiader av Sven Lindhagen, Sven "Bem" Ekströms Alla dessa olympiader, Århundradets största sportprofiler i tre band av Strömberg media group, olika årgångar ATHLETICS the international track and field annual av Peter Matthews (för några saknade förnamn), flera delar av Guinness rekordböcker, tidningen FRIIDROTT, årsboken FRIIDROTT, Bill Mallons The 1900 Olympic Games, Göteborgs idrottsmuseums årsbok 1996, diverse lexikon och övriga andrahandskällor i form av samtal med exempelvis Evert Nyberg, som avled år 2000 samt strötittande i andra källor.

Swiss Alpine Marathon

30 juli 2005

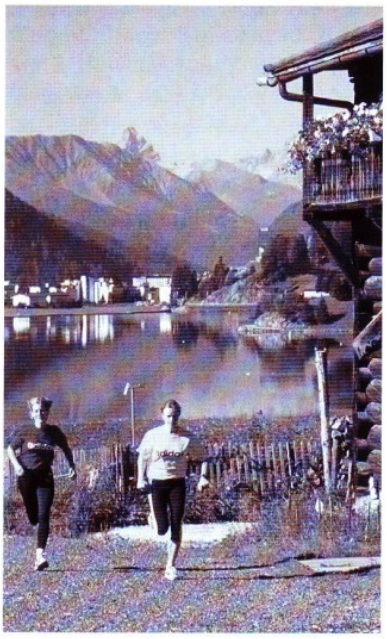
Kombinera en härlig träningsvecka med ett maraton på Europas tak!

De schweiziska alperna bjuder på fantastiska naturupplevelser och oförglömliga strapatser. Den vackra naturen inbjuder till härlig träning vare sig du föredrar löpning, promenader, cykling eller inlines.
Veckan avslutas med någon av Swiss Alpine Marathons olika distanser: 78,5, 42,2, 30,8 km eller om du föredrar att gå så kan du välja 31,2 km. Oavsett vilken distans du väljer kan vi utlova en fantastisk upplevelse.

Kraftprov

Den längsta distansen, 78,5 km, är ett riktigt kraftprov. Nivåskillnaden är över 2000 meter och banans högsta punkt är belägen på över 2500 m.ö.h. Man skulle kunna tro att det endast är elitlöpare som deltar på denna distans men det är helt fel. De flesta som är med är helt vanliga motionärer som springer maraton på runt fyra timmar. Endast ett fåtal bryter dock loppet och över 90% tar sig i mål!

Du kan välja någon av de kortare distanserna och det finns också ett



"lopp" för dig som vill promenera. Vilken distans du än väljer kommer du att få en härlig naturupplevelse, om än något jobbig.

Möt våren i Paris

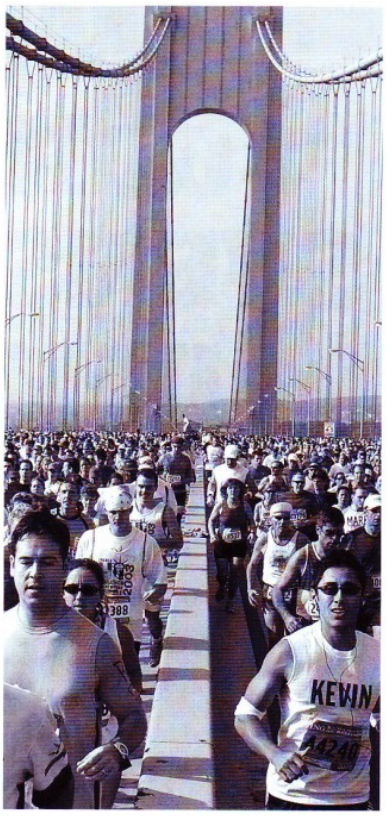
10 april 2005

Paris Marathon blir i år ett av världens stora lopp med cirka 30.000 deltagare. Loppet är ett "riktigt" stadslopp som passerar förbi många av Paris sevärdheter såsom Eiffeltornet, Louvren, Triumfbågen etc.
Vi har valt ut två hotell som ligger perfekt belägna i centrala Paris, bara ett par minuters promenad från Triumfbågen och paradgatan Champs Elysées, nära såväl start som mål. Bekvämare kan det inte vara.
Arrangörernas målsättning att göra loppet

till ett av Europas största har de lyckats med och nu springer årligen cirka 30.000 löpare på en förhållandevis platt och lättsprungen bana.
Start och mål är nära Triumfbågen och banan går till största delen i Paris centrala delar. Vid 33 kilometer löper man in i Bologneskogen för ett fem kilometer långt avsnitt som avslutas med loppets jobbigaste backe. De sista två kilometerna är släta och lättlöpta.

Paris – en spännande stad

Paris är definitivt en av världens mest spännande turiststäder och loppet är ju bara en del av resan. Våren i Paris är härlig och sevärdheterna är många och berömda, restaurangerna utsökta och caféerna mysiga. Unna dig en vårresa till Paris!
Vi erbjuder en 4-dagarsresa med avresa fredagen den 8 april med hemkomst måndagen den 11 april. Givetvis ordnar vi ett individuellt upplägg om ni har speciella önskemål. Man kan välja att köpa ett komplett paket med flyg, hotell och startplats eller att köpa "bara" hotell och startplats.



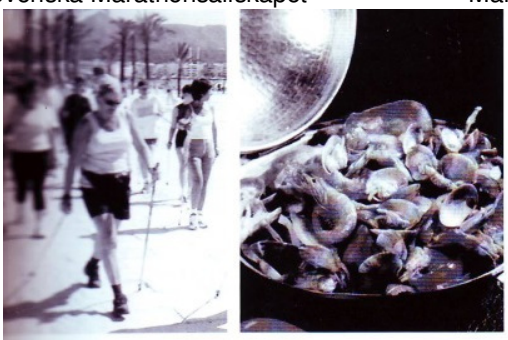
New York Marathon

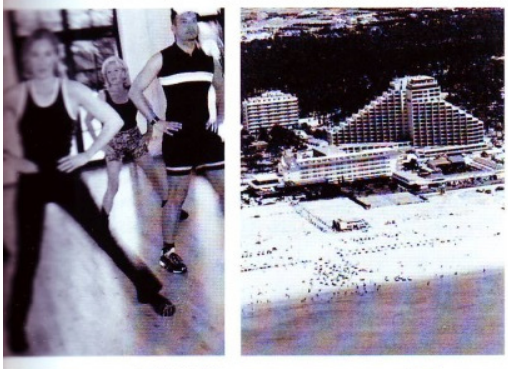
6 november 2005

Efterfrågan på våra resor till New York City Marathon att redan nu reservera platser till loppet den 6 november 2005.
Observera att startplats endast kan beställas tillsammans med paketresa. Om du betalar in en deposition på 1000 kr, garanterar vi dig en plats på såväl resan som en startplats i loppet. Skulle du senare ändra dig eller få förhinder, betalar vi dig tillbaka 900 kronor.

För mer information:
www.springtime.se
e-mail: info@springtime.se
tel 08-545 535 40

Springtime TRAVEL





Scandinavian TRAINING CAMP

Algarve, Portugal våren 2005

Scandinavian Training Camp

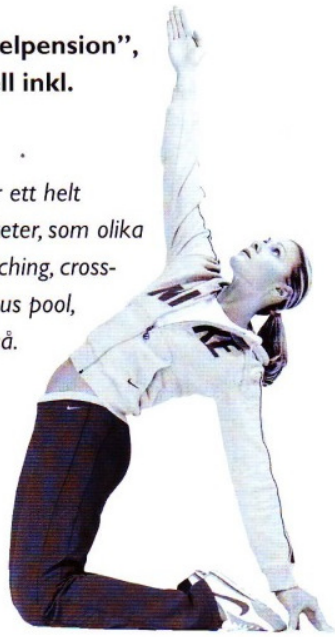
– ett träningsläger för alla

Springtime Travel har nöjet att presentera Scandinavian Training Camp, ett träningsläger för alla.

Vi startar den 12 februari 2005, och lägret pågår sedan veckovis till mitten av maj (tolv veckor).
Stanna så länge du vill på vårt fyrstjärninga hotell Iberotel i natursköna Monte Gordo, Algarve på gränsen mellan Portugal och Spanien.
Njut av vår Fysiska Helpension* och träna så mycket eller så lite du vill med våra specialutbildade ledare.

Pris från 6.950 kr/vecka inkl. "Fysisk Helpension", reguljärflyg, transfers, fyrstjärnigt hotell inkl. halvpension där även all dryck ingår.

** Med Fysisk Helpension avses att vi inkluderar ett helt smörgåsbord av praktiska och teoretiska aktiviteter, som olika löpvarianter, jympa/aerobics, styrketräning, stretching, cross-training, stavgång osv. Gym och Spa med inomhus pool, jacuzzi, bastu samt turkisk ångbastu ingår också.*



För mer information och bokning:
Tel: 08-545 535 40 eller
www.springtime.se

Huvudsponsor:

Springtime TRAVEL

En skön upplevelse - Loch Ness Marathon

Semester är något de flesta kanske förknippar med sommar och förhoppningsvis sol. Löpare brukar använda semestern till att springa. Men semester i oktober, i det regniga Skottland - kan det vara nåt? Definitivt! Loch Ness Marathon är ett lopp värt att resa till.

När man nämner Storbritannien i maraton sammanhang tänker en majoritet säkert i första hand på London Marathon, ett av världens största maratonlopp som alltid samlar löpare av yttersta världsklass. Men Storbritannien är så mycket mer än London. Skottland erbjuder en fantastisk natur, lägre priser, och sedan ett par år åtminstone ett mycket trevligt maratonlopp.

Loch Ness är en drygt 4 mil lång sjö som sträcker sig från sydväst till nordost i Högländerna, omgiven av berg på båda sidor. Den är en del av dalgången The Great Glen, som löper från västkust till östkust genom hela Skottland med början drygt 150 km norr om miljonstaden Glasgow. I sjöns ena (södra) ände ligger Fort Augustus, och i förlängningen av den norra, där floden Ness mynnar ut i Nordsjön, ligger staden Inverness, som också kallas Högländernas huvudstad. Loch Ness är förstås världsberömd för sjöodjuret Nessie, vars existens dock aldrig bevisats, men som år efter år fortsätter att dra besökare. Första gången Nessie siktades var 1933, och som av en tillfällighet publicerades iakttagelsen av detta odjur i den lokala tidningen i Inverness, som händelsevis just då led av en upplagekris... Därefter har den skygga Nessie kommit att bli en av traktens verkliga tillgångar och till stor nytta för den expanderande turistnäringen.

Maratonloppet är av nyare datum. Årets upplaga ägde rum den 3/10, och var det tredje i sitt slag. Som så många andra lopp i anglosaxiska länder har det delvis karaktären av ett välgörenhetsarrangemang, där deltagarna genom att springa samlar in pengar till olika företrädesvis lokala välgörande ändamål. Men loppet drar deltagare från hela Skottland, och en del engelsmän samt några ännu mer långväga ifrån. Inverness utgör högkvarteret, det är där nummerlappsutdelning äger rum dagen före loppet på den idrottsplats där målet är beläget, och det är också därifrån bussar avgår till starten.

Brittiska maratonlöpare är uppe med tuppen, åtminstone att döma av det faktum att starten av maratonlopp ofta sker tidigt på morgnarna. I Loch Ness Marathon är det inte riktigt så, tack vare att man måste bussas ut till starten. Men vid samlingen vid Queen´s Park Stadium kl 07.40 på söndagmorgonen var det inte så få som gäspade och gnuggade sig i ögonen. Att få bussarna fyllda var dock inte svårt; det var knappt dagsljus och fortfarande kallt när vi började rulla ut ur Inverness. Vi åkte på stora vägen söderut, uppför en drygt 5 km lång uppförsbacke, innan bussarna tog av in på en liten väg. Ett nästan poetiskt vackert landskap uppenbarade sig snart, med en liten flod (Nairn) som försörjd av de återkommande regnen ystert slingrade sig fram, glest kantad av enstaka gårdar bestående av kurande stenhus med små åkerlappar och ängar med betande får - allt i skuggan av branta rundade bergsmassiv där grön barrskog tog vid ovanför den brukade marken för att högre upp avlösas av kal ljunghed. Efter en stunds gungande fram på den slingriga enfiliga vägen med breddningar för möten dök först en klarblå sjö upp, sedan en till. Vid det här laget hade en blek sol definitivt masat sig upp och t.o.m. orkat klättra över bergstopparna. Som tur var var det varmt i den fullsatta bussen, men man kunde ana att det nog var bäst att behålla överdragskläderna på så länge som möjligt framme vid starten. Denna nåddes efter över en timme i bussen. Klockan var då ca 9.30, och många av de ca 1000 startande som suttit och pratat och fyllt på med vätska under bussresan fick brått till de aningen fåtaliga uppställda bajamajorna innan starten kl 10, speciellt som det i högtalare påpekades att detta var privat mark, och det hade förekommit klagomål över nedsmutsning efter förra årets lopp. De toaköande, och de andra med för den delen, underhölls fram till starten av Lochaber Pipe Band. Uppvärmningen fick sålunda ske till tonerna av taktfasta trummor och säckpipor framförda av kiltklädda mestadels tonåringar, men också några äldre herrar med bestämda miner.

Startplatsen var alltså belägen mitt ute på vischan, ett par kilometer från en by vid namn Whitebridge, på en relativt rak, svagt nedåtsluttande del av den smala vägen. På stängslet bredvid vägen hade fästs anslag med sluttider, varigenom deltagarna fick placera sig själva i startgrupper utifrån uppskattad kapacitet. Trots att solen nu hunnit vara uppe i två timmar, och det bara regnat lite grand en gång var det ingen vidare värme, gissningsvis kanske 8 grader. Det blåste inte mycket, men den vind som kom kom i ryggen. Man hade ställt upp en stor portal som det stod Start på, men utan den och bajamajorna bredvid vägen hade det varit svårt att känna igen startplatsen. Det fanns knappt ett hus i sikte, bara fält, diken, skogsdungar och förstås bergen. Loch Ness Marathon startar inte exakt vid Loch Ness, utan en bit söderut inåt land.

Skottet small, och iväg bar det. Som alltid gällde det att försöka hitta ett passande tempo. Jag hade under den tidiga hösten märkt av en bra form, och därför bestämt mig för att attackera det gamla personbästat. När vi väl kommit iväg insåg jag att jag glömt den basala förberedelsen att räkna om ideala hålltider från kilometer till miles, något jag fick reparera så här i loppets början alltmedan jag kollade in de närmaste konkurrenterna. (För de som glömt: 1 mile = 1609 meter. Ett maratonlopp mäter 26.2 miles. En svensk mil, 10 km, motsvarar 6.2 miles). Efter knappt två miles passerades byn Whitebridge, som bestod av ungefär ett halvdussin hus. Här återfanns också de första åskådarna, som glatt applåderade de ännu ganska samlade löparna. Hittills hade banan varit tämligen flack med små upp- och nerknixar som inte beredde några problem, men en bit efter Whitebridge svängde man vänster följandes skylten mot det betydligt större samhället Foyers, och nästan omedelbart blev de små ojämnheterna i terrängen både längre och brantare så att de övergick i riktiga backar. Väl framme i Foyers - den första vätskekontrollen hade passerats vid 3 miles strax innan - var det fråga om riktig backlöpning. Byns invånare log glatt och hejade och applåderade dåraria som med fortfarande glada miner kämpade sig uppför de branta men korta motluten och försökte släppa lös och slappna av nerför.

I Foyers väntade en mäktig syn - Loch Ness. Sjöarna innan verkade plötsligt som bara små dammar i jämförelse. På kartan ser inte Loch Ness så värst imponerande ut, långsmal som den är. Men verkligheten överträffar som bekant dikten, och den ett par kilometer breda och flera mil långa sjön utgör en grann syn, omgiven som den är av berg. Själva byn Foyers ligger på en brink högt ovan sjön, och det var svårt att vid anblicken av de lätt skummande vågorna i det blå vattnet helt koncentrera sig på den något slingriga och definitivt backiga asfaltsvägen. Skottland ligger på samma breddgrad som södra Sverige. Loch Ness ligger ganska långt norrut i Skottland, ungefär i höjd med Norrköping. Trots detta hade hösten inte kommit lika långt som i Sverige, och det var påfallande lummigt längs med banan, kantad som den var av skog, både löv- och barrträd. Efter Foyers planade det lyckligtvis ut väsentligt, även om det inte blev helt platt. Man sprang på en smal väg, bitvis bara med plats för en bil i bredd och regelbundna mötesplatser, som löpte högt ovan sjön på en bank som sluttade brant neråt åt vänster och brant uppåt på höger sida. Genom det fortfarande gröna lövverket skymtade den blå ytan av Loch Ness, med majestätiska berg på andra sidan. Jag kan väl säga att jag är rätt skeptisk i fråga om Nessies existens, men jag får erkänna att jag kastade både en och annan blick ut över den svallande vattenytan, bara utifall att... Det gick liksom inte att låta bli.

Vägen var asfalterad och i bra skick, men ny är den inte. På vissa kartor står den utmärkt som General Wade´s Military Road. Skottland har en dramatisk och bitvis krigisk historia, och det finns definitivt en distinkt egen, skotsk nationalidentitet. Storbritannien i dess nuvarande form, United Kingdom, bildades 1707, då unionen mellan England/Wales och Skottland ingicks. Alla skottar gillade inte detta, och uppror förekom. 1746 stod det sista slaget på skotsk mark, på den ödsliga heden Culloden Moor utanför Inverness, där de upproriska höglandsklaner som stödde den katolske Charles Stewart, Bonnie Prince Charlie, i ett blodigt slag besegrades av trupper - mestadels skottar de också - lojala med den engelske kungen. Efter detta ansåg sig regeringen i London tvungen att vidta åtgärder för att definitivt kväsa de rebelliska högländarna. Man anlade ett antal fort med ett nät av vägar emellan genom de otillgängliga bergstrakterna för att snabbare kunna förflytta stationerade trupper

i händelse av ytterligare upprorsförsök. Den militäre kommendanten i norra Skottland vid denna tid, ca 1750, var en general vid namn Wade, och vägen på vilken maratonlöpningens fotsoldater denna oktobersöndag i varierande rask takt förflyttade sig i riktning mot Inverness bär alltså hans namn.

Jag hade vid det här laget funnit ett bra tempo, där jag kände att löpningen flöt på i god fart utan att var särskilt ansträngande. Detta tempo gav mig i denna fas av loppet en klar fjärde plats. Ettan hade tagit kommandot från början, och var efter Foyers passerats bara synlig långt borta på raksträckor. Även tvåan låg en bra bit över 100 meter före mig och såg pigg ut, medan trean nu befann sig knappa 50 m framför och ökade avståndet med kanske 10 m för varje mileskylt vi passerade. Jag kände att jag med viss möda skulle kunna komma ikapp honom, men beslöt mig för att avvakta och se. Banan planade som sagt ut efter Foyers, dock utan att bli helt platt, men det underlättade vad gällde att hålla en jämn fart. 10 miles passerades på knappa 59 min, och strax därefter noterade jag att avståndet till trean inte längre växte. Det gladde mig, eftersom det nu började framtona en liten möjlighet till en pallplats. Och trenden bestod. Strax efter 12 miles var det uppenbart att jag tagit in på trean och strax innan 13 miles-markeringen gick jag om honom. Strax därefter fanns en skylt som förkunnade att man nu sprungit ett halvt maraton. Klockan visade 1.17,26; väl i linje med mina beräkningar. Det kändes fortfarande lätt.

Alla större och mindre backar till trots upplever man inte Loch Ness som en riktigt jobbig bana, och det beror säkert på den fina utsikten. När man passerar 10 miles kan man kika genom lövverket över sjön. På andra sidan vattnet breder då en ofta avbildad syn ut sig: ett raserat slott på en liten halvö. Det är Urquhart Castle, döpt efter en av de mer kända och anrika Höglandsklanerna, en som levererat både militärer, politiker och högre tjänstemän till det brittiska imperiet. Sedan mycket länge är slottet obebott, men det blir inte mindre imponerande för det, där det sticker ut i sjön mot en fond av höga brun- och grönklädda berg. Någon enstaka båt bröt också vattenytan. Det går dagskryssningar på Loch Ness för turister, och strandhugg med besök vid Urquhart Castle ingår ofta i dessa.

Vid 16 miles når man byn Dores vid Loch Ness norra hörn. Dores är den enskilda plats där flest observationer av Nessie gjorts, och byn är hemvist för en verklig entusiast, en engelsman som flyttat dit för att på heltid kunna spana efter och ta del av rapporter om Nessie. På vägen mellan Foyers och Dores mötte man bara enstaka bilar och cyklister samt förstås funktionärerna vid vätskekontrollerna var tredje mile, som hejade. Men i Dores var det nästan man ur huse, och det var uppskattningsvis ett par hundra som stod och hejade när löparna passerade genom byn. Här övergick också skogen och den branta sluttningen på banans högra sida av mot odlad mark, vilken efter passeringen av byn även bredde ut sig åt vänster när man lämnat Loch Ness bakom sig. 16-milesskylten stod i byn, och efter de sista husen kom en lång uppförsbacke, fullt jämförbar med Västerbron i Stockholm. När jag pratade med andra deltagare efter loppet var det många som tyckte detta var banans jobbigaste del. Strax innan backkrönet förkunnar en skylt att 17 miles nu är avverkade, ca 27 km m.a.o. Den långa backen följdes av flera aningen kortare och flackare.

I Dores lyssnade jag noga på åskådarnas applåder, och framför allt om någon applåderade efter jag passerat, vilket ju skulle indikerat att någon närmade sig mig bakifrån för att utmana mig om tredjeplatsen. Lyckligtvis hördes ingenting, så jag hade bara att fortsätta springa på i samma tempo för att bärga en pallplats som läget tedde sig i detta skede av loppet. Den långa uppförsbacken kändes förvisso av, men det var bara att tänka att det är likadant för alla. I en av de många backarna efter Dores, där man springer nästan som i en allé; vägen kantad av lövträd på båda sidor, fick jag gissningsvis 300 m framför mig en skymt av loppets tvåa där han kämpade sig uppför nästa motlut. Jag spände blicken eftersom hans steg såg lite underligt ut, och minsann - han tog en liten gångpaus! Detta gav mig en mental vitamininjektion, och benen kändes genast pigga.

Den här delen av banan, då runt 30 km är avverkade, kan upplevas som ganska krävande tack vare de böljande upp - och nerförsbackarna, även om de är relativt beskedliga i sin lutning. Men på krönet av en av dessa backar syntes något som övertygade om att det nu inte var alltför

långt kvar: silhuetten av Inverness Castle, där det ligger på en kulle mitt inne i staden ovanför floden Ness. Fortfarande flera kilometer dit, men dessa går rimligtvis huvudsakligen nerför, eftersom banan passerar nedanför slottet på en väg alldeles invid River Ness. I en nerförsbacke dök en skylt upp som förkunnade att man nu var inne i Scaniport, en by inte så långt från Inverness södra utkanter.

Strax innan Scaniport, nånstans i närheten av 21-milesskylten, kom jag i en nerförsbacke ikapp och förbi den tröttnande tvåan. Han sprang fortfarande jämnt, men farten hade sjunkit, och jag hade inga besvär med att passera honom. Jag sade några uppmuntrande ord till honom, men var noga med att upprätthålla mitt tempo och försöka utöka luckan mellan oss, inte minst som jag själv började känna en viss stelhet i benen och en blåsa som gjorde sig påmind på ena foten. Men nu var det inget att fundera över, bara att bita ihop och fortsätta springa. Det dröjde inte många minuter förrän det började dyka upp hus på båda sidor av vägen, som samtidigt blev flackare och flackare - framme i Inverness.

Efter ett par kilometer längs med villagator når man efter en vänstersväng fram till den södra vägen längs med floden Ness. Trevligt med vatten igen, det gör på något sätt att det känns som man springer fortare. Till större hjälp var dock de åskådare som nu med jämna mellanrum stod längs med banan och applåderade. Inte minst berodde det på att de sista kilometrarna gick på samma bana som det 10km-lopp som arrangerades samma dag. Tack vare detta fanns nu markeringar som visade hur många km som återstod, från 7 km och nedåt. Målet är beläget på floden Ness norra strand, medan man kommer in i stan på den södra, för att alltså vända och sedan springa tillbaka. Att sålunda se banan på andra sidan floden utgjorde också en uppmuntran.

Direkt efter att ha passerat nedanför Inverness Castle svänger man vänster upp på en bro över floden, för att sedan springa tillbaka söderut på motsatt sida av floden. Nu återstår bara drygt 2 km, och eftersom jag inte såg till den f.d. tvåan blev det nu till en kamp mot klockan, och förstås mot stelheten som nu verkligen gjorde sig påmind. Jag sprang förbi fler och fler deltagare i 10km-loppet, och många av dem hejade glatt på mig när de insåg att det var en av maratonlöparna som sprang om dem. Att svänga av från floden för den sista dryga halvkilometern mot målet på Queen´s Park Stadium var riktigt skönt, men den lilla knappt märkbara uppförsbacken och inte minst den leriga biten gräsmatta innan man nådde tartanbanan gjorde ont. Såg till min ändå ganska lilla förtret hur klockan ovanför målet passerade 2.36 innan jag kunde komma in i min anvisade fålla, avskild från dem som brukades för de nu ganska täta leden av 10 km-löpare. Det var gott om folk som applåderade alla som kom i mål, och jag bugade mot publiken, vilket lockade fram skratt och applåder. Jag var fullt nöjd med en putsning av personbästat med 2,37, och att ha slutat på andra plats kändes alldeles utmärkt.

Segrare i Loch Ness Marathon 2004 blev Simon Pride från Aberdeen, på en tid strax under 2.28. Förra året blev han tvåa på 2.23. Emellertid förklarade han att hans egentliga mål denna höst var Dublin Marathon tre veckor senare, och han inte var i absolut toppform ännu, och därför ganska nöjd med tiden. Överlägsen segrare blev han hur som helst. Trean, Ruaridh Campbell från Montrose, behöll samma placering som förra året, men var inte nöjd med sin tid, då han hade 2.33 i fjol, men höga 2.38 i år. Bästa hemmalöpare blev Andy Farquharson på 2.46. En som var riktigt nöjd var damsegrarinnan, Jan Roxburgh från Irvine, som precis tog sig in under 3 timmar. 2.59,58 slutade hon på. Väldisponerat! Två Glasgowlöperskor, Erica Christie och Jacqui Thomson, blev tvåa och trea på höga 3.06 respektive höga 3.07. 994 pers fullföljde helmaran i år.

Det finns mycket som talar för Loch Ness Marathon: det är ett mycket välorganiserat lopp, där nummerlappsutdelning, inlämning av överdragskläder, vätskekontroller mm, fungerar helt klanderfritt. Det faktum att det finns dusch efter loppet, trots att nästan 3000 pers deltar i antingen helmaran eller 10 km-loppet är ett extra plus i kanten. Men den största attraktionskraften utgörs av den vidunderligt vackra banan, som erbjuder en remarkabel naturupplevelse. Även om undertecknad lyckades få till ett nytt personbästa är det väl den enda lilla varningsflaggan som måste resas; banan är inte helt lättsprungen. Men är man bara inställd på det, kan jag definitivt rekommendera Loch Ness Marathon. Anmälan sker via nätet, och adressen är www. lochnessmarathon.com. I och runt Inverness finns ett flertal Bed and Breakfast som erbjuder inkvartering till överkomliga priser. Flera sådana finns också inom nån kilometer från målområdet. det är säkrast att boka innan, och på www.visitscotland. com kan man göra det, eller få tag på telefonnummer.

Resultatlista

Herrar:

1. Simon Pride, Metro Aberdeen, 2.27,58.
2. Johan Sand, Flemingsbergs SK, 2.36,06.
3. Ruaridh Campbell, Arbroath Footers, 2.38,54.

Damer:

1. Jan Roxburgh, Irvine AC, 2.59,58.
2. Erica Christie, Bellahouston Harriers, 3.06,56.
3. Jacqui Thomson, Glasgow, 3.07,57.

Kommentar: Jag såg en man vid starten iförd ett linne med svensk flagga på, och pratade i målområdet med ytterligare en svensk. Tyvärr redovisar inte den officiella resultatlistan deltagarnas nationalitet, och jag vet inte vad dessa svenskar heter, varför de inte medtagits här.

BUDAPEST MARATHON OCH MYCKET MERA

Vi, ett glatt löpargäng med våra respektive, flög fredagen 24 september från Kastrup till Budapest. Därefter blev vi skjutsade med buss c:a 20 mil söderut till den lilla byn Nemesnádudvar. Vi blev inkvarterade på ett mysigt gästgiveri mitt i byn. Nemesnádudvar är unik med sina endast 800 hushåll, men 900 vinkällare!!! Här hade vår researrangör Vincent Engström köpt en vinkällare, som vi hade som trevlig samlingsplats under vår vistelse i byn.

Text: *Inger Knutsson, Lenhovda IF*

På Hjältarnas torg före start. Övre raden: Thomas Aschan, Ingvar Fransson, Matti Pylkkänen, Christer Svensson, Anders Eriksson, Jan-Olof Jonsson. Nedre raden: Mråd Thorssell, Håkan Sjöö, Inge Henrysson, Inger Knutsson, Peter Månsson och Aina Törncrantz. Foto: Tore Knutsson

På lördag bar det av igen med buss till en liten by, som he ter Baja. Här besökte vi en lokal mat- och prylmarknad. De flesta av oss fyndade kläder, starka korvar, kryddor, valnötter och torkade bönor. På kvällen väntade god middag i Vincents matkällare.

Söndag och dags för byns stora vinfest, som började med kyrkobesök på förmiddagen. Sedan var det fest hela dagen med karneval, olika uppträdanden, sång, dans och vintrampning. Här kunde man köpa lokalt vin i 1 _ liters cocacolaflaskor för c:a 10 kronor. Festen avslutades på kvällen med ett imponerande fyrverkeri.

Måndag och avfärd till nya upplevelser, vi åkte till Opusztazer, där Historiska minnesparken ligger. Parkens största sevärdhet är Feszty-panoramat, en av de största panoramamålningar som skildrar de

magyariska ungrarnas intåg i Karpaterbäcket. Man står i mitten och har denna enorma 120 meter långa målning runt omkring sig. Denna dag hann vi också besöka ett äkta ungerskt termalbad i Kiskunmajsa. Verkligen avstressande att sitta i behagligt + 35 gradigt vatten; fanns också 38 gradigt. Efter detta för muskler och leder välgörande bad reste vi vidare till Bugac, där vi övernattade i stugor. På kvällen intogs en god middag på ett värdshus.

Tisdag hann vi promenera omkring och njuta av naturen och sol och värme, innan vi blev hämtade av hästskjutsar för att se hästuppvisningar av de duktiga, berömda Pustanryttarna. Så var det åter dags för en fin middag medan zigenarmusikanter underhöll, verkligen njutbart. Vi åkte sedan tillbaka till Nemesnádudvar, där vi hade våra rum kvar på gästgiveriet.

Onsdag besökte vi Kovács vinkällare, här fick vi se hur vinet tillverkas och lagras. Här åt vi också lunch och hade tillfälle att provsmaka och handla viner.

På torsdagen lämnade vi Nemesnádudvar och reste med buss tillbaka till Budapest där vi installerades i fint lägenhetshotell, centralt beläget. I fullmånens sken gjorde vi på kvällen en fin tur på Donau.

Fredag f.m. ägnades åt en c:a 2 tim. lång guidad stadsrundtur med buss. Vi fick se såväl den platta Pest-sidan som den kulliga Buda-sidan, Margaretaön, de fina broarna samt många otroliga byggnadsverk. Svårt att tänka sig idag att samtliga broar och tre fjärdedelar av Budapests byggnader raserades under slut-striderna av Tyska ockupationen 1944. Efter denna tur intogs lunch på kända restaurang Gundel. Resten av dagen var programfri. Vi besökte den anrika stora saluhallen, där både öga och gom fick sitt lystmäte.

På lördagsförmiddagen åkte vi kugghjulsbanan upp i Budas backar och vidare på den gamla smalspåriga Barnjärnvägen, som nästan helt drivs av skolbarn, endast lokföraren är vuxen. Uppe i Budabergen upplever man en underbar frid och tystnad och en storslagen utsikt. Även när vi åkte ned med sittliften därifrån njöt vi av en vacker vy.

Nu började det dra ihop sig till det som var målet för denna resa, nämligen **Budapest Marathon.** På eftermiddagen var vi på Hjältarnas Torg och hämtade våra nummerlappar. Där arrangerades även pastaparty, och som vädrets makter var på vår sida, kunde vi sitta ute och "ladda upp" – Härligt!

Efter tidig frukost på söndagsmorgonen tog vi oss till Hjältarnas Torg, där starten gick kl. 10 med c:a 2500 deltagare. Vädret var soligt och för mig behagligt varmt. Banan gick mestadels utmed Donau och var således flack och utan större nivåskillnader. Broarna över Donau passerades fem gånger. Här fanns mycket att titta på under loppet. En del svenskar fanns också på plats; det hördes glada "heja Sverige" –rop emellanåt. Målgången var belägen i parken på Olof Palmes gata endast någon hundratal meter från starten. På kvällen hade vi gemensam middag. Trevligt!

Är osäker på om någon i gänget gjorde personbästa tid här efter denna annorlunda uppladdningsvecka med så mycket god mat, bakverk och drycker. Vad jag däremot är helt säker på, när vi måndagen 4 oktober, flög från Budapest och hem igen, är att samtliga var helnöjda med denna mycket prisvärda resa!

Vattudalsmaran 2004

Vattudalsmaran i Strömsund firade 21 augusti 2004 10-årsjubileum. Det blev rekorddeltagande med 39 startande och 36 fullföljande.

Text: *Mats Zetterlund*

På grund av vägarbeten på en del av banan ändrades den gamla sträckningen till en varvbana på 7 km. Tävlingscentral utgjordes av Vattudalsskolan, centralt beläget nära hotell och busstation. 6 varv med vätska vid varvning och halvvägs blev mycket lyckat tyckte både deltagare och åskådare. Vattudalens LDK tänker använda denna bansträckning vid Vintermarathon 2005.

Som vanligt var det förhållandevis många flickor som sprang marathonsträckan, närmare bestämt sex stycken. Snabbaste dam blev Märta Moe från arrangörsklubben som i sitt andra marathonlopp segrade på utmärkta 3.40.04

Även i herrklassen blev det seger för hemmaklubben. Staffan Gagnelid vann på 3.04.19.

Jan Paraniak och Jörgen Larsson tilldelades vid prisutdelningen Vikingen för 20 marathonlopp under 2000-talet på olika platser. Samtliga deltagare fick pris och senare på kvällen deltog många i jubileumsfesten som klubben inbjudit till.

Parallellt med marathonloppet fanns ett lopp över ett varv plus 200 m (7,2 km). Här segrade Sveriges bästa marathonlöpare, nämligen Lena Gavelin från Trångsviken. Helgerna efter Vattudalsmaran vann Lena Tjejmilen och finnkampens 10000 m.

KVARNSVEDEN FÖR NÄSTAN HELA SLANTEN

88 löpare kom till start när Vintermaran avgjordes för 42:a gången på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet. För Kvarnsvedens del var det 9:e gången man stod som arrangör. Den förening som vinner lagtävlingen för 5-mannalag får erbjudande att arrangera tävlingen två år senare.

Text och foto: *Jan Lind*

Starten har just gått med bl.a. Robert Frykstedt (91), Olle Rundberg (45), Johan Olausson (30) och Jerker Sterneland (80)

Kvarnsvedens löpare tog en härlig revansch i årets Vintermara för sitt relativa misslyckande ifjol, då sju klubb-medlemmar ställde upp, men tre bröt, vilket gjorde att KFIK misslyckades med att vinna lagtävlingen för 5-mannalag.

Av femton löpare i mål under tre timmar denna gång var hela fem från arrangörsföreningen. **Dick Olsson** blev totalsegrare på tiden 2.37.22, **Tommy Nilsson** totaltrea och segrare i M 45, **Jonas Birgersson** tvåa i seniorklassen, **Jörgen Thorsell** segrare i M 50 och **Dan Hoffman** tvåa i samma klass. Speciellt imponerande är att den nu 47-årige Tommy för sjätte året i rad vann sin åldersklass och nu tog hem sitt andra vandringspris för alltid.

Vädret var för årstiden bra med en temp. av 6 grader och inget regn föll under tävlingens gång, men den kraftiga vinden var bitvis mycket besvärande för löparna. Jonas Birgersson tog snabbt ledningen och behöll denna fram till tre mil, men drabbades av kramp vid andra varvningen på 14 kilometersslingan. Dick Olsson å andra sidan tyckte att det kändes tungt redan på första varvet och hade

Olle Åhman vinkar glatt efter 9 km. Tyvärr tvingades han senare bryta loppet.

Maj Hedberg – suverän i sin åldersklass.

Sven Ol-Mårs – suverän i sin åldersklass.

En viss turbulens vid vätskekontrollen efter 9 km. Rebecka, Barbro och Astrid (skymd) tillsammans med Rolf Halde och Uno Nilsson skall släcka törsten samtidigt.

tankar på att bryta redan vid första varvningen, men fick nya krafter och ångrade knappast sitt beslut att fortsätta, speciellt när han fick syn på sin klubbkompis och kunde passera honom och i "splendid isolation" springa mot ett nytt personligt rekord.

En annan som satte personrekord var **Thomas Andersson,** som var mycket lycklig att för första gången spränga 2.40 – vallen (ja, jag minns ju själv hur lycklig jag var, när jag gjorde det för 25 år sedan)

Damklassen vanns av **Mimmi Andersson,** duktig ultralöpare som bl.a. blev totalsegrare i årets Trial Run, öppnade försiktigt, men ökade farten i början av andra varvet och passerade då bl.a.en klunga med M 55-löparna **Mats Zetterlund, Birger Karlsson** och **Olle Rundberg.** Hon tröttnade dock mot slutet och Mats fick syn på henne på sista kilometern och var ofin nog att med en långspurt passera henne inne på idrottsplatsen. Av bara farten sprang Mats även förbi **Lennart Olsson** (som sprang utan åldersbeteckning på ryggen) 500 meter från mål och lyckades vinna den stenhårda M55-klassen (50 sek. mellan ettan och fyran). Rättvist med tanke på att Mats skötte merparten av farthållningen i sin klunga och agerade vindskydd för de andra.

Johan Olausson (30) i sällskap med dalmasarna Robert Lindén (17) och Per Gislén (77) vid 20 km.

Jörgen Thorsell besöker Mats Alms vätskekontroll i Amsberg efter 32 km.

Näst snabbast av damerna blev **Annie Hedlund,** som segrade i K 45-klassen mindre än minuten före **Viktoria Johnsson** i K 35. ... och vad skall man säga om **Maj Hedberg** i K 65, som sprang på 4.18? Förnämligt!

M 40-klassen vanns av Patrik Karlsson, med ett färskt personrekord på 2.47 från Berlin, före **Robert Frykstedt** med **Per Olov Åberg** strax bakom.

M 45 blev, som ovan nämnts, en överlägsen seger för **Tommy Nilsson** dryga 28 minuter före **Johan Olausson,** M 60 en klar seger för **Lars-Erik Larsson,** ny i klassen för i år, före oförtröttlige **Hugo Liss,** medan **Jörgen Larsson** som vanligt drog det längsta strået i M 65 med ultragurun **Bertil Järlåker** i intressant comeback som andre man och slutligen är väl **Sven-Ol-Mårs,** 81 år bliven, värd en extra applåd för sin fina insats.

Vid prisutdelningen,som smart nog var uppdelad i två omgångar, utdelades Sällskapets vandringspriser till Mimmi Andersson, Dick Olsson, Tommy Nilsson, Jörgen Thorsell, Lars-Erik Larsson och Kvarnsvedens FIK, varav Tommy och Kvarnsveden får behålla sina, för alltid erövrade, medan övriga får sina till beskådande tills nästa år, då fjolårets segrarlag, **Vattudalens LDK hälsar oss välkomna till Vintermaran i Strömsund 5 november**. 2006 återkommer dock tävlingen till Kvarnsveden.

Vidare utdelades Marathonvikingen till **Anders Hidefjäll,** standar till **Olle Åhman** och **Ola Sandh,** som fick mottaga sin utmärkelse av sonen Johan, medan tävlingsledaren **Stig Olsson,** fick mottaga Sällskapets förtjänstdiplom, för, som det heter, "mångårigt gagnerikt arbete för maratonlöpningens utveckling".

Bussresan till Vintermaran

Vi startade vår gruppresa mot Kvarnsveden från Stockholms Centralstation kl. 07.10. Dröjsmålet berodde på att vi inväntade en pendelresenär från det avlägsna Nynäshamn. Vår resa skedde ståndsmässig i en lyxbuss med toa och matlagningsmöjligheter. Soffgrupper i mjukt skinn var utplacerade, så de som ville kunde ägna sig åt gemytligt samkväm. Alla platser hade bilbälten, t.o.m. toapappret var fastspänt.

Text: *Rebecka Gräsman*

Det regnade i stort sett hela resan; men just då vi skym tade Borlänge klarnade det och solen bröt fram. Den fortsatte att glutta fram mellan molnen hela loppet. Vi anlände tre kvart före start, ingen tid fick förspillas. Resolut klädde vi oss och uppsökte hemlighuset för det ofrånkomliga och hann förvånande nog till starten i god tid.

Kvarnsveden Marathon omges av backar åt alla håll; men banans, för mig, enda jobbiga backe kommer 100m efter starten. Möjligen beror det på att jag av princip alltid begränsar min uppvärmning före en mara till sävlig promenad från omklädning till startlinje. Varm blir jag ändå. Enda klandret lastar jag den strida vinden på utvägen av rundbanan; men den var det förvisso svårt för arrangörerna att rå på, det var knappt att jag gjorde det.

Banan är riktigt vacker, där den följer Dalälvens krök runt Borlänges omnejd. Strax efter första kilometern springer man över älven och efter ytterligare tre passerar banan en mindre by med en vacker, gammal, fyrkantig träkyrka. Därefter en skarp högersväng och första vätskekontrollen uppenbarar sig med trevliga funkisar som servar. Sedan fortsätter färden i lantlig miljö. Vi passerade en laxodling vilket föranledde vår lilla klunga att börja ägna sig åt dåliga skämt: En skylt med "Fiskrökeri" ledde till, att vi kåserade om, att de nog hade böjda pruttar här (fis-krökeri). Barbro Paraniak relaterade till en gammal ordlek: "Björnen brummade il-sket (ilsket) och sprang upp i skogen." Jag anfölls av ett skratt så magen hoppade. Det är komplicerat att både springa och skratta, försök får ni se. Mot slutet av första varvet sprang vi åter över en bro reglerat med trafikljus som lyste trotsigt rött. "Vajert", tänkte jag, "nu får man vila" men en funktionär vidhöll att vi inte skulle stanna, det var bara att springa mot rött.

Andra varvet gick också relativt bekymmersfritt; men efter varvningen (28km) började allvaret. Jag har hitintills intalat mig att marathon inte är så farligt; när jag inte orkar springa, kan jag alltid gå. Dessutom hade jag försäkrat min vän, Astrid, att jag minsann skulle vänta in henne, inte tal om annat. Men gammal hund fick lära sig sitta. Eller rättare sagt – springa. För varje gång jag började gå, fick jag en elak smärta på utsidan av vänster vad och knä, på sin höjd klarade jag ca. tio steg. Det enda som hjälpte var att springa, för då kände jag ingenting - i knäet - enbart generell vånda i resterande fysik, vilket var avsevärt lättare att uthärda. På sista vätskekontroll smickrade en funktionär mig med att jag hade ett spänstigt steg. Kunnig stab i Kvarnsveden, tycker jag. Värst var att gå från mållinjen till duschen När jag på stela ben äntrade omklädningen, tronade en massagebänk mitt på golvet. På den kunde jag lägga mig och mitt onda ben. Maj Hedlund, den rara människan, la en vikt filt under mitt huvud för att jag skulle ligga bekvämt, och se smärtan släppte.

Tråkigt nog hade jag tagit för lång tid på mig. Nej, inte för maxtiden på fem timmer, utan maxtiden för varmvattnet. Ovannämnda Maj och hennes följeslagare Solveig, tog orättmätig på sig skulden till att ha gjort slut på det. Men vad skulle de göra, lämna det tillbaka? Det fick bli en synnerligen knapp avsköljning på de mest strategiska ställena, jag hatar kallt vatten. Stackars Jan Ternhag som fick dela framsätet med mig på hemvägen.

Prisbordet var mäkta generöst. Det förefaller som att deltagarantalets kvantitet (??) står i omvänd proportion till prisbordets kvalitet. Detta är ett av skälen till att jag gillar små lopp. Det finns många fler, mer om detta en annan gång.

På hemresan servade Jan Lind busspassagerarna med tid och placering för dem som, likt jag, inte snappade allt under prisutdelningen. Han påpekade att antalet kvinnor i loppet var glädjande: "Sju kvinnor fullföljde loppet, och vi har sex i bussen hem." Till antalet alltså, vad trodde ni? Jan Paraniak hade försett sig med en svart soppåse: Han utropade i mikrofonen: "Om ni tror att jag tänker dra den över huvudet, för att jag hade så dålig tid, så tror ni fel. Den här är till att lägga sopor i". "Jaha, och...? Vad är skillnaden?" undrade jag. Vi anlände till Centralen lagom så jag hann till Roslagsbanan (visserligen med språng) och var hemma 20.50. Inte så uselt för en händelserik resa, även om jag fick tillryggalägga en del till fots.

Österlund stack ut hakan – en lyckad taktik i Umeå

Inför årets Umemara stack den vanligtvis tystlåtne och ödmjuke Kristoffer Österlund ut hakan. Inför media, löparkompisar och familj utlovade han flera veckor innan loppet att detta skulle bli något utöver det vanliga. Bortsett från att det skulle bli den tredje raka segern, utfäste han även att det skulle bli banrekord och personrekord i Umemaran. Taktiken var att fokusera och sätta extra press på sig själv, en metod som i efterhand visade sig framgångsrik i alla stycken. I bagaget hade den 32-årige löparen, bördig från Åkullsjön i mellersta Västerbotten, säsongsmeriter som stärkt självförtroendet, en elfte plats i Stockholm Marathon, totalseger i Västerbottens Grand Prix i långlöpning, en serie innefattande banlopp, terräng- och landsvägslopp.

Med fjärderlätt löpsteg passerar Kristoffer Österlund, IFK Umeå E4-bron. Foto: Urban Bengtson

Den 32:a upplagan bjöd på sedvanligt gott löpväder för årstiden. Termometern visade 7-8 grader, höstsol men med en kännbar nordvästlig vind. Detta bidrog till att de 60-talet startande fick en förhållandevis lättare resa ner till vändpunkten i Strömbäck än tillbaka till målet på Teg strax söder om Umeälven.

Direkt efter att startern Ivar Söderlind avlossat startskottet bildades en liten tätgrupp bestående av Peter Tefke, IKSU, Martin Lundberg, Fredrika IK, Joakim Kumpula och Klas Göran Berg, båda Lycksele LK och Kristoffer Österlund, IFK Umeå. Utgångsfarten för täten de första kilometerna låg på omkring 3.45/km. Vid Umåkers travbana, 4 km, fick löparna för första gången vind i ryggen. Här tog definitivt Österlund farväl av sina följare. Tempot höjdes påtagligt. Den andra halvmilen ökade Österlund farten till 3.19/km och 10 km passerades på 34.36. Utom synhåll följde närmast Tefke och så långt överraskningen Kumpula. I de lättlöpta partierna genom Stöcke och Ström och ner till vändpunkten behöll Österlund sitt tempo och fjärderlätta steg. Vändpunkten passerades på 1.11.30 och indikerade starkt på en stortid. Tvåan Tefke var här drygt sex minuter distanserad och Kumpula ytterligare 25 sekunder efter.

Teamlöpning – (673) Lars Idhult, (647) Kjell-Göran Holmberg och skymd Pavio Grzelewski, alla Jalles TC Umeå. Foto: Urban Bengtson

På den kvinnliga sidan var loppets första hälft betydligt jämnare. Första milen, som passerades på 42.30, hade Christina Forslund, IFK Nyland och Madelene Sundberg, IKSU slagit följe. Den yngre och betydligt mindre rutinerade Sundberg ryckte därefter till sig en ledning som länge såg ut att växa, men redan innan vändpunkten var åter Forslund i kapp och förbi. Halvpassering på 1.30.02 respektive 1.30.07. I det svaga motlutet genom Stöcke by upp till Office spurtpris vid 29 km avgjordes det kvinnliga loppet. Här orkade inte längre Sundberg matcha Forslund. I mål klockades Christina Forslund för nytt personbästa och tiden 3.04.29 och med en mycket trött Peter Tefke strax framför sig på uppploppet. Talangen Sundberg kom in som tvåa i sitt livs andra maratonlopp och med ett pressat personrekord med omkring åtta minuter, en tid som hon med lite mera rutin kommer att kunna sänka åtskilligt. Trea i Umemaran blev veteranen MajBritt Sundqvist, Skellefteå IF, även hon med årsbästa.

Starten har gått; Fr v. Österlund, Tefke och Lundberg slår an öppningstakten. Foto: Urban Bengtson

I herrtävlingen blev Umemarans andra hälft en historia helt om Österlund mot klockan. Den tredje milen gick på 34.10, trots motvinden. Under den fjärde milen sjönk tempot något ner till 35.35. I mål stannade klockan på 2.25.23, en putsning av det egna personrekordet med osannolika dryga sex minuter och ett kilometersnitt på imponerande 3.26! Betänk samtidigt att mer än två timmar var sololöpning! Banrekordet fick samtidigt sig en putsning med dryga tre minuter! Österlund blev också historisk med att bli Umemarans mest överlägsne segrare. Hela 18 minuter skiljde till tvåan Martin Lundberg, Fredrika IK (2.43). Tredje man i mål och på ett snyggt personrekord blev finländaren Timo Sariola (2.47). Denne sistnämnde blev samtidigt totalvinnare av Kvarken Marathon cup. Därefter följde Klas Göran Berg och Ahti Honkola, Soinen Sisu.

Denna vackra höstdag sattes också en rad andra rekord och prestationer

Forts. på sid 27.

Mitt första marathon höll på att bli mitt enda.

Löparambitionerna har alltid funnits och började med orientering. Yngre pojkar hette det visst på den tiden om man ännu inte fyllt 14. Framgångarna var sporadiska. Mitt bästa lopp var troligen skol-SM som 16-åring 1962 med en 35:e placering. Mitt problem var att jag hade för bråttom och slarvade med kartläsningen. Följden blev, föga förvånande, missade kontroller och för lång löpväg i förhållande till konkurrenterna.

Text: *Gunnar Olsson*

En av mina orienterar kamrater hade ett smart sätt att undvika att berätta om sin placering.

- Hur gick det?
- Tungt.
- Ja men vad blev du?
- Sliten.

End of conversation som man säger i Värmland.

Alltnog hårdträning förekom faktiskt men utan någon struktur och bara efter den förhoppningsfulles eget huvud. Också studier av Gunder Häggs dagbok där jag fascinerat tog del av hur pappa Hägg tog tid med en Moraklocka, eller vad det var, och hur han drog av tid för att uppmuntra Gunder. Gösse Holmér (legendarisk tränare) studerades också, men det närmaste riktig träning jag kom var i kontakten med realskolegymnastikläraren Ingemar Allard, som på den tiden var nära svenska eliten i stavhopp.

I skoltävlingar fick jag mäta mig med jämnåriga varav särskilt en hade den dåliga smaken att alltid slå mig i spurten. Min bästa tid på 1000 var 2.58.5 som 17-åring. Dan Waern hade 2.17.8 i sitt världsrekordlopp på Tingvalla i Karlstad en härlig julikväll 1959 vilket märkligt nog fortfarande står sig som svenskt rekord.Ett roligt minne för mig eftersom jag var på plats. Då bara 13 år.

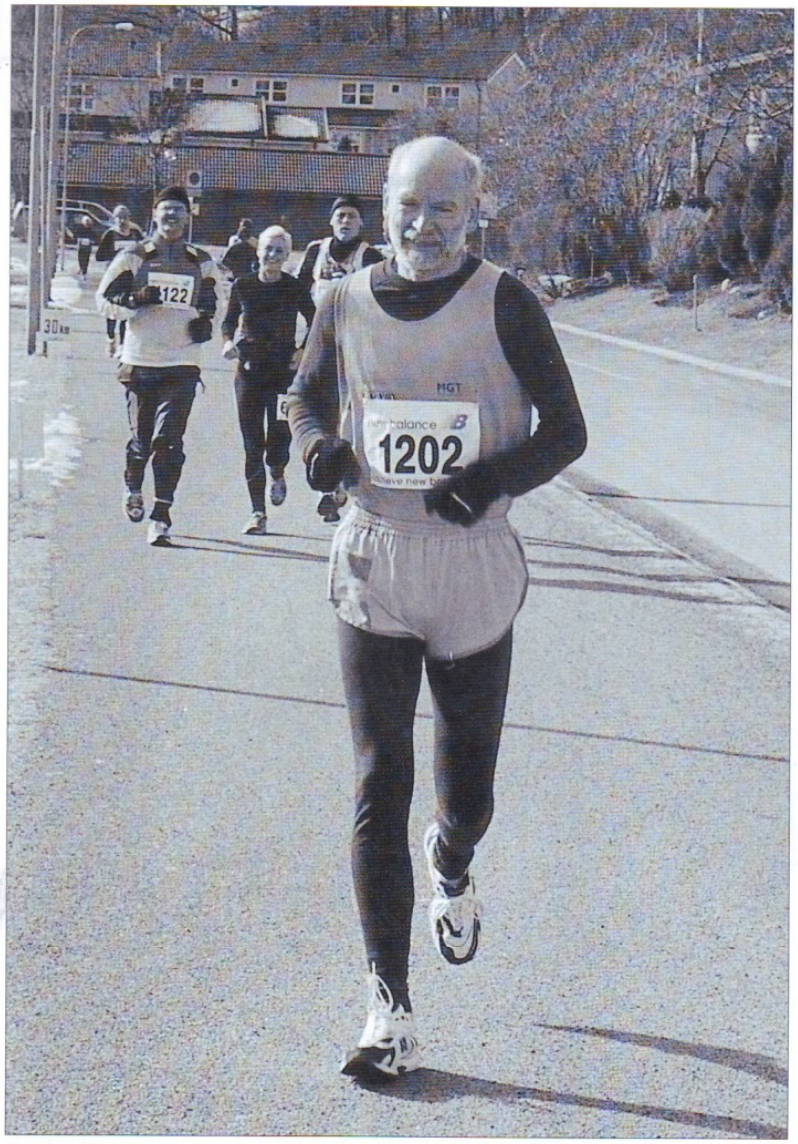
Hur var det då med mitt första marathon? Det här historien höll på att bli som Norrlandskomikern Ronnie Ericssons sommarprogram där han skulle berätta om en USA-resa. Då programtiden var slut hade han hunnit till Kallax, flygplatsen i Umeå.

Först vissa bakgrundsfakta. Året var 1981. Jag hade inte tränat eller ens motionerat på femton år och nästan bara jobbat de senaste sju. Joggingvågen hade pågått ett par år och jag var 35, alltså på väg mot medelåldern. För att inte lägga på hullet stod valet mellan att äta mindre eller börja motionera. Något, jag vet inte riktigt vad, återuppväckte min löplust. Kanske var det att vissa människor omkring mig joggade och att jag inte ville vara sämre. Under sommaren började jag med korta sträckor men det som fick mig att öka volymen var, i alla fall enligt min egen analys, att min fru blev gravid. Hon blev fokuserad på sin kropp och jag blev mer intresserad av att bygga upp min.

I oktober hade jag kommit så långt att jag körde 18 km-slingan i Skatås. Faktum är att det blev längre eftersom jag sprang fel mer än en gång. Mycket trött och med ont överallt hittade jag så småningom tillbaka. Så ont hade jag att jag inte orkade gå framlänges till bilen utan fick backa för att slippa böja knäna. Det var då jag började förstå vikten av att ha riktiga löparskor. Vintern 81/82 körde jag ganska hårt, efter mina dåtida mått. Varannandag mellan åtta och arton km, nästan bara asfalt, alltid ensam och mitt bland avgaserna ute på Hisingen i Göteborg där jag bodde då.

Som göteborgare och löpare ska man naturligtvis springa Göteborgsvarvet. Mitt första blev –82. Tiden blev ca 1.36 vilket väl inte imponerar men placeringen, 957, ser bättre ut. Detta var alltså innan de stora massorna börjat komma. Nästa naturliga distans efter halvmara är naturligtvis helmara men att dra iväg till Stockholm Marathon kändes för omständigt. Då uppenbarade sig en möjlighet i Göteborg, Blåvitt Marathon. Start vid Sörredsgården på Volvo Torslanda, via Älvsborgsbron, Ruddalen, hela vägen norrut genom Göteborg längs kajerna till Slakthuset, via Utby till Kung Göstas väg i Partille, Stockholmsvägen, Delsjövägen och mål på Liseberg.

För att förbereda mig för detta kraftprov, som jag faktiskt förstod att det skulle bli, gjorde jag bedömningen att jag behövde känna på hela distansen en gång före själva tävlingen för att



Gunnar Olsson vid Kållemaran i år. Foto: Jan Lind.

veta att jag skulle klara det. Frågan var bara när, var och hur?

- När begränsades av att det måste ske i god tid innan tävlingsdagen 2 augusti vilket gjorde semestern lämplig.
- Var blev i så fall i de gamla hemtrakterna Sunne i Värmland där vi skulle tillbringa några semesterveckor.

Då återstod hur. Av en slump visade det sig vid en kontrollmätning med bilen vara nästan exakt en halvmarathon mellan min frus föräldrahem, där vi bodde, och mitt föräldrahem. Det avgjorde bansträckningen. Nu återstod detaljer som vätskekontroller och när på dygnet som var lämpligt. Eftersom jag inte är någon morgonmänniska hade jag föredragit eftermiddag men det var en varm sommar och jag hade behövt vänta till kvällen eftersom banan var landsväg och det hade kunnat bli problem med trafiken. Återstår morgon vilket också var fruns förslag.
- Men då måste jag ju gå upp klockan fem, kved jag. Vi har ju semester.
- Kallar du att springa fyra mil semester, kan du gott gå upp klockan fem.
Och så fick det bli. Den tidiga timman gjorde att bemannade vätskekontroller var uteslutna.

- Det finns ju vatten i lagårn hos dina föräldrar, påpekade hustrun ironiskt som svar på min försynta fråga om hon möjligtvis kunde tänka sig att bistå.

Så kom det sig att jag en julimorgon 1982, vid sjutiden, gav mig ut på mitt första Marathon. Jag borde gått upp fem som jag från början planerat men det blev sex. Solen sken från en klarblå himmel och det skulle bli en varm dag, men nu var det försent att backa ur.

Sträckningen som jag dittills bara avverkat per bil är bitvis ganska kuperad. Första milen, inga problem, det är det ju oftast inte heller. Andra milen gick också bra och jag "tankade" som planerat vid vändpunkten på c:a 1.40, en bra mellantid. Tappar jag 10 min på hemvägen så blir det 3.30. I min orutin hade jag bara en vag aning av vad som väntade. På återvägen fram mot 32 km fanns nästa möjlighet till inplanerad vätska, en vattenkran vid Mårbacka, Selma Lagerlöfs minnesgård. När jag nådde dit hade klockan passerat halv tio och solen gassade. Nu stod det obehagligt klart att sista milen skulle bli jobbig, särskilt som den innehöll en "himlabacke" sju kilometer kvar.

Hela vägen spejade jag förgäves efter vatten men fann inget. Jag började känna mig som vilse i öknen och det enda som saknades för att göra den känslan komplett var hägringar. Himlabacken klarades av, men i ett tempo som skulle gjort en snigel generad.

Många tankar flög genom huvudet de sista kilometerna. Ska nyfödda Lisas pappa möta sitt öde i ett landsvägsdike på den Värmländska landsbygden? På något sätt och med hjälp av självbevarelsedrift mer än löpning kom jag i alla fall fram. Tiden 3.47 känns så här i efterhand och med tanke på omständigheterna, acceptabel men bara att trycka av klockan var en stor ansträngning och promenaden på krumma ben de ca 200 meterna till huset tog en god stund.

Efter några timmars vila hade jag återfått de flesta kroppsfunktionerna och var nöjd med att ha klarat av vad jag föresatt mig. Kanske är dock fru Olssons beskrivning av projektet den mest korrekta. "Stölleprov".

Blåvitt Marathon tre veckor senare, mitt första tävlingsmarathon, blev en liknande upplevelse. Varmt +30, slitigt, skavsår. Tid 3.39. Den längsta kilometern den dagen var dock efter loppet, för att hämta bilen.

Martti Mustonen (2) och Nick Barrable (1) i ledningen före Cedric Schwartzler (54), Robert Irestig (18) och Johan Mattsson (27) efter den inledande tvåkilometersslingan.

SÖRMLAND ULTRA – EN TREVLIG ÖVERRASKNING

Redan vid ankomsten till startplatsen i Björkhagen fick man känslan av att detta kommer att bli en trivsam tävling. Här blev man verkligen vänligt mottagen som representant för Sällskapet. Både ordföranden, tillika tävlingsledaren, ***Thomas Lummi*** *och den funktionärsansvarige* ***Roger Nilsson*** *tog god tid på sig att berätta om bansträckningen, uppmätningen av banans längd, 50.4 km och att tävlingen ingick i Svenska Trailrun Masters Cup o.s.v.*

Text och foto: *Jan Lind*

Avprickningen av löparna, efteranmälningarna, information om banan till deltagarna gick mycket smidigt i det uppsatta partytältet. Våra löpare, ett tiotal medlemmar, fick också rabatt på startavgiften, eftersom Thomas hade läst i vårt extranummer att flera andra arrangörer erbjöd detta.

Vädret var nästan bästa tänkbara för löparna, 9 plusgrader och en svag sydostlig vind, dock ingen sol och ett lätt regn vid starten.

67 löpare, varav 8 tjejer, gav sig iväg på den drygt 5 mil långa "utmaningen". Redan efter några kilometer hade slutsegraren, tillika fjolårsvinnaren, **Nick Barrable** tagit en klar ledning före **Martti Mustonen** och bröderna **Mattsson** från Karl-

Tävlingsledaren Thomas Lummi hälsar Torbjörn Karlsson hjärtligt välkommen till dagens utmaning.

Gemytlig stämning vid nummerlappsutdelningen.

Klart för start. Ingen stress – bara koll för egen tidtagning.

Nick Barrable tycks vara mycket noggrann vid valet av förfriskningar vid Alby Friluftsgård.

stad, **Johan och Jerker**. Dessa är förresten söner till Tommy, tidigare medlem i Sällskapet, som sprungit maran på 2.32.

Tävlingsledaren erbjöd skjuts i sin bil och vi tog oss till Alby Friluftsgård, som löparna passerade efter 17 km. Ställningen här var oförändrad, Nick passerade efter 1.10 och hade drygat ut avståndet till Martti, som likaledes utökat avståndet till bröderna Mattsson. C:a sju minuter efter dessa dök Kajsa Friström upp, pigg och fräsch, och redan där kunde man se att hon siktade på en ny rekordtid under fyra timmar.

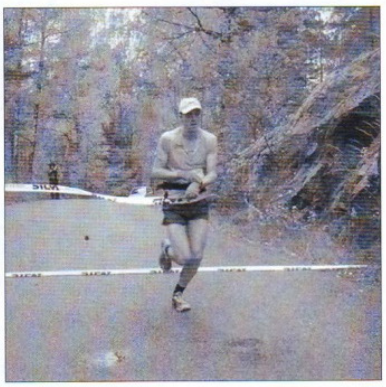
Vi for sedan mot målet vid Rudan i Handen, där förberedelserna för att ta emot löparna på bästa sätt, pågick för fullt. Massor med mackor fixades till av flinka damer, och ordentligt med dryck lastades ur transportbilarna liksom priser till deltagarna. Tyvärr var jag tvungen att lämna målområdet innan Nick kom i mål (på ny rekordtid 3.13.27) p.g.a. andra åtaganden under dagen, men Thomas Lummi rapporterar från loppet på annan plats i detta nummer.

Sörmland Ultra Marathon 2004

Årets tävling startade egentligen redan år 2003 då vi bestämde att tävlingen skulle arrangeras år 2004. Sörmland Ultra Marathon ingår i Svenska Trailrun Masters Cup och är den avslutande tävlingen i cupen.

Foto: Uhlie Evertsson

Att Sörmland Ultra Marathon vuxit till att bli Sveriges största ultramarathon på bara tre år visar att ultralöpningen är populärt, även om det i år inte blev rekord i antal startande. År 2003 startade 76 st. löpare. Bara två st. bröt. I år kom 67 st. till start. 3 st. bröt.



När startsignalen gick kl. 10.00 den 16 oktober hade det just börjat regna, ett regn som en stund senare upphörde. Löparna sprang ut på startloopen på knappt 3 kilometer innan de fortsatte ut på Sörmlandsleden. Startområdet packades ihop och allting transporterades till Rudan i Haninge, där målet är.

Favoriten i herrklassen, och de senaste två årens segrare, Nick Barrable, såg på pappret ut att få hård konkurrens av Martti Mustonen och Johan Mattson Beskow. Martti vann premiärloppet år 2001 och Johan kom på andra plats år 2003. ÄvenCedric Schwarzler skulle kunna hota Nick Barrable om segern.

Efter 25 kilometer och "bergspriset" hade Nick en ledning på fyra minuter före Martti. Jerker Mattson och Johan Mattson Beskow var på tredje plats, drygt åtta minuter efter Nick. Skulle tävlingen vara avgjord efter 25 kilometer?

I damklassen hade Kajsa Friström segrat alla tre gångerna som tävlingen arrangerats. Skulle hon ta sin fjärde raka seger? Efter 25 kilometer var hon en minut före Pernilla Karlsson. Pernilla har varit tvåa de senaste två åren. Skulle Pernilla få sin revansch i år?

Det blev favoritsegrar i både herr- och damklassen. Nick Barrable satte nytt banrekord med tiden 3,13,27. Martti Mustonen kom tvåa på tiden 3,29,39. Tredjeplatsen gick till Johan Mattson Beskow på tiden 3,30.09. Kajsa Friström satte banrekord med tiden 3,52,20. Pernilla Karlsson kom tvåa på tiden 3,57,02. Åsa Carlsson tog tredjeplatsen på tiden 4,15,36.

År 2005 är det 5-års jubileum för Sörmland Ultra Marathon. Vi hoppas att många från Marathonsällskapet kommer och njuter av drygt 50 kilometer av Sörmländsk natur.

/Thomas Lummi
Ordförande i Stockholm Långdistansklubb

Forts. från sid 21.

värt att nämnas. I Umemaran noterades exempelvis åldersrekord. 81-årige Sven Ol-Mårs, Strands IF slog Gunnar Liljeroths rekord med ett år. Efter Vintermaran stundar Svens 50:e lopp på Honolulu! Alf Granvik, från Nykarleby i Finland fullföljde sitt 200:e marathonlopp i Umeå och förärades senare vid prisutdelningen med en specialdesignad tröja med alla lopp i karriären tryckt på ryggen (tur att karlen är reslig så det rymdes)! Samme Granvik sprang för övrigt också sitt 100:e lopp i Umeå, ett gott betyg för arrangören. Fyra löpare erövrade Umemarans guldmedalj för 10 lopp i Umeå; Riitta Koski och Gösta Blom, Finland, Daniel Salguero, Bolivia samt Leif Stening, Jalles TC. Börje Carlsson från Miners RC i Kiruna fullbordade sitt 50:e maratonlopp med ena knät i bandage! Hans personbästa daterar sig från numera insomnade Fästningsmarathon i Boden 1995 (3.05). Kent Pettersson, IF Vingarna Övik gjorde sitt livs 25:e marathon.

Marathonsäsongen i norr kan nu summeras som en osedvanligt god årgång. Vem kunde ana att två av landets verkliga uppstickare på distansen skulle komma från Västerbotten i år, först Anna Rahms 2.37 (fd Obbola och Skellefteå IF) i premiärloppet och sedan Kristoffer Österlund upp som sexa i Sverigestatistiken i sitt femte lopp på distansen. Det lovar mera!

SÄLLSKAPETS VANDRINGSPRISER I VINTERMARATON

Vintermaraton arrangeras årligen på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet av en av Sällskapets utsedd förening, företrädesvis den förening som vunnit lagtävlingen för 5-mannalag två år tidigare. Vid detta arrangemang ställer Sällskapet upp med följande vandringspriser: Kvinnor, män seniorer, M 40, M 50, M 60 – och lagtävling 5-mannalag.

Årets tävling, som arrangerades i Kvarnsveden 6 november, var den 42:a i ordningen.

I år erövrades vandringsprisen för alltid i klasserna M 40 av Tommy Nilsson och i lagtävlingen av Kvarnsvedens FIK. I klasserna Män seniorer, M 50 och M 60 tävlades om nyuppsatta vandringspris.

Ställningen i de olika klasserna efter 2004 års tävling:

Kvinnor:

1. Annelie Buller, Hässelby SK 19 p.
2. Mimmi Andersson, Uppsala LK 10 p.
3. Hanna Sahlander, IFK Mora 7 p.
   Annie Hedlund, Duvbo IK 7 p.
5. Viktoria Johnsson, Stranda LK 6 p.
6. Kristina Hagström, Lustebo LK 5 p.
   Camilla Johansson, Hässelby SK 5 p.
8. Karin Forsberg, Sth C Triathlon 4 p.
   Johanna Östblom, Hedesunda IF 4 p.
   Jenny Jonsson, Kattisavan IF 4 p.
   Maj Hedberg, Fredrikshofs IF 4 p.

Män seniorer:

1. Dick Olsson, Kvarnsvedens FIK 7 p.
2. Thomas Andersson, Kisa SK 5 p.
3. Martin Bruneskog, Sundsvalls FI 4 p.
4. Jonas Birgersson, Kvarnsv. FIK 3 p.
5. David Högberg, Team Blekinge 2 p.
6. Jakob Persson, Jordbänningarna 1 p.

M 40: Slutställning

1. Tommy Nilsson, Kvarnsv. FIK 21 p.
2. Robert Frykstedt, Bålsta IK 10 p.
3. T Malmgren, Flemingsbergs SK 8 p.
4. Arto Rantaanikunen, Enh. IF 5 p.
   Patrik Karlsson, Team Skavsåret 5 p.
5. Anders Karnfält, Studenterna 4 p.
6. Dan Hoffman, Kvarnsv. FIK 3 p.
   Per Olov Åberg, Vilsta IK 3 p.

M 50:

1. Jörgen Thorsell, Kvarnsv. FIK 7 p.
2. Dan Hoffman, Kvarnsv. FIK 5 p.
3. Kjell Larsson, Vilsta IK 4 p.
4. Mats Zetterlund, Vattudal. LDK 3 p.
5. Lennart Olsson, Korsnäs SK 2 p.
6. Birger Karlsson, Vattudal. LDK 1 p.

M 60:

1. L-E Larsson, Alfta-Ösa OK 7 p.
2. Jörgen Larsson, IFK Västerås 5 p.
3. Hugo Liss, Storådalens SK 4 p.
4. Stig Söderström, Kvarnsv. FIK 3 p.
5. Bertil Järlåker, Flemingsb. SK 2 p.
6. Ola Sandh, Flemingsbergs SK 1 p.

Lagtävling 5-mannalag: Slutställning

1. Kvarnsvedens FIK 3 inteckningar
2. Vattudalens LDK 1 inteckning

Den som först erövrar 21 poäng eller mer i klasserna Kvinnor, Män seniorer, M 40, M 50 resp. M 60 erhåller vandringspriset för alltid. (7 poäng för seger, 5 poäng för andra plats, 4 poäng för tredjeplats o.s.v. till 1 poäng för sjätte plats)

I lagtävlingen gäller att den förening som först får tre inteckningar erövrar vandringspriset för alltid.

Orienterare vann Växjö Marathon

Klart för start med bl.a. Christer Svensson (145), Patrik Gustafson och Carl-Johan Olofsgård (187) i första ledet.

Det elfte Växjö Marathon blev återigen succé för arrangerande Växjö löparklubb. Idel lovord från publik och löpare hördes längs den 5.2 km långa åttavarvsbanan. I strålande höstväder startade 202 löpare och det fina vädret höll i sig hela dagen. Segrade gjorde orienteraren och smålänningen Elis Bengtsson på 2:41.23. Damklassen vanns av en annan smålänning, Anneli Södergårds, på nytt banrekord med 33 sekunder. Med 3:06.49 kom Anneli på en totalt 20:e plats i loppet.

Text: *Christer Svensson Växjö LK*

Växjö Marathon har etablerat sig som ett av de största marathonloppen i Sverige. Redan första året tävlingen gick, 1994, kom över 100 löpare i mål. På den tiden var det ovanligt med ett marathon som avgjordes på en bana med mer än 1-2 varv. Numera har de flesta arrangörer insett fördelarna med att ha flervarvsbana. I Växjö är det aldrig längre än 2.6 km mellan drickastationerna vilket löparna uppskattar. Dessutom håller drickan alltid rätt temperatur, aldrig för kall. Med flera varv går det åt mindre funktionärer och publiken hinner med att se de tävlande fler gånger. När du går i mål i Växjö Marathon har du inte mer än 30-40 m tills du är inne i omklädningsrummet i simhallen, vilket är en enorm fördel för en sliten kropp. Där väntar en skön bastu och härlig massage efteråt. En självklarhet kan tyckas, men på vissa maror får du betala för att få slippa att duscha i iskallt vatten!

Att vi får högt betyg som arrangör bevisas av att flera löpare väljer att göra sin marathondebut på vårt lopp. Marathonsällskapets rabatt på maratonloppen börjar fler och fler medlemmar uppskatta att utnyttja. I år hade vi 37 medlemmar som sprang till en billigare penning.

Favorit i loppet var Patrik Gustavsson Brittatorp TK, som vunnit Växjö Marathon tre gånger åren 1997-1999 och som har banrekordet från 1999 på 2:27.59. Tidigare i sommar tog Patrik SM- medalj på marathondistansen i Stockholm. Oddsen på var segern skulle hamna var låga. Gustavsson tog täten direkt när starten gick klockan 11. Patrik ledde stort när han bröt efter 5 varv. -Jag är dåligt tränad och känner fortfarande av Lidingöloppet i benen, sa Patrik. Ungefär samtidigt bröt loppets tvåa Carl-Johan Olofsgård, Hässelby SK. Till täten gick nu Elis Bengtsson från Lammhult men tävlandes för Malungs IF. Ledningen höll Elis in i mål, men det var inte mycket mer. Elis fick håll och de två sista varven tappade han fart. Elis Bengtsson debuterade i Växjö Marathon ifjol genom att bli trea då efter Reima Hartikainen och nyss nämnde Carl-Johan. På massagebänken efteråt frågade massören Elis hur det gått för honom i loppet. Lite försynt svarade då Elis att det var han som vann. Elis berät-

tade vidare att han tillhör distriktseliten i orientering i Dalarna. Tvåa i loppet blev för mig ett okänt namn, Jens Jonasson, IK Akele på 2:43.54 och trea kom rutinerade löparen Niklas Wikner, Tranås AIF på 2:45.34. Bäste Brittatorpslöpare blev nu, när Patrik klev av, Peter Nilsson på 2:46.12 på en fjärde plats. Ultralöparen Mattias Bramstång, Halmstad Garnisons IF avslutade starkt och avancerade upp till sjätte plats på nytt pers 2:55.32. Åtta och bästa hemmalöpare i Växjö LK blev som vanligt Dag Nilsson som dessutom vann M 45 på 2:56.05. Tvåa i M 45 kom vår norske vän Björn Gjerde, BUL-IL Oslo, som gästat oss flera gånger. Björn har sprungit runt 200 marathonlopp under 3timmar! 2:57.01 fick Björn i sluttid.

Solvikingarna från Göteborg vann lagtävlingen på 9:08.03. I laget ingick Thomas Rennemo, Ola Sjöholm och Halvar Albertus. Solvikingarna vann på jämnheten, ingen topp-10 placering, men fem killar inom loppet av sju minuter. Tvåa kom Växjö LK på 9:15.54. I Växjö LK sprang Dag Nilsson, Christer Svensson och Anders Pettersson.

Världsmästarinnan från Australien på marathon Anneli Södergårds, Hultsfreds LK siktade på nytt banrekord (Monica Signal 3:07.22 från 1995) och visst lyckades hon med det. Länge och väl hade Anneli sällskap av Karin Swensson, IF Kville. Anneli var den starkare och kunde avgöra på sista milen. Nästa kraftprov för Anneli blir den sjunde januari i Dubai, Förenade Arabemiraten. Karin hade god support av maken Jan Swensson som sprang i motsatt riktning och fotade Karin och hejade på. Karin kom ifatt undertecknad vid 38 km, som efterhand lyckades haka på. På slutet var jag den piggare och vi hjälptes åt att hålla farten de sista km mot mål. Jag var ofin nog att springa i mål sekunden före Karin på 3:09.08. Dessa två damer var helt överlägsna de 16 andra damerna som fullföljde. Klar trea blev vår danska vän Birgitte Munch Nielsen, som slog pers med tiden 3:26.13. Birgitte har löpt hälften av sina maror i Sverige. Jag tror hon nu har sprungit en bra bit över hundra maror.

Matti Pylkkänen (185), Mats Malmström (40) och Britt-Marie Mellgården (151) i täten för en sexmannaklunga.

Den som var gladast efter sin prestation var Britt-Marie Mellgården från arrangerade Växjö LK. Mellgården gjorde som första mara i Växjö; debuten skedde i Stockholm i somras. Ett präktigt personbästa satte Mellgården med 4:17.36. Mellgården var uppvaktad av flera karlar under första halvan i loppet, men i mål var hon långt före dem alla. En som försökte hänga på Mellgården var Matti Pylkkänen Överums OK (som sprang sin hundrade mara i Kina för ett par år sedan) som slutade på 4:53.59.

Värt att nämna är Olle Rundbergs IK Granit starka 3:08.27, klar seger i M 55. Hugo Liss klara seger i M 60 på 3:20.48, som satt fint inför VM i 24 timmarslöpning nästa helg.. Hugo som i år gick från Örebro AIK till Storådalens SK debuterar i VM som 62-åring. Fem man har fullföljt alla elva Växjö Marathon: Dag Nilsson (som har snabbast totala tiden), Tommy Hagberg och Jens Rydberg från Växjö LK. (Både Tommy och Jens debuterade som marathonlöpare 1994. Att Jens kom i mål är en liten bragd efter sin halvårslånga skada och dessutom under 4 timmar), Lars-Erik Gustavsson, Alvesta FI och Lennart Nilsson, Löparfolket Kosta. Kjell Linder Väckelsång IK hade blivit den sjätte som fullföljt alla om han inte tvingats bryta loppet. Det 12:e loppet blir preliminärt lördagen den 15 oktober. Väl mött då.

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.

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

VÄSTERÅS MARATHON – ETT ARRANGEMANG HELT UTANFÖR REGELBOKEN

Trots besked om att tävlingen i laga ordning var sanktionerad, att arrangörsföreningen ***Nattvandrarna*** *var ansluten till Friidrottsförbundet och att banan var kontrollmätt, dessutom av en namngiven leg.banmätare, och att kilometerskyltar var uppsatta utefter banan, så var detta på samtliga punkter icke fallet. Tävlingsledaren, "som körde sitt eget race", hade själv mätt upp banan genom s.k. satellitmätning och naturligtvis stämde inte banlängden alls.*

Text och foto: *Jan Lind*

Starten på Arosvallen med bl.a. Stig Nohlert (560), Jouko Mourujärvi (558), Peter Kujanpää (267) och Jonas Lennestål (552)

Uppskattningsvis var längden på helmaran c:a 1 -1 ½ km. för kort, men märkligt nog var halvmaran motsvarande för lång trots att de första 18 km skulle vara gemensamma, innan halvmaratonlöparna svängde av mot målet på Arosvallen och de som skulle springa fulla sträckan vek av mot Björnön och flygplatsen.

Detta lade givetvis sordin på stämningen, som annars var god, eftersom många löpare sprang i mål på personliga rekordtider och blev grymt besvikna vid beskedet att banan var för kort. De mera erfarna löparna förstod själva att distansen inte var den rätta och var naturligtvis besvikna på arrangören, som gått ut med att banan var kontrollmätt.

Trots att man hade lyckats engagera 125 funktionärer / flaggvakter fanns det obevakade korsningar och på några ställen var det svårt att hitta rätt väg, vilket bl.a. drabbade den Hässelbylöpare som låg tvåa på halvmaran efter 13 km. Han kontaktar mig efter loppet och berättar att där stått en funktionär, som inte hade en aning om vart löparna skulle springa och där det

inte heller fanns någon synlig markering. Efter att ha sprungit flera minuter utan att hitta rätt eller se någon annan löpare fann han för gott att bryta loppet. Han fortsätter - Jag gick och pratade med tävlingsledaren och sa att jag ville ha tillbaka anmälningsavgiften eftersom dom gjort fel, men han påstod att det inte var funktionärernas uppgift att hålla reda på vart vi löpare skulle springa!!!!

Positivt med tävlingen var att löparna var mycket nöjda med bansträckningen, som gick i ett varv genom staden, längs Svartån och upp på Djäkneberget och vidare i utkanterna av Västerås och även de kringarrangemang som anordnades på Arosvallen i anslutning till arrangemanget. Bl.a fanns det möjlighet för löpare och åskådare att delta i uppvärmning med både Qi Gong och Friskis & Svettisgympa. Funktionärerna var mycket vänliga och trevliga, men hade ofta ingen aning om när löparna skulle komma, hur långt det var till den plats där de stod och i några fall inte heller åt vilket håll löparna skulle springa. Det enda man förhoppningsvis kunde vara relativt säker på var att funktionärerna var utplacerade utefter banan.

Segrare i detta märkliga lopp, som gick i fint höstväder men i endast 3 plusgrader, blev **Pasi Kangas** från Sandviken, som sprang ifrån tvåan **Endre Barat** från Väsby på de sista kilometrarna. Pasi var naturligtvis mycket nöjd med sin seger, medan den unge Endre var desto mera missnöjd, eftersom han hade räknat med att få springa ytterligare någon kilometer och därför sparat på sina krafter till en långspurt. Av våra medlemmar gjordes utmärkta prestationer av **Staffan Gagnelid, Jonas Lennestål** och **Staffan Lundblad.** En strålande insats gjorde även 66-årige hemmalöparen **Jörgen Larsson** med en total 17:e placering i denna tävling, som helt saknade åldersklasser.
Damklassen vanns av australiensiskan **Irene Taylor** före **Susanne Andersson** från Skultuna.

Avslutningsvis hoppas jag trots allt att det blir en tävling även nästa år, som arrangören redan utlovat! Senast det anordnades ett maratonlopp i Västerås var i mitten av 1980-talet (då med IFK Västerås som arrangör), så det var ett bra initiativ av Nattvandrarna att återigen ta upp "Västerås Marathon", men det är mycket som måste förbättras om Friidrottsförbundet skall ge sanktion, och det är synnerligen viktigt att banan kontrollmäts, annars kommer säkerligen de flesta löparna att bojkotta tävlingen.

Jan Lind

Jonas Lennestål (552) och Staffan Gagnelid (525) passerar genom gamla staden efter 6 km.

PPS! Tävlingsledaren **Roger Karlsson** har beretts tillfälle att komma med sina synpunkter. Han säger att kilometerskyltar var uppsatta vid varje kilometer, men att dessa tyvärr var nedtagna av ungdomar. Bansträckningen var uppmätt flera gånger av honom själv och han vidhåller att banan inte var för kort, tvärtom var den för lång, närmare bestämt 42900 meter. Om vi inte tror på detta får vi själva mäta banan och inte gissa oss fram. Roger påpekar också att banan fick läggas om tre gånger p.g.a. bygge i hamnen. **Ansökan om sanktion** lämnades in till Förbundet fyra dagar **efter** loppet. Som slutkläm säger Roger: -Vi ska bevisa att Västerås Marathon blir som den ska vara.

På väg ned från Djäkneberget efter 10 km syns Leif Eriksson (520), Bo Dahlström (515) och Stig Hellström (531)

PS! Tyvärr kan alltså tiderna i Västerås Marathon inte räknas för Sällskapets prestationsutmärkelser, men för våra medlemmars skull kommer vi att godkänna tävlingen som ett maratonlopp för dem som fullföljde loppet.
D.S

MOSKVA MARATHON

En vecka in i september lämnade vi Arlanda, för att efter bara 2 timmars flygning nå en mycket annorlunda plats - Moskva. Redan när jag första gången såg informationen om en resa till Moskva Marathon, bestämde jag mig för att följa med.

Tsarklockan, som väger 200 ton och är världens största klocka. Den sprack sönder då den spolades med vatten vid en brand. Foto: Astrid Häger.

Text: Astrid Häger

Ryssland är kanske inte det första land jag skulle välja att resa ensam till. Betydligt enklare är det, att vara med i en grupp och det är dessutom mycket roligare att utforska stan tillsammans. Vi blev inte så många, bara ett tiotal och ett visst avhopp hade kanske sin grund i terroristattentaten i Ryssland en liten tid före avresan. UD avrådde inte från resor, men vi fick information om ett förhöjt säkerhetsläge i landet.

Moskva var för mig något diffust och främmande, som dock skulle ha förändrats en del på senare år och öppnats mot väst. Det visade sig också vara en plats med gammal kultur, som man stolt visade upp. Mest iögonfallande direkt vid ankomsten var de fantastiska - ibland guldförgyllda - lökformade kupolerna.

Vi inkvarterades på hotell Rossia, som av en reseguide beskrevs som det bästa lopphotellet i Moskva. Några loppor såg vi dock aldrig till. Hotellet höll en god standard och hade god betjäning. De serverade en mycket god och riklig frukost, vilket alltid uppskattas av maratonlöpare. Ett fantastiskt läge, mellan Moskvafloden och Röda torget, gjorde inte saken sämre och från restaurangen högst upp hade vi en otrolig utsikt över Röda torget och Kreml. Hotellet byggdes som ett supermodernt glas- och stålkomplex för ett 30-tal år sedan, men ska nu rivas och lämna plats för ett nytt exklusivt hotell. Självklart

kan vi då förvänta oss helt andra priser och en annan kundkrets.

Under dagarna före maran hade vi möjlighet att bese staden. Fredagen använde vi för en busstur med guidning. Vi fick veta att Moskva byggdes vid en skärningspunkt mellan handelsvägar. Sedan påmindes vi om en del historia från Ivan den förskräcklige, över Romanovdynastin, Peter den store och Katarina till revolutionen och sedan Lenin, Stalin, Chrustjov och Brezjnev till Gorbatjov med glasnost (öppenhet) och perestrojka (omstrukturering). Vi besökte fina utsiktspunkter och katedraler och andra berömda platser, som Teatertorget med Bolsjojteatern och den okände soldatens grav.

Lördagen användes bl.a. för en guidad tur till fots över Röda torget och Kreml. Vi beundrade sagotornen med de mångfärgade lökkupolerna på Vasilijkatedralen. I katedraler inne på Kremlområdet visades berömda ikoner och fresker. Vi kunde beundra gjutarkonsten vid den stora tsarkanonen (38 ton) och Tsarklockan (200 ton). Vi avslutade med att konstatera, att Lenin sov tillräckligt djupt i sitt mausoleum.

Resan innehöll också ett besök på en av Moskvas två permanenta cirkusar. Man kan och kanske bör ha åsikter om fångenskap och dressyr av vilda djur, men jag tänker inte förneka att jag fascinerades av uppvisningen.

Vi hade god tid att promenerade längs gatorna och mötte försäljare av allt möjligt bl.a. Matrjosjkadockor. Den förstärkta bevakningen blev vi varse genom noggranna kontroller på hotellet och runt om i staden. Vi uppmanades, att alltid ha passen med oss och vi såg också ridande poliser, som i de centrala delarna stoppade personer för att kontrollera deras pass.

Nåväl, det var främst för att genomföra ett maraton, som vi tagit oss till Moskva. Kvällen före maran bjöds vi på ett mycket ovanligt pastaparty. Det var buffé med allt möjligt gott småplock först och därefter pasta med färsbiffar och till slut kaffe med småbröd. Till detta bjöds en minnesvärd folkdansuppvisning av fantastiskt duktiga barn och ungdomar.

Väderläget i Moskva uppfattade jag som lite osäkert. Det hade varit kyligare än förväntat några dagar, men man hade inför söndagen utlovat något högre temperatur. Jag tog det säkra före det osäkra och knytte vindjackan runt midjan. En liten kamera fick plats i ena shortsfickan och på andra sidan tryckte jag ner min nalle – en liten förpackning med "energigel" - som brukar vara min trygghet vid så där 30 km.

Loppet började med en liten runda genom de centrala delarna av staden, för att sedan gå fram och tillbaka åt båda sidorna längs floden längs floden just nedanför vårt hotell. På detta sätt kunde man begränsa avspärrningarna till en sträcka på ungefär 8 km. Ja, avspärrningar och kontroller var det gott om. Det stod polis eller militär på minst var 50:e meter och vid varje vägkorsning fanns 2-3 stycken. Detta upplevde jag emellertid bara som en trygghet.

Vädret förblev vid behaglig temperatur, men bitvis utmed floden blåste det, så att resultatet av energin kändes som 3 steg framåt och 2 steg tillbaka. Vindjackan fick förbli knytt runt midjan. Under loppet serverades förutom vatten, sötat varmt te och goda brödbitar. Det smakade gott. Jag fick snart sällskap av en engelsktalande sibirisk man, som var trevlig och en utmärkt guide. Sådant gör att milen känns kortare, så jag hade inget emot sällskapet. Jag var dock något konfunderad över, varför han så troget höll sig vid min sida. Han var definitivt en bättre löpare än jag. Efter några mil med enklare konversation på engelska sa jag, att jag var förvånad över, att det fanns så otroligt många poliser överallt. Jag fortsatte med, att vi inte är vana vid i Sverige. Den sibiriske mannen tittade lite underligt på mig och sa, att de var rädda för terrordåd och då speciellt från ensamma, äldre, utländska kvinnor. Jag såg lite roat ner på mina putande shortsfickor under vindjackan, som fortfarande satt fastknytt runt midjan. Var jag punktmarkerad och terroristmisstänkt? När jag vid 28 km stannade för att lösa upp snörningen på ena skon lite och det glesnat ordentligt i löparledet, lämnade han mig och jag fortsatte själv. Resan var spännande. Maran var oförglömlig.

RESULTAT

Landskrona Marathon 2004-08-29

GF Idrott

Män

1	1M23	Lars Andrén	Heleneholms IF	2.52.57
2	1M55	Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.59.26
3	1M45	Magnus Lindén	Ystads IF	2.59.26
4	1M40	Lars-Åke Engdahl	GF Idrott	3.00.12
5	2M23	Jonas Bengtsson	GF Idrott	3.03.48
6	3M23	Mattias Bramstång	Halmstad Garn.	3.08.59
7	4M23	Tomas Persson	Björnstorps IF	3.09.17
8	2M45	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.11.40
9	1M60	L-G Andersson	Laholms IF	3.12.19
10	1M50	Leif Skinnerup	Danmark	3.21.08
11	1Mot	Georg Hellstorp	BK Elegans	3.22.17
12	5M23	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	3.22.29
13	1M35	Glenn Gustavsson	Solvikingarna	3.23.06
14	2Mot	Benny Svensson	Bjärred	3.23.27
15	6M23	Ross Nugent	Storbritannien	3.25.26
16	2M40	Soini Välitalo	Gränums IF	3.26.40
17	3M40	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.27.03
18	2M60	Björn Videfors	GF Idrott	3.31.06
19	4M40	Tönu Pullerits	Björnstorps IF	3.35.58
20	2M55	Nils-Olof Nilsson	Team Blekinge	3.36.31
21	3M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.36.56
22	3Mot	Johan Eckerstein	Malmö	3.39.41
23	2M50	Steen Sjögreen	Danmark	3.41.56
24	4Mot	Nicklas Neander	x	3.43.09
25	3M45	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.44.46
26	2M35	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.45.56
27	5Mot	Tage Festersen	Danmark	3.47.01
28	3M50	Jörn Pedersen	Danmark	3.50.19
29	3M55	Anders Madsen	Danmark	3.52.16
30	4M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.54.42
31	6Mot	Karl-Olof Westinson	Tomelilla	3.56.12
32	4M55	Kenneth Kolnw	Heleneholms IF	3.57.48
33	7Mot	Patrik Svensson	Växjö LK	3.59.21
34	8Mot	Johan Warodell	Göteborg	4.01.00
35	7M23	Ulf Jakobsson	Heleneholms IF	4.03.19
36	9Mot	Olle Halldén	Malmö	4.03.53
37	4M45	Bert Elmqvist	Heleneholms IF	4.05.55
38	5M40	Gunnar Bergmark	Växjö LK	4.06.05
39	5M55	Lennart Skoog	Stenungsund	4.07.03
40	6M55	Bosse Holm	Solvikingarna	4.07.35
41	10Mot	Krister Winér	Värnamo	4.08.39
42	11Mot	Jan Halldén	IF Saab	4.12.28
43	12Mot	Björn Sandström	Göteborg	4.15.09
44	4M60	Per-Owe Hvitfeldt	IFK Mora	4.17.33
45	5M60	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.22.09
46	1M65	Erhard Filtenborg	Danmark	4.23.01
47	6M40	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.27.14
48	7M55	Kjell Åström	Kolarmora IF	4.28.00
49	5M50	Staffan Malmberg	Solvikingarna	4.33.08
50	6M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.35.23
51	13Mot	Christer Wickman	Landskrona	4.55.14
52	14Mot	Jan Brågård	IFK Helsingborg	4.57.41
52	2M65	Åke Jönsson	Laholms IF	4.57.41
54	15Mot	J-H Jannerling	Ale 90 IK	5.08.20

Kvinnor

1	1K23	Jessica Olsson	Heleneholms IF	3.30.27
2	1Mot	Caroline Histrup	Danmark	3.34.28
3	1K45	Pia Larsson	IK Dran	3.56.17
4	1K35	Outi Ben Ammar	Tågarp	4.06.29
5	1K40	Erika Michaneck	IF Rigor	4.12.27

Totalt fullföljande: 59

Sydney Marathon 2004-09-12

Australien

Män

1	Oswald Revelian	Tanzania	2.21.13
2	Daniel Green	Australien	2.23.06
3	Sergey Nochevny	Ryssland	2.24.52

Svenska deltagare

205	Tore Nilsson	Malmberget	3.28.44
827	Carl-Gustaf Siby	IK Stern	4.32.20
842	Gunnar Landing	Täby	4.35.39

Antal fullföljande: 1165

Budapest Marathon 2004-10-03

Ungern

Män

1	Odhiambo Jacton	Kenya	2.24.17
2	Roland Adók	Ungern	2.26.34
3	Marton Hirt	Ungern	2.26.44

Svenska deltagare

31	Bertil Sundin	Örebro AIK	2.47.51
93	Göran Mårtensson	Täby LLK	3.01.30
130	Björn Furhoff	IFK Skövde	3.09.30
144	Kenneth Gysing	Runners World	3.11.40
161	Martin Johansson	Differange	3.13.34
203	Lars Mårtensson	Solna	3.18.51
265	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.25.02
328	Per Persson	Stockholm	3.29.21
505	Peter Månsson	Växjö LK	3.41.09
514	Curt Sandberg	Arlanda Märsta SK	3.41.51
516	Ulf Ring	Arlanda Märsta SK	3.41.53
620	Mikael Hedqvist	Enskede	3.46.40
735	Birger Höglund	Haninge	3.52.07
752	Ingvar Fransson	Växjö LK	3.52.36
777	Åke Ödmark	Flemingbergs SK	3.53.42
1051	Jan Söderbom	Fredrikshofs FIF	4.07.56
1099	Johan Klasson	Norrköping	4.11.04
1207	Anders Eriksson	V Nöbbele	4.17.37
1209	Jan-Åke Davidsson	Göteborg	4.17.39
1234	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	4.19.36
1282	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.22.50
1283	Christer Njord	IK Favör Bengtsfors	4.22.51
1302	Christer Svensson	Växjö LK	4.24.01
1415	Ulf Arvidsson	Kungsängen	4.31.01
1416	Peter Englund	Göteborg	4.31.07
1478	Robert Galambos	Höllviken	4.35.31
1508	Jan Jonsson	Norrköping	4.37.39
1525	Paul Wahlander	Hässelby	4.39.29
1549	Inge Henrysson	Tingsryd	4.41.25
1612	Matti Pylkkänen	Överums OK	4.47.22
1666	Stefan Gimeson	Hamburg	4.53.15
1676	K-G Sandberg	Bois-Guillaune	4.54.00
1719	Thomas Aschan	Växjö LK	4.58.37
1863	Ulf Melander	Borensberg	5.26.20
1886	Mauritz Nordstrand	Nola	5.42.58

Kvinnor

1	Simona Staicu	Ungern	2.38.17
2	Mariann Poth	Ungern	2.50.34
3	Petra Teveli	Ungern	2.51.53

Svenska deltagare

61	Ingegerd Öhberg	Jalles TC Umeå	3.52.53
178	Maud Thorsell	Växjö LK	4.24.01
252	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.40.44
188	Jessica Rydén	Budapest	4.26.13
277	Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.46.54
359	Marita Simonsson	Grundsund	5.16.51
371	A-M Andersson	Hultsfreds LK	5.25.48
382	Aina Törncrantz	Tingsryd	5.43.09

Antal fullföljande: 2269

Loch Ness Marathon 2004-10-03

Skottland

Män

1	Simon Pride	Skottland	2.27.58
2	Johan Sand	Flemingsbergs SK	2.36.05
3	Ruaridh Campell	x	2.38.54

Övriga svenska deltagare (totalplaceringar)

321	Lennart Nilsson	x	3.51.00
436	Anders Wahlberg	Kalmar	4.00.38

Antal fullföljande: 942

Portland Marathon 2004-10-03

USA

Män

1	Eric Lavigne	USA	2.31.01
2	Casey Caroll	USA	2.38.59
3	Paul Johnson	USA	2.39.27

Svensk deltagare

21	Torbjörn Dahl	Sve	2.59.11

Sacramento International Marathon 2004-10-03

USA

Män

1	Christopher Gustafson	Davis,USA	2.54.10
2	Jeffrey Garcia	San Luis Obispo	3.01.14
3	Alex Vaz	Waddington	3.04.00

Svensk deltagare

68	2M65	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.50.47

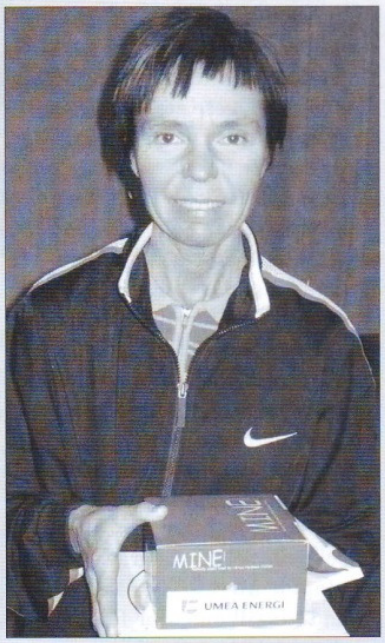
Totalt fullföljande: 257

32:a Umemaran 2004-10-09

Jalles TC Umeå

Män

1	1M23	K Österlund	IFK Umeå	2.25.23
(banrekord)				
2	1M35	Martin Lundberg	Fredrika IK	2.43.26
3	1M40	Timo Sariola	Vaasan Vas., FIN	2.47.30
4	2M35	Klas-Göran Berg	Lycksele LK	2.51.03
5	1M45	Ahti Honkola	Soinen Sisu, FIN	2.52.12
6	3M23	Magnus Arvidsson	IKSU Friidrott	2.59.11
7	1M60	Gösta Blom	Maxmo SK, FIN	3.04.09
8	3M35	Peter Tefke	IKSU Friidrott	3.04.18
9	4M23	Marcus Einarsson	Spring för livet	3.04.20
10	1Mot	Johan Larsson	Vegan R. Umeå	3.07.30
11	2M45	Stig-Olof Holm	Botsmarks SK	3.07.43
12	2M40	Ulf Wiklund	IKSU Friidrott	3.07.56
13	1M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.10.14
14	2M55	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.10.34
15	3M45	Marek Perlinski	Jalles TC Umeå	3.10.58
16	4M35	Daniel Salguero	Bolivia	3.14.48
17	1M50	Leif Stening	Jalles TC Umeå	3.16.53
18	7 M23	Fredrik Lundström	Luleå LDK	3.17.17
19	3M55	T Sigurdson	IKSU Friidrott	3.18.05
20	2Mot	Jonas Westling	IKSU Multisport	3.18.20
21	3M40	Mats Ceder	Mara,bläbären, FIN	3.18.26
22	8M23	Olof Häggström	IKSU Friidrott	3.27.05
23	9M23	Marcel Hermanns	Breda, Nederl.	3.28.16
23	9M23	Alf Granvik	Mirka J, FIN	3.28.16
25	4M45	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.29.22
26	5M35	Joakim Kumpula	Lycksele LLK	3.29.33
27	3Mot	Tobias Finnsson	Jalles TC Umeå	3.29.40
28	4M55	Kent Pettersson	IF Vingarna Övik	3.29.58
29	2M50	Göran Källqvist	Gällivare LK	3.30.17
30	3M50	Markku Suomela	Vaasan Vas, FIN	3.31.18
31	4Mot	Mattias Hansson	Umeå Triat. Club	3.32.37
32	6M35	Joakim Lindström	Luleå	3.33.07
33	11M23	Pavio Grzelewski	Jalles TC Umeå	3.36.15
34	2M60	Lars Idhult	Jalles TC Umeå	3.36.48
35	5M55	K Johansson	Luleå LDK	3.37.57
36	13M23	Jonas Häggroth	Jalles TC Umeå	3.43.17
37	6M55	K-G Holmberg	Jalles TC Umeå	3.47.20
38	4M50	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK	3.53.58
39	5Mot	Tore Stigbrand	Umeå	3.55.41
40	6Mot	Mikael Nordlund	Haparanda	3.59.14
41	5M50	Rune Nystedt	Vännäs SK	3.59.56
42	3M60	Ingemar Fritz	Vattudalens LDK	4.01.14
43	7M55	Kurt Karlsson	Jalles TC Umeå	4.03.47
44	1M65	Stig Lindberg	Vännäs SK	4.08.33
45	5M45	M Pihlajaniemi	Häjyt, FIN	4.10.52
46	16M23	Rikard Carlsson	BAC IF	4.13.38
47	4M60	Börje Carlsson	Miners RC Kiruna	4.36.38
48	7Mot	Pekka Lehtisola	Vaasan Vas, FIN	4.38.31
49	1M80	Sven Ol-Mårs	Strands IF Hudik.	5.24.12
50	2M65	Lars Forsberg	Spölands IF	6.00.43



Christina Forslund, IFK Nyland med Umeå Energipris och nytt personbästa med sig hem. Foto: Leif Stening

Kvinnor

1	1K35	C Forslund	IFK Nyland	3.04.29
2	1K23	M Sundberg	IKSU Friidrott	3.08.29
3	1K55	MajBritt Sundqvist	Skellefteå IF	3.23.28
4	1K45	Tarja Hakanen	Häjyt, FIN	4.10.52
5	2K55	Riitta Koski	Vaasan Vas, FIN	4.28.37

Antal fullföljande: 55

Chicago Marathon 2004-10-10

USA

Män

1	Evans Rutto	Kenya	2.06.16
2	Daniel Njenga	Kenya	2.07.44
3	Toshinari Takaoka	Japan	2.07.50

Svenska deltagare

490	Christopher Falk	IF Rigor	2.57.31
552	Benjamin Emmanuel	x	2.58.52
1019	Ulf Jentler	x	3.07.55
1211	Emmanuel Tahear	x	3.10.29
2216	Joakim Palme	Stockholm	3.22.16
2358	Satish Singh	x	3.23.51
2619	Johan Ljungberg	Stockholm	3.26.07
2697	Leif Klingberg	Stockholm	3.26.46
3826	Sten Thunberg	Partille	3.34.58
3999	Magnus Tjernström	Balltorp	3.36.15
5003	Peter Ekdahl	Stockholm	3.43.21
7729	Göran Johansson	Göteborg	3.58.56
9284	Rikard Hedlund	x	4.09.02
9407	Fredrik Tjernström	x	4.09.46
10321	Patrik Riese	x	4.15.48
11464	Kim Wahlsten	Bromma	4.23.22
13931	Håkan Tjernström	x	4.40.51

Kvinnor

1	C Tomescu-Dita	Rumänien	2.23.45
2	Nuta Olaru	Rumänien	2.24.33
3	Svetlana Zakharova	Ryssland	2.25.01

Svenska deltagare

1046	Charlotte Joelsson	x	3.40.37
1540	Helena Wallentin	x	3.48.29
3185	Susanna Håkansson	x	4.06.39
5015	Susanne Bengtsson	x	4.23.21
12244	Mari Wahlsten	Bromma	5.38.19

Istanbul Eurasia Marathon 2004-10-10

Turkiet

Män

1	1M	David Kiptanui	Kenya	2.18.19
2	2M	K Permitin	Ryssland	2.18.25
3	3M	Yuriy Hychun	Ukraina	2.18.35

Svensk deltagare

198	4M60	Ulf Berggren	Sverige	4.05.07

Kvinnor

1	1K	S Demidenko	Ryssland	2.36.44

Antal fullföljande: 377

Göteborgs Marathon 2004-10-10

Solvikingarna

Män

1	1M35	Göran Sander	Solvikingarna	2.43.24
2	1M23	Sven Stoltz	Solvikingarna	2.51.44
3	2M23	Andreas Svensson	Örebro AIK	2.56.33
4	1M45	Björn Gjerde	NOR	2.57.13
5	1Mot	Ove Nettervik	Lund	2.58.14
6	3M23	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	2.58.25
7	1M40	Kim Aarli Larsen	NOR	2.59.35
8	2M35	Stefan Willix	Halmstad Garn.	3.00.04
9	2M45	Åge Nielsen	Ale 90 IK	3.06.43
10	1M50	Klas Karlsson	IFK Halmstad	3.09.37
11	2Mot	Kaj Zackrisson	Hönö	3.10.01
12	4M23	Jens Linnér	Triathlon Väst	3.10.29
13	3Mot	Mattias Gustafsson	Göteborg	3.13.33
14	4Mot	Mats Zackrisson	Hönö	3.13.44
15	5M23	Oskar Hullergård	Halmstad Garn.	3.14.05
16	5Mot	A Fredriksson	Navåsens FK	3.14.28
17	6Mot	F Hildebrandsson	Romelanda	3.15.48
18	7Mot	Fredrik Westerdahl	Göteborg	3.17.31
19	8Mot	Anders Liif	Norrköping	3.18.04
20	9Mot	Sven Welleman	Göteborg	3.18.21
21	2M40	Mats Perelius	Solvikingarna	3.18.32
22	1M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.18.43
23	3M35	Glenn Gustafsson	Solvikingarna	3.19.56
24	10Mot	Fredrik Halldin	Trollhättan	3.20.44
25	3M45	Robert Holmberg	Intermec IF	3.22.25
26	11Mot	C Svantesson	Swedish Meats	3.25.23
27	12Mot	Ivan Krali	Göteborg	3.25.47
28	2M50	Torsten Olsson	Solvikingarna	3.29.12
29	13Mot	Tobias Berggren	FK Herkules	3.30.12
30	14Mot	Berzani Anter	Angered	3.31.16
31	1M55	Leif Franzén	IFK Strängnäs	3.32.32
32	15Mot	Johan Sävenstrand	Göteborg	3.34.04
33	16Mot	Olof Petersson	Umeå	3.34.49
34	17Mot	Magnus Bergelin	Göteb. Polis. IF	3.35.48
35	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.35.54
36	18Mot	Tage Festersen	Fredriksberg	3.36.49
37	19Mot	Bengt Petersson	Malmö	3.38.20
38	2M55	C van den Berg	Arvika LK	3.39.07
39	20Mot	Mårten Strömberg	Göteborg	3.42.29
40	21Mot	Per Holm Olsen	NOR	3.44.17
41	3M55	Lars Agnezon	Vi som springer	3.47.08
42	3M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	3.47.16
43	3M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.48.15
44	22Mot	Ulf ericsson	Friskis & Svettis	3.48.20
45	4M35	T-R Bertelsen	DRM Kickbox.	3.49.04
46	4M55	Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.49.56
47	5M55	Magne Moen	Norge	3.50.24
48	23Mot	Magnus Frisén	Vi som springer	3.50.42
49	24Mot	Christer Bergström	Motala	3.50.49
50	4M60	Roland Karlsson	SKF FK	3.51.18
51	25Mot	Niklas Rasmussen	Torslanda	3.52.05
52	26Mot	Lars Salomonsson	SEB IF	3.55.05
53	5M60	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.55.25
54	27Mot	Mats Svensson	Göteborg	3.55.26
55	28Mot	S Johansson	Ericsson IF	3.56.09
56	4M50	Bengt Bergman	IK Uven	3.56.51
57	4M45	Marnix Schussler	IFK Sunne LK	3.58.12
58	29Mot	Per Arvidsson	Bromma	4.03.33
59	6M60	M Christiansen	Norge	4.03.40
60	30Mot	Jonas Carlsson	Öxnevalla	4.05.11
61	31Mot	Arne Eriksson	Friskis & Svettis	4.06.19
62	32Mot	Jan Holgersson	Navaåsen FK	4.06.58
63	5M45	Ulf Jinton	Stenungs. FI	4.07.29
64	3M40	Lars Uno Kroon	Laholms IF	4.08.37
65	33Mot	Per Wengström	Vi som springer	4.12.01
66	7M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.13.18
67	34Mot	Niklas Knape	Göteborg	4.14.35
68	35Mot	Anders Jämtdalen		4.16.46
69	5M50	Kent Larsson	Triathlon Öst	4.18.24
70	4M40	Hans Nyberg	Ale 90 IK	4.18.30
71	36Mot	Alexander Amprazis	Hovås	4.18.32
72	37Mot	Farzad Pakzad	Ik Stern	4.21.40
73	38Mot	Christer Mattisson	Uppsala	4.25.33
74	39Mot	Jan-Erik Ullström	Vi som springer	4.26.46
75	8M60	Kent Svensson	Motala AIF	4.30.34
76	40Mot	Edgar Tegnér	Norge	4.32.23
77	41Mot	Joakim Larsson	Kullavik	4.34.28
78	5M35	Jan Wiman	Triathlon Väst	4.42.44
79	9M60	Gert Harrysson	Åkulla SK	4.43.02
80	42Mot	Johan Ahlberg	Göteborg	4.48.45
81	43M0t	Hajime Nishi	Ecomarathon	5.01.15
82	1M65	Horst Preisler	Tyskland	5.02.26
83	44Mot	Joakim Jansson	Triathlon Öst	5.04.46

Kvinnor

1	1K35	Ulrika Linge	Solvikingarna	3.27.56
2	1K23	Jenny Notfjäll	Sävedalens AIK	3.28.31
3	1K55	Barbro Nilsson	Solvikingarna	3.42.54
4	1Mot	Wendtt Greer	Halmstad	4.27.57
5	2Mot	Karin Lövgren	Göteborg	4.43.26
6	1K60	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.56.14
7	3Mot	Tia Barnes	USA	5.31.50

Antal fullföljande: 90

HC Andersen Marathon 2004-10-10

Odense, Danmark

Män

1	Daniel Kiprugut Too	Kenya	2:13:57
2	Julias Sugut	Kenya	2:15:16
3	Alexey Sokolov	Ryssland	2:15:59

Svenska deltagare

43	Lars Andén	Sverige	2:48:29
331	Kats Karlsson	Sverige	3:18:12
361	Dan Gustavsson	Sverige	3:20:01
402	Jan Paraniak	Sverige	3:22:54
490	Niclas Andersson	Sverige	3:27:24
654	Stefan Samuelsson	Sverige	3:35:36
785	Lars-Olof Mellberg	Sverige	3:42:05
959	Fredrik Kagg	Sverige	3:50:17
1419	Henrik Hallkvist	Sverige	4:18:56

Kvinnor

1	Gitte Karlshöj	Danmark	2:45:46
2	Martina Salomonsson	Sverige	2:46:27
3	Joanna Gront	Polen	2:47:23

Övriga svenska deltagare

44	Sophie Nilsson	Sverige	3:37:10
152	Solveig Ohlsson	Sverige	4:10:16
213	Barbro Paraniak	Sverige	4:30:07
215	Anette Ohlsson	Sverige	4:32:03

Antal fullföljande: 1901

Long Beach International City Marathon 2004-10-10

USA

Män

1	Fermin Sequen	L A, USA	2.30.36
2	James Maynard	Norwalk, USA	2.33.56
3	Carl Legleiter	Goleta, USA	2.40.45

Svenska deltagare

352	3M65	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.57.01
1039	43M55	Kjell Millton	Istrums SK	5.02.26

Antal fullföljande: 1664

Bryssel Marathon 2004-10-10

Belgien

Män

1	John Ekiru Kelai	Kenya	2.11.00
2	George Okworo	Kenya	2.11.40
3	Birir Birir	Kenya	2.11.42

Svenska deltagare

17	Måns Höiom	FK Studenterna	2.29.33
312	Mikael Olsson	Sve	3.13.54
892	David Wennblom	Sve	3.43.56
1193	Staffan Tillander	Sve	3.57.04
1799	Hans Hallén	Sve	5.13.23

Västerås Marathon 2004-10-10

Obs! ej kontrollmätt bana

Män

1	Pasi Kangas	ESS LK	2.53.50
2	Endre Barat	Väsby	2.54.21
3	Peter Östman	Västerås	2.57.44
4	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	3.01.08
5	Per Lundström	x	3.02.31
6	Per-Olov Åberg	Vilsta IK	3.03.03

Roger Andersson

7	Mats Hamerin	Borlänge LK	3.03.04
8	Jörgen Jilka	ESS IK	3.03.46
9	Jonas Lennerstål	IFK Sala	3.06.02
10	Staffan Lundblad	Sundsvalls FI	3.06.39
11	Kjell Larson	Vilsta IK	3.07.51
12	Björn Kjellberg	Järfälla	3.11.16
13	Jouko Mourujärvi	Västerås	3.12.54
14	Henrik Johansson	Eskilstuna	3.18.23
15	Tomas Lundqvist	x	3.20.13
16	Bo Johansson	Västerås	3.21.50
16	Roger Andersson	IFK Sala	3.21.50
18	Per Molin	Köping	3.22.13
19	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.23.36
20	Peder Hunnes	Järfälla	3.24.55
21	Caj Persson	Skultuna	3.26.42
22	John Andersson	SPIK	3.31.38
23	Jack Larsson	Vilsta IK	3.34.30
24	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3.34.55
25	Per-Inge Pettersson	Grycksbo IF	3.34.58
26	Roger Lindström	Månkarbo IF	3.36.30
27	Mikael Gävstedt	Rimbo	3.41.56
28	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.43.26
29	Lars Vinger	Östhammar FI	3.50.39
30	Anders Tängström	Stockholm	3.51.05
31	Sven Englund	Västerås	3.55.44
32	Bengt Göransson	Falu IK	4.02.02
33	Stig Nohlert	Västerås	4.03.01
34	Pekka Luukko	Östertälje	4.04.01
35	Stig Söderström	Kvarnsveden GoIF	4.04.39
36	Bertil Samuelsson	Västerås	4.07.08
37	Mikael Öijwall	Trisselklubben	4.11.11
38	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.12.16
38	P-O Hvitfeldt	IFK Mora	4.12.16
40	Lars Hansson	Team Ameriku	4.13.39

41	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.14.49
42	Sigvard Kaplimäe	Krokom	4.19.11
43	Erik Adolfsson	Johannesborg	4.20.00
44	Uno Nilsson	Karlslunds IF	4.20.54
45	Bo Dahlström	Vi som springer	4.24.52
46	Bengt-Åke Skoglund	Sandviken	4.24.52
47	Robert Jakobsson	Västerås	4.29.33
48	Leif Axelsson	Norsborg	4.30.29
48	Tony Axelsson	Norsborg	4.30.29
50	Börje Sandberg	Uppsala	4.33.50
51	Lars Eriksson	Västerås	4.34.28
52	Stig Samuelsson	Norrköping	4.34.56
53	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.35.51
54	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.38.55
55	Bernt Jönsson	Arboga	4.40.25
56	Hans Johansson	Frålmösa KR	4.45.32
57	Wojciech Pociecha	Västerås	4.47.42
58	Stefan Larsson	Vi som springer	4.49.16
59	Leif Eriksson	Uppsala LK	4.55.01
60	Patrik Johansson	Västerås	5.11.21
61	Tomas Forsberg	Västerås	5.26.11
62	Gustaf Carlsson	Enköping HF	5.49.09

Kvinnor

1	Irene Taylor	Australien	3.42.22
2	Susanne Andersson	Skultuna	4.09.38
3	Riika Arminen	Västerås	4.15.02
4	Birgitta Jarring	Täby LLK	4.29.23
5	Elisabeth Westerlund	Vallentuna	4.46.13

Antal fullföljande: 67

Sörmland Ultra 50 km 2004-10-16

Björkhagen-Handen

Kvinnor

1	Kajsa Friström	Fredrikshofs FIF	3.52.20
2	Pernilla Karlsson	Team Energizer	3.57.02
3	Åsa Carlsson	Laxå OK	4.15.36
4	Caroline Kullberg	x	4.22.33
5	Mimmi Andersson	Uppsala LK	4.36.55
6	Christina Åqvist	Stockholm	5.11.45
7	Annie Hedlund	Duvbo IK	5.18.31
8	Therese Djärv	x	5.27.26

Män

1	Nick Barrable	OK Ravinen	3.13.27
2	Martti Mustonen	Rånäs 4H	3.29.39
3	J Mattson Beskow	I2 IF Karlstad	3.30.09
4	Jerker Mattson	I2 IF Karlstad	3.33.05
5	Daniel Nilsson	FK Studenterna	3.35.44
6	Robert Irestig	Stigfinnarna	3.36.43
7	Hans Furuland	Uppsala LK	3.38.22
8	Mikael Carlstedt	FK Studenterna	3.47.39
9	Stefan Wagman	x	3.49.31
10	Ivan Bretan	Stockholm	3.53.00
11	Magnus Hamp	Team saj.se	4.05.18
11	Jesper Lindholm	Team saj.se	4.05.18
13	Christian Håkansson	Kyrkhults SK	4.13.35
14	Christian Nilsson	Team polygondes.	4.15.54
15	Tobias Gullberg	Johanneshov	4.17.16
16	Peter Forsberg	Dream x Team	4.19.20
17	Martin Sahlin	Stockholm	4.19.53
18	Jonas Gårder	Tullinge	4.19.54
19	Jonas Skäringer	Korsnäs Korpen	4.20.55
20	Otto Elmgart	Stockholms LK	4.21.10
21	OddLarsson	SPIAF Triathlon	4.22.04
22	Sten Orsvärn	SCT	4.33.29
23	Mikael Leitner	Enköpings AE	4.37.54
24	Per Egnell	SCT	4.38.20
25	Magnus Lindström	DykCraft.se	4.41.54
26	John Jenevall	AMF 4+	4.41.57
27	Niklas Wennberg	x	4.43.42
28	Lars Andersson	Storådalens SK	4.43.59
29	Andreas Bergman	Team Gripen	4.45.13
30	Mats Hägglund	Polisen Triathlon	4.46.39
31	Tommy Karlsson	Tjalve	4.49.16
32	Henrik Johansson	x	4.50.40
33	Tord Blücher	Storådalens SK	4.57.50
34	Christer Högberg	IF Göta	4.57.52
35	Kalle Svensson	Riksbankens IF	5.09.48
36	Tommy Jacobsen	Stockholm	5.12.57
37	Pentti Pitkänen	TV 88	5.13.01
38	Björn Kassman	Ericsson IK	5.13.45
38	Ingvar Kahn	Ericsson IK	5.13.45
40	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	5.14.16
40	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	5.14.16

Martti Mustonen

42	Stefan Höög	Laxå OK	5.15.46
43	Kenneth Karlsson	KFUM Örebro	5.15.49
44	Jonas Nilsson	Solna	5.16.13
45	Per Mattson	Intra Vision	5.21.48
46	Jan Söderkvist	Täby OK	5.24.11
47	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	5.31.58
48	Jochen Giese	SCT	5.39.30
49	Yrjö Tenvieri	Åkersberga	5.42.45
50	Pentti Salonen	Tyresö	5.42.46
51	Mikael Bjerrum	Linköpings LSK	5.45.50
52	Niklas Ahlgren	Framik	5.46.27
53	Olof Södergård	Stockholm	5.47.55
54	Peder Samuelsson	Stockholm	5.47.57
55	Karl-Martin Petrus	x	6.56.35
56	Rolf Edholm	FK Studenterna	6.56.4x

Antal fullföljande: 64

Växjö Marathon 2004-10-18

Män

1	1M40	Elis Bengtsson	Malungs IF	2.41.23
2	1M23	Jens Jonasson	IK Akele	2.43.54
3	2M40	Niklas Wikner	Tranås AIF	2.45.34
4	3M40	Peter Nilsson	Brittatorps TK	2.46.12
5	2M23	Micael Karlsson	Villastads GIF	2.54.22
6	3M23	Mattias Bramstång	Halmstad Garn.	2.55.32
7	4M40	Robert Frykstedt	Bålsta IK	2.56.04
8	1M45	Dag Nilsson	Växjö LK	2.56.05
9	4M23	Stefan Ljungberg	IFK Halmstad	2.56.44
10	2M45	Björn Gjerde	Norge	2.57.01
11	5M23	David Högberg	Team Blekinge	2.59.25
12	5M40	Thomas Rennemo	Solvikingarna	3.00.17
13	6M40	T Letterkrantz	Team Blekinge	3.01.31
14	6M23	Ola Sjöholm	Solvikingarna	3.01.52
15	7M23	Daniel Runemalm	Glasriket RC	3.02.50
16	1Mot	Ulf-Peter Sjöholm	Team Bacardi	3.05.22
17	3M45	Halvar Albertus	Solvikingarna	3.05.54
18	8M23	Göran Edenro	Högsbo AIK	3.06.41
19	9M23	Patric Alm	Solvikingarna	3.06.48
20	7M40	Conny Persson	Solvikingarna	3.07.09
21	10M23	David Pantzare	Brittatorps TJ	3.08.26
22	1M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.08.27
23	11M23	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	3.08.51
24	1M35	Christer Svensson	Växjö LK	3.09.08
25	8M40	Kenneth Jonsson	Heleneholms IF	3.09.26
26	12M23	Jonas Almarsson	Markaryds FK	3.10.35
27	2M35	Anders Petersson	Växjö LK	3.10.41
28	2Mot	M Gustavsson	Tidaholm	3.11.52
29	3Mot	Kurt Göransson	Västervik	3.12.14
30	9M40	Lennart Adolfsson	Andrstorps OK	3.13.25
31	3M35	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.14.27
32	4Mot	Mats Runesson	OK Lindena	3.14.49
33	4M45	Hans Karlsson	Växjö LK	3.16.56
34	2M55	Göran Önnerby	Anderstorps OK	3.19.41
35	1M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.20.48
36	5M45	Bo Göran Lind	IS Göta	3.20.56
37	13M23	Jörgen Nilsson	Kalmar OK	3.21.54
38	4M35	Jesper Sjölander	Björnstorps IF	3.22.44
39	1M50	K Rosengren	LK Myran	3.23.46
40	10M40	T Gustafsson	IFK Lammhult	3.24.20
41	14M23	Morgan Nilsson	OK Njudung	3.24.24
42	6M45	Håkan Johansson	Villstads GIF	3.24.53
43	5Mot	Björn Svensson	Helsingb. SOK	3.25.52
44	3M55	Anders Renlund	Strängnäs-Mal.	3.26.01
45	5M35	Sven Jansson	x	3.26.38
46	7M45	Eddie Hultgren	Team Blekinge	3.26.42
47	6M35	Johan Granman	Växjö	3.27.47
48	6Mot	Magnus Neij	Sölvesborg	3.28.00
49	7Mot	Marcus Nilsson	Linköping	3.28.57
50	15M23	Markus Andersson	Högby IF	3.29.36
51	16M23	Jakob Karlsson	Solvikingarna	3.30.12
52	8Mot	Tage Festersen	Fredriksberg	3.30.16
53	2M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.30.30
54	17M23	Fredrik Johansson	x	3.30.52
55	18M23	Håkan Åberg	FK Finn	3.31.26
56	19M23	R Westergren	Kalmar OK	3.34.15
57	4M55	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.34.19
58	5M55	Nils-Olof Nilsson	Team Blekinge	3.34.35
59	7M35	Benny Frost	Östansjö SK	3.34.49
60	9Mot	Leif Pettersson	Jönköping	3.35.06
61	3M60	Stig Hörberg	Växjö Norra IF	3.35.45
62	2M50	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.37.30
63	3M50	Rainer Niska	Värnamo SK	3.38.02
64	6M55	Jack Larsson	Vilsta IK	3.39.24
65	8M45	Henrik Ask	Björnstorps IF	3.40.30
66	7M55	Bernt Södersten	Lönash. GoIF	3.40.34
67	4M60	Martin Pedersen	Laholms IF	3.41.19
68	9M45	Marnix Schlusser	IFK Sunne	3.41.48
69	10M45	L-G Berggren	Team Skav. IF	3.41.54
70	10Mot	Bengt Petersson	Malmö	3.42.31
71	8M55	Lennart Skoog	Steungs. OK	3.42.49
72	4M50	Lars Almqvist	IFK Helsingb.	3.42.50
73	9M55	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	3.42.52
74	5M50	Steen Sjøgreen	Danmark	3.43.09
75	11Mot	Kjell Möller	FK Snapph.	3.43.14
76	10M55	Ingvar Jonholm	Alvesta FI	3.44.18
77	8M35	Dan Eriksson	Växjö LK	3.44.19
78	9M35	Krister Karlsson	Växjö LK	3.44.20
79	11M40	Eric Persson	Örgryte IS	3.44.55
80	20M23	J Bäckstrand	Hovmant. Drag.	3.44.59
81	11M45	S-G Thorsson	Anderstorps OK	3.45.05
82	21M23	Johan Kilander	IK Ramone	3.45.38
83	11M55	A Munch Madsen	Danmark	3.46.36
84	22M23	Roger Kempinski	Tyskland	3.46.48
85	12Mot	M Hermodsson	Malmö	3.47.55
86	13Mot	Håkan Lindström	Kalmar	3.48.11
87	12M55	Lars Agnezon	Vi som springer	3.48.57
88	14Mot	Alf Petersson	Lönash. GoIF	3.48.58
89	13M55	Tage Davidsson	Brittatorp TK	3.49.12
90	15Mot	Björn Tibbelin	Service o klim.	3.49.38
91	12M40	Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.50.40
92	16Mot	Bo Tenland	Växjö AIS	3.52.37
93	14M55	L-E Gustafsson	Alvesta FI	3.52.41
94	5M60	Stig-Åke Jonasson	Elmhults SC	3.52.52
95	12M45	Thomas Forsell	Vi som springer	3.53.32
96	1M70	Gert-Arne Åkerberg	Laholms IF	3.53.33
97	17Mot	Urban Nilsson	Kyrkhults SK	3.55.42
98	18Mot	Roy Welinder	Alvesta kommun	3.56.03
99	1M65	Ingvar Fransson	Växjö Norra IF	3.56.09
100	10M35	Stefan Karlsson	Växjö AIS	3.56.12
101	19Mot	Sten Ylmén	Målilla-Mörl. SK	3.56.55
102	6M60	Anders Eriksson	Växjö LK	3.58.11
103	15M55	Mats Persson	Laholms IF	3.58.27
104	13M40	Hans Karsson	Lenhovda IF	3.58.34
105	13M45	Jens Rydberg	Växjö LK	3.59.10
106	6M50	Olle Modin	Vi som springer	3.59.17
107	14M45	Ulf Nilsson	SEB IF	3.59.46
108	20Mot	Inge Hultkvist	Växjö LK	4.00.56
109	21Mot	Jim Sandell	Växjö	4.00.56
110	22Mot	Kermit Thisell	Månsarp IBK	4.02.49
111	23Mot	Bengt Karlson	Lund	4.03.05
112	7M50	C Möller-Christen.	Danmark	4.03.38
113	24Mot	Mikael Lindqvist	Nickebo IK	4.05.01
114	25Mot	Lennart Nilsson	Maxi Stormark.	4.05.48
115	16M55	Bo Långhede	Vilsta IK	4.06.02
116	17M55	B-Å Svensson	Team Blekinge	4.06.40
117	26Mot	Jörgen Weiss	Sävsjö	4.07.24
118	27Mot	Ola Nygren	Ödåkra	4.07.52
119	28Mot	Ronny Martinson	Ljungby FI	4.07.58
120	29Mot	Jörgen Strandqvist	FK Åsen	4.08.27
121	23M23	Daniel Putz	Vugi	4.10.56
122	6M60	Sven-Göran Åsare	Träslövsläge	4.10.57
123	15M45	Ingo Beyersdorff	Kexholm SK	4.11.36
124	24M23	Jonas Schånberg	Kvarnb. SK	4.11.57
125	30Mot	Lars Nilsson	Köpingsvik	4.12.34
126	18M55	Kenneth Kolnby	Heleneholms IF	4.14.56
127	16M45	Karsten Grooss	Danmark	4.17.12
128	31Mot	Göran Svensson	Team Blekinge	4.17.53
129	2M65	Dan Nensén	Team Blekinge	4.18.33
130	32Mot	Anders Wennberg	Anderstorps OK	4.21.47

Elis Bengtsson

131	33Mot	Jan Rosenström	Årsta	4.22.33
132	8M50	Staffan Malmberg	Solvikingarna	4.24.22
133	17M45	Kenny Wilhelmsson	Örebro AIK	4.24.56
134	7M60	Mats Malmström	Växjö LK	4.27.10
135	34Mot	C-J Ekström	Huskvarnap. IF	4.28.58
136	35Mot	Åke Alm	Överum	4.28.59
137	3M65	Åke Jönsson	Laholms IF	4.30.31
138	36Mot	Paul Hanna	Falköping	4.30.45
139	37Mot	Johnny Ivarsson	Värends Nöbb.	4.31.04
140	8M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.34.21
141	38Mot	Staffan Lindqvist	Gislaved	4.35.14
142	9M60	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.37.34
143	39Mot	Edgar Tegnér	Norge	4.39.34
144	4M65	Benny Brutsch	MSOK	4.43.20
145	40Mot	Christer Stålgren	Marinbas Ost	4.43.21
146	41Mot	Bruno Oredsson	Lunds universit.	4.44.27
147	19M55	H-I Lindeskow	BK Harg Run.	4.45.00
148	42Mot	Matti Pylkkänen	Överums OK	4.53.59
149	43Mot	Nils Stedt	Linghem	4.54.09
150	5M65	Bernt Ekberg	Mariestads AIF	4.57.43
151	44Mot	Ingvar Andersson	Karlshamn	4.59.53
152	45Mot	Roger Alm	Överum	5.19.41
153	25M23	T Magnusson	Växjö LK	5.39.45

Kvinnor

1	1K40	Anneli Södergårda	Hultsfreds LK	3.06.49
2	1K35	Karin Swensson	IF Kville	3.09.09
3	1K23	B Munch Nielsen	Danmark	3.26.13
4	2K23	Monica Svensson	Växjö AIS	3.36.12
5	1K45	Ursula Eriksson	Telia IF	3.42.08
6	3K23	Siw Persson	Målilla-Mörl. SK	3.43.13
7	2K45	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.46.48
8	2K40	S Johansson	Växjö LK	3.47.26
9	2K35	Viktoria Johnsson	Stranda LK	3.48.22
10	4K23	Anna Nygren	x	4.07.04
11	3K45	Ylva Rangne	Fredriksh. FIF	4.15.25
12	3K40	Karin Beyersdorff	Kexholms SK	4.17.17
13	1K50	B-M Mellgården	Växjö LK	4.17.36
14	1KMot	Susanne Gren	Vi som springer	4.18.54
15	5K23	Simone Münzer	Tyskland	4.35.48
16	1K55	Karen Ljungman	Halmstad Garn.	4.36.56
17	2KMot	Monika Lundmark	Skillingaryds FK	4.36.57
18	3KMot	Carola Bengtsson	Alvesta FI	4.37.52
19	2K55	Sinikka Kukkohovi	Anderstorps OK	4.40.31
20	2K50	Berit Lundström	IFK Borgholm	5.08.49
21	1K60	Kerstin Cronqvist	Växjö LK	5.34.11
22	4KMot	Ella Bladh	Täby	5.35.36

Antal fullföljande: 175

Italian Marathon Enzo Ferrari 2004-10-17

Italien

Kvinnor

1	Anne Kibor Jelagat	Kenya	2.30.54
2	Tatiana Hladyr	Ukraina	2.32.24
3	Meseret Kotu	Etiopien	2.41.21

Svensk deltagare

53	Carina Rydberg	Sverige	4.18.34

Män

1	Kiplimo Haron	Kenya	2.09.09
2	Maiyo Kiprono	Kenya	2.09.47
3	Pertile Ruggero	Italien	2.10.22

Svensk deltagare

761	Bo Johansson	Sverige	4.29.19

Antal fullföljande:1003

Amsterdam Marathon 2004-10-17

Nederländerna

Män

1	Robert Cheboror	Kenya	2.06.23
2	William Kipsang	Kenya	2.08.41
3	El Hassan Lashssini	Frankrike	2.10.10

Svenska deltagare (totalplaceringar)

49	Mårten Westberg	Fredrikshofs FIF	2.38.22
74	Lorenzo Nesi	FK Studenterna	2.42.59
125	Helmut Leuschner	FK Studenterna	2.49.28
156	Magnus Kvist	FK Studenterna	2.52.40
171	Marcus Nilsson	Täby	2.53.46
210	Tomas Hansson	Kista	2.56.10
260	Per Källgården	IBM-klubben	2.58.35
300	Peteri Helminen	Hägersten	3.00.08
523	Erik Hamrén	Huddinge	3.11.05
1179	Staffan Ahlberg	Norrköping	3.29.29
1672	Martin Goswin	Göteborg	3.40.24
2001	Martin Larsson	Älvsjö	3.46.47
2141	Rickard Axelsson	Mölndal	3.49.32
2411	Henrik Borg	Höllviken	3.55.01
3324	Anders Fritz	Landskrona	4.15.28
3456	Folke Olsson	Alafors	4.19.43
4256	Magnus Ekfeldt	Norrköping	4.58.29

Kvinnor

1	Helena Jovornik	Slovenien	2.27.33
2	Emily Kimura	Kenya	2.29.46
3	Tigiste Abidi	Etiopien	2.33.26

Svenska deltagare (totalplaceringar)

316	Ann Björklund	Kista	3.00.53
655	Cecilia Petersson	FK Studenterna	3.16.28
2306	Johanna Pettersson	Mölndal	3.53.00
3638	Britt-Viol Olsson	Alafors	4.25.32

Antal fullföljande: 4495

Beijing International Marathon 2004-10-17

Kina

Män

1	James Moiben	Kenya	2.10.42
2	C Isegwe	Tanzania	2.10.56
3	Ri Kyong Chol	Nordkorea	2.15.24

Svenska deltagare

88	Fredrik Croneborg	IFK Mora	2.47.49
424	Hans Jonsson	Sve	3.24.44
919	Ove Jacobsson	Sve	3.47.13
1296	Lennart Sjöberg	Sve	4.01.05

Kvinnor

Svenska deltagare

174	Inger Eklund	Sve	4.08.56
198	Madeleine Karlsson	Sve	4.16.32
269	Ulla Maj Wiberg	Sve	4.37.16

Venedig Marathon 2004-10-24

Italien

Män

1	Raymond Kipkoech	Kenya	2.09.54
2	Danilo Goffi	Italien	2.09.55
3	Laban Kipngetich	Kenya	2.11.50

Svenska deltagare

11	Kent Claesson	Spårvägen FK	2.19.18
17	Magnus Bergman	IFK Lidingö	2.22.36
18	Patrik Tjärdal	Enhörna IF	2.25.32
20	Jonas Larm	Hässelby SK	2.26.14
352	Anders Widestrand	Tranås	3.05.14
1165	Sten Norman	x	3.28.54
1590	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.37.50
1626	Ulf Ring	Arlanda-Märsta SK	3.38.46
1850	Daniel Fransson	x	3.43.37
4059	Mikael Lundgren	x	4.46.52
4222	Niklas Mattsson	x	4.59.09
4496	Kenneth Lövgren	x	5.55.01

Kvinnor

1	Jane Auro Ekimat	Kenya	2.32.08
2	Giovanna Volpato	Italien	2.33.57
3	Sisay Measso	x	2.36.51

Svensk deltagare

366	Kristina Linderholm		4.26.17

Antal fullföljande: 5158

Marathon Palma de Mallorca 2004-10-24

Spanien

Män

1	Ricard Verge Berrar	Spanien	2.42.22
2	Juan Maria Rius Gilbert	Spanien	2.45.34
3	Frank Themsen	Tyskland	2.49.24

Svensk deltagare

110	Sten Odenblad	Fredrikshofs FIF	3.27.35

Kvinnor

1	Melina Saqrera Gzeley	Spanien	2.56.13
2	B Schönherr-Hölscher	Tyskland	3.08.23
3	Ute Kleber-Schad	Tyskland	3.17.11

Svensk deltagare

158	Gunilla Wallin	Fredrikshofs FIF	5.28.34

Antal fullföljande: 1025

Dublin Marathon 2004-10-25

Irland

Män

1	Lezan Kimotai	Kenya	2.13.08
2	Tseko Mpolokeng	Sydafrika	2.14.45
3	Julius Kimtai	Kenya	2.15.22

Svenska deltagare (totalplaceringar)

297	Jerker Sundin	Delsbo IF	3.04.04
1762	Magnus Palm	Sve	3.43.15
1843	Thomas Björnermark	Sve	3.45.02
2238	Geron Gustafsson	Sve	3.52.07
2352	Ove Svedlund	Sve	3.53.53
3034	Magnus Andersson	Sve	4.03.12
3614	Lasse Boqvist	Sve	4.12.56
3633	Thomas Cahling	Sve	4.13.21
3635	Tommy Kurppa	Sve	4.13.22
4232	Krister Johansson	Sve	4.23.24
4283	Anders Ottosson	Sve	4.24.09
4486	Rolf Andersson	Sve	4.28.08
4503	Göran Svensson	Sve	4.28.23
4559	Hans-Hugo Nilsson	Sve	4.29.29
4709	Wincent Edlund	Sve	4.31.50
4816	Tomas Ljunggren	Sve	4.34.09
5056	Lennart Agestam	Sve	4.38.33
5139	Jan Hellgren	Sve	4.40.17
7121	Sven-Erik Boström	Sve	5.43.08
7398	Peter Lembke	Sve	6.01.47
8048	Lars Walldén	Sve	6.52.33
8139	Rolph Halvarsson	Sve	7.02.34

Kvinnor

1	Yelena Burykina	Ryssland	2.32.53
2	Florence Barsosio	Kenya	2.33.58
3	Tatiana Titova	Ryssland	2.36.04

Svenska deltagare (totalplaceringar)

163	Ingmarie Nilsson	Hässelby SK	2.56.48
1936	Ellinor Krock	Sve	3.47.03
2086	Jenny Kling	Sve	3.49.51
2089	Eva-Lotta Johansson	Sve	3.49.54
2182	Pia De Beau	Sve	3.51.22
3663	Maj Hedberg	Sve	4.13.45
4159	Anke Nielsen	Sve	4.22.02
5058	Maria Agestam	Sve	4.38.39
5165	Solweig Sjöö	Sve	4.40.56
6562	Monika Elander	Sve	5.16.23
7399	Ulla Lembke	Sve	6.01.47

Antal fullföljande: 8512

Fredrikstads Marathon 2004-10-30

Norge

Män

1	Jan Halland	Norge	2.48.52
2	Vidar Nilsen	Norge	2.54.55
3	Arne Håkon Vik	Norge	2.57.04

Svenska deltagare

13M45	Christer Högberg	IF Göta	3.51.56
3M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.53.22
9M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.55.03
4M60	Roland Karlsson	Karlsson	4.05.26
16M45	Jan Nykvist	Vi som springer	4.07.02
15M40	Jan-Erik Ullström	Vi som springer	4.22.04
13M50	Bertil Jansson	Kolarmora KIF	4.29.47
19M55	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.50.04

Antal fullföljande: 101

Aukland Marathon 2004-10-31

Nya Zeeland

Män

1	Dale Warrander	Nya Zeeland	2.16.49
2	Grant Molean	Nya Zeeland	2.30.19
3	Seaton Meredith	Nya Zeeland	2.31.11

Svensk deltagare

288	Stefan Sjöström	Jalles TC Umeå	3.44.34

Frankfurt Marathon 2004-10-31

Tyskland

Män

1	Boaz Kimaiyo	Kenya	2.09.10
2	Luke Kibet	Kenya	2.11.28
3	Benjamin Rotich	Kenya	2.11.45

Svenska deltagare

113	Frederico Hernandez	Solvikingarna	2.47.07
347	Jarmo Juhola	x	2.59.04
670	Mats Hammerin	Borlänge LK	3.10.05
803	Björn Sunesson	Majornas IK	3.13.08
892	Jens Sadowski	x	3.14.52
995	Erik Månsson	Eu Central Bank	3.17.13
1375	Thomas Pettersson	x	3.24.40
1471	Pontus Ljungh	Malmölöparna	3.26.18
2898	Stefan Svanberg	x	3.46.02
3434	Claes Reimegård	Majornas IK	3.52.57
4516	Daniel Martinsson	x	4.07.21
6295	Bengt Cronqvist	Alingsås	4.43.34

Kvinnor

1	Olesya Nurgalieva	Ryssland	2.29.48
2	Elena Nurgalieva	Ryssland	2.29.49
3	Julia Vinokurowa	Ryssland	2.32.29

Svenska deltagare

27	Beatrice Edvardsson	Solvikingarna	3.11.04
1187	Berith Hammerin	Borlänge LK	5.03.36

Antal fullföljande: 8296

Ålands Marathon 2004-10-31

Finland

Män

1	Nils-Allan Torstensson	Hultsfreds Löparkl.	2:52:25
2	Pasi Kurkilahti	Vierumäki, FIN	2:58:08
3	Raimo Törmälä	Keravan Kisa-Ve, FIN	3:02:14

Övriga svenska deltagare

14	Tommy Lindholm	Huddinge	3:13:43
15	Roger Andersson	IFK Sala	3:16:11
21	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3:25:06
22	Ingvar Khan	Ericsson IK	3:25:12
25	Andreas Bergman	Bålsta IK Långsk	3:28:34
30	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	3:29:27
33	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3:34:05
36	Bengt Peterson	Malmö	3:36:22
37	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3:38:21
38	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	3:41:16
40	Wolfgang Ramstedt	Byggettans IF	3:45:25
43	Nils Hillert	Lidingö	3:47:31
46	Bengt Göransson	Falu IK	3:48:13
48	Björn Kassman	Ericksson IK	3:49:14
53	Stefan Halén	Hargs Runners	3:54:27
55	Sven Molin	Uppsala Löparklubb	3:56:23
57	Stig Söderström	Kvarnsvedens GoIF	3:58:09
59	Anders Nilsson	Hultsfreds Löparkl.	3:58:53
62	Christer Mattisson	Uppsala	3:59:54
65	Tomas Sundström	Bilcenter Jämtl. SK	4:01:29
69	Vesa Hindikka	IFK Strängnäs	4:08:10
70	Henrik Hallkvist	IFK Strängnäs	4:08:23
72	Pekka Luukko	Södertälje	4:09:32
74	Lasse Hansson	Högby IF	4:10:55
76	Ulf Salén	Bagarmossen	4:14:29
79	P-O Hvittfeldt	IFK Mora	4:25:45
80	Patrik Book	Bilcenter Jämtl. SK	4:27:56
81	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4:29:02
84	Hans Inge Lindeskow	Harg BK Runners	4:33:37
85	Leif Ericsson	Uppsala LK	5:35:16

Kvinnor

1	Agneta Jonsson	Team Skavsåret IF	3:20:34
2	Jennie Karlsson	Hultsfreds LK	3:20:58
3	Alli Maja	Häjyt, FIN	3:46:00

Övriga svenska deltagare

5	Annika Jönsson	Bromma	3:48:08
7	Marie-Louise Wigrén	FK Studenterna	4:06:37
11	Veronica Kesseli	Axa Sports Club	4:26:25

Antal fullföljande: 97

Vintermaran 2004-11-06

Kvarnsveden

Män

1	1M23	Dick Olsson	Kvarnsvedens FIK	2.37.22
2	1M35	T Andersson	Kisa SK	2.39.34
3	1M45	Tommy Nilsson	Kvarnsvedens FIK	2.42.01
4	2M35	M Bruneskog	Sundsvalls FI	2.46.09
5	2M23	Jan Birgersson	Kvarnsvedens FIK	2.49.32
6	3M23	David Högberg	Team Blekinge	2.52.11
7	1M40	Patrik Karlsson	Team Skavsåret IF	2.53.06
8	4M23	Jakob Persson	Jordbänningarna	2.53.31
9	1M50	Jörgen Thorsell	Kvarnsvedens FIK	2.53.50
10	1Mot	Peter Östman	Exudo	2.56.45
11	2M40	Robert Frykstedt	Bålsta IK	2.56.49
12	3M40	Per Olov Åberg	Vilsta IK	2.56.57
13	2M50	Dan Hoffman	Kvarnsvedens FIK	2.57.35
14	2Mot	Mats Brunnstedt	IBM	2.58.51
15	3M35	Erik Desmeules	Dalaregementets IF	2.59.22
16	3Mot	Mats Frank	Örnsköldsvik	3.01.34
17	4M35	Patrik Norberg	A4 IF	3.04.05
18	4M40	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	3.08.05
19	4Mot	C Ärlebrink	Von Ärle LK	3.08.26
20	5M40	Anders Olsson	Kvarnsvedens FIK	3.09.31
21	2M45	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.10.35
22	3M50	Kjell Larsson	Vilsta IK	3.11.31
23	1M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.11.44
24	6M40	Krister Lind	Kvarnsvedens FIK	3.11.46
25	2M55	Lennart Olsson	Korsnäs SK	3.11.49
26	3M55	Birger Karlsson	Vattudalens LDK	3.11.53
27	4M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.12.34
28	5Mot	Stefan Seemann	SC Riesa, Tyskland	3.18.56
29	7M40	Per Gislén	IFK Mockfjärd	3.18.56
30	1M60	Lars-Erik Larsson	Alfta-Osa OK	3.19.56
31	5M35	Robert Lindén	IFK Mora FIK	3.22.17
32	3M45	Michael Leitner	Enköpings AI	3.22.37
33	4M45	Tony Hedlund	Luleå LDK	3.24.11
34	6M35	J Sterneland	Outokumpu Arl IF	3.24.51
35	6Mot	Anders Berggren	ULS IF Heby	3.26.43
36	5M23	Niklas Wennberg	Fredrikshofs FIF	3.28.09
37	7Mot	Mats Liljegren	Nordstjernan	3.30.56
38	8M40	Jonas Lennestål	IFK Sala	3.31.18
39	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.31.32
40	2M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.37.23
41	5M55	K Johansson	Luleå LDK	3.39.40
42	6M55	Tommy Englund	OK Grane	3.40.00
43	3M60	Stig Söderström	Kvarnsveden GoIF	3.42.18
44	5M45	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.46.26
45	6M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.46.39
46	7M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.47.49
47	7M45	L-G Berggren	Team Skavsåret IF	3.49.13
48	4M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.49.26
49	8M45	Gunnar Hallberg	Hemlingby LK	3.49.35
50	8Mot	Leo Juuiervi	x	3.51.46
51	9M45	Christer Högberg	IF Göta FI	3.51.50
52	8M55	Jan Lundell	OK Grane	3.57.48
53	7M35	Patrik Kenger	Kvarnsvedens FIK	3.58.30
54	9M40	Bengt Göransson	Falu IK	3.58.47
55	9M55	Jan Röhdin	IFK Strängnäs	3.58.49
56	10M55	Bo Långhede	Vilsta IK	3.59.48
57	11M55	V Murtokangas	Borlänge LK	4.00.20
58	5M50	Olle Modin	Vi som springer	4.01.36
59	2M65	Bertil Järlåker	Flemingsbergs SK	4.07.25
60	10M45	Ralf Melander	Lustebo LK	4.08.24
61	6M50	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	4.12.38
62	12M55	Kurt Gustafsson	Hultsfreds LK	4.16.14
63	9Mot	B-Å Skoglund	Postens IK sandv.	4.16.15
64	4M60	Ola Sandh	Flemingsbergs SK	4.17.25
65	11M45	K-Å Eriksson	Arvika LK	4.17.44
66	13M55	H-I Lindeskow	Harg BK Runners	4.21.22
67	5M60	P-O Hvitfeldt	IFK Mora FI	4.22.40
68	3M65	Henryk Skaldin	SLK Oxelösund	4.27.08
69	6M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.35.12
70	4M65	Uno Nilsson	Karlslunds IF	4.35.15
71	10Mot	Gunnar Nilsson	Uppsala LK	4.40.58
72	14M55	Rolf Halde	Vi som springer	4.41.15
73	15M55	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.48.11
74	9M40	Stefan Larsson	Vi som springer	4.49.50
75	11Mot	M von Dellwig	Stockholm	4.54.50
76	1M70	Sven-Ol Mårs	Strands IF	5.33.14

Kvinnor

1	1K23	M Andersson	Uppsala LK	3.11.45
2	1K45	Annie Hedlund	Duvbo IK	3.46.38
3	1K35	VJohnsson	Stranda LK	3.47.12
4	1K65	Maj Hedberg	Fredrikshofs FIF	4.18.41
5	1Mot	Solweig Sjöö	Knivsta	4.30.34
6	1K50	R Gräsman	Vallentuna FK	4.36.47
7	2K45	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.43.11
8	1K55	Astrid Häger	Nynäshamns FK	4.53.13

Antal fullföljande: 84

New York City Marathon 2004-11-07

USA

Män

1	Hendrik Ramsala	Sydafrika	2.09.27
2	Meb Keflezighi	USA	2.09.53
3	Timoty Cerigat	Kenya	2.10.00

Svenska deltagare

66	Jonas Buud	Mora	2.36.47
154	Per Eriksson	x	2.48.17
219	Tor Almgren	SEB IF	2.51.59
233	Alf Jernberg	Enköpings AI	2.52.54
300	Patric Johansson	x	2.55.58
340	Richard Kingstad	Trångsvikens IF	2.57.13
451	Jonas Bengtsson	GF Idrott	3.00.23
545	Anders Karnfält	FK Studenterna	3.03.41
621	Olof Mattiasson	C-sam	3.05.47

625	Ralph Johansson	Strömstads LK	3.05.52
764	Pierre Jönsson	Elmhults SC	3.09.08
806	Mats Carlsson	x	3.09.47
904	Lars Jakobsson	x	3.12.15
911	Per Hellström	Karolinska	3.12.24
991	Niklas Östberg	x	3.13.53
1071	Marc Skårman	x	3.15.31
1246	Kenneth Gysing	Runners World	3.18.13
1256	Staffan Fraysse	x	3.18.25
Kvinnor			
1	Paula Radcliffe	Storbritannien	2.23.10
2	Susan Chepkemei	Kenya	2.23.13
3	Lyubov Denisova	Ryssland	2.25.18
Svenska deltagare			
314	Helena Kvapil	Global IP Sound	3.30.09
646	Marianne Ahlquist	x	3.42.58
673	Marie Nyqvist	Flemingsbergs SK	3.43.58

Antal fullföljande: 36544

Resultatlista med samtliga svenska resultat finns på vår hemsida samt publiceras i nästa nummer av Marathonlöparen.

Skovmaren 2004-11-07

Hilleröd, Danmark

Män			
1	Peter Benedixen	Danmark	2.50.30
2	Ulf Ragn Andersen	Danmark	2.54.21
3	Morten Fenger	Danmark	2.56.56
Svenska deltagare			
7	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	3.06.07
13	Mattias Bramstång	Halmstad Garnison. IF	3.14.54
28	Thomas Ågren	x	3.26.10
54	Frank Brodin	Solvikingarna	3.44.10
70	Lars Hansson	SAS	3.56.28
79	Bengt-Åke Svensson	Team Blekinge	4.11.18
87	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.28.21
Kvinnor			
1	Eva Birgersson	x	3.15.17
Svenska deltagare			
5	Britta Karlsson	x	3.51.04
11	Christina Algren	x	4.47.41

Antal fullföljande: 116

Monaco Marathon 2004-11-14

Monaco

Män			
1	A Chernychov	Ryssland	2.22.12
2	Konstantin Permitin	Ryssland	2.22.41
3	A Benredouane	Marocko	2.26.12
Svenska deltagare (totalplacering)			
276	René Koller	Ingarö	3.25.11
303	Tony Larsen	x	3.25.36
429	Curt Sandberg	Arlanda-Märsta SK	3.33.36
590	Ulf Ring	Arlanda.Märsta SK	3.43.05
897	Sten Falkner	Uppsala	3.58.50
1093	Michael Andersson	x	4.13.19
1185	Gunnar Irvegård	Arlanda-Märsta SK	4.20.10
1493	Lars Johansson	x	4.49.40
1514	Lennart Carlander	Sundbybergs IK	4.54.21
1525	Bure Melander	x	4.56.27
Kvinnor			
1	Maria Fedosseva	Ryssland	2.41.17
2	Lydia Yadzhak	Ryssland	2.43.03
3	Elena Derizbana	Ryssland	2.43.04
Svenska deltagare (totalplacering)			
1648	Linnéa Stigell	x	5.14.56

Antal fullföljande: 1648

Jessheim Vintermarathon 2004-11-20

Norge

Män			
1	Jan Hoel	Norge	2.50.58
2	Jan Halland	Norge	2.51.06
3	Torfinn Torp	Norge	2.53.44
Svenska deltagare			
2M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.18.03
1M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.32.31
6M60	Stig Söderström	Kvarnsvedens GoIF	3.56.32
8M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.57.18
16M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.11.26
13M60	Anders Hidefjäll	Västerås FK	4.29.56
20M55	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.36.28
14M60	Gert Harrysson	Åkulla SK	4.38.56

Antal fullföljande: 96

Palermo Marathon 2004-11-21

Italien

Män			
1	Jomo Kororia	Kenya	2.12.22
2	Hosea Kimutai	Kenya	2.13.06
3	Linus Ngetich	Kenya	2.13.56
Svensk deltagare (totalplacering)			
150	Göran Lennström	Hultsfreds LK	3.52.37

Antal fullföljande: 228

Milano City Marathon 2004-11-28

Italien

Män			
1	Daniel Cheribo	Kenya	2.08.38
2	Benjamin Kipchumba	Kenya	2.09.23
3	Enock Mitei	Kenya	2.10.52
Svenska deltagare			
16	Anders Carlborg	FK Spårvägen	2.27.42
77	Martin Söderberg	Hakarpspojkarna	2.40.29
122	Lorenzo Nesi	FK Studenterna	2.45.32
1279	Bo Rapp	Vagnhärad	3.23.58
Kvinnor			
1	Rita Jeptoo	Kenya	2.28.11
2	Gloria Marconi	Italien	2.31.53
3	Debora Toniolo	Italien	2.34.24
Svenska deltagare			
7	Karin Schön	IK Kville	2.40.11
286	Kristina Linderholm	Sverige	4.49.21

Antal fullföljande: 4133

Firenze Marathon 2004-11-28

Italien

Män			
1	Benjamin Korir Kiprotic	Kenya	2.11.34
2	Mark Saina	Kenya	2.11.39
3	David Kipkorir	Kenya	2.12.34
Svenska deltagare			
21	Martin Gidewall	IFK Tumba	2.32.45
63	Tor Almgren	SEB IF	2.44.24
86	Micael Carlstedt	FK Studenterna	2.47.23
124	Peter Karlsson	Tidaholm	2.50.11
373	Per Löwendahl	FK Herkules	3.03.17
766	Christer Gidewall	IFK Tumba	3.18.24
1096	Anders Lindgren	Mölndals RK	3.26.53
2055	Per Erik Larsson	SEB IF	3.49.58
2408	Lars Bonnedahl	Lidingö	3.59.08
2542	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.03.20
2579	Tobias Bonnedahl	Gångsåtra IF	4.04.41
Kvinnor			
1	Florence Barsosio	Kenya	2.29.11
2	Marcella Mancini	Italien	2.34.40
3	Dana Janechova	Slovakien	2.47.42
Svenska deltagare			
213	Dragana Tomicc	Sverige	3.58.10
468	Alexandra Giertz	Sverige	4.52.51
469	Catharina Brändström	Sverige	4.52.51

Antal fullföljande: 4002

Lanzarote Marathon 2004-12-04

Spanien

Män			
1	Mulugeta Serbessa	Etiopien	2.30.33
2	Cesar H Espeso	Spanien	2.32.16
3	Ruben Larez	Venezuela	2.33.27
Svenska deltagare			
28	Magnus Bergh	Heleneholms IF	3.24.17
44	Hugo Liss	Storådalens SK	3.37.02
49	Bengt Göransson	Falu IK	3.38.11
64	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.47.12
86	Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.54.34
97	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.03.37
104	Olle Modin	Vi som springer	4.08.01
120	Henryk Skaldin	Nynäshamn	4.29.19
Kvinnor			
1	Marja Holopainen	Finland	3.07.58
2	Bärbel Jacobi	Tyskland	3.16.25
3	Jacqueline Rabou	Nederländerna	3.19.23
Svenska deltagare			
28	Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.47.00

Antal fullföljande: 174

Maratona de Lisboa 2004-12-05

Portugal

Män			
1	Philmon Kemei	Kenya	2.16.07
2	Eusébio Rosa	Portugal	2.23.14
3	Måns Höiom	FK Studenterna	2.25.51
Övriga svenska deltagare			
75	Ingemar Ericsson	Ljungby FIK	3.06.59
332	Ulf Andersson	x	3.51.43
335	Roger Lindström	Månkarbo	3.52.04
475	Ulf Berggren	Vattudalens LDK	4.21.10
483	Christian Lagerstedt	x	4.24.02
504	Kjell Åström	Kolarmora KIF	4.42.18

Antal fullföljande: 614

Singapore Marathon 2004-12-05

Män			
1	Philip Tanui	Kenya	2.17.02
2	Desdery Hombo	Tanzania	2.17.15
3	Victor Magusho	Kenya	2.17.27
Svensk deltagare			
38	Anders Szalkai	Spårvägen FK	2.34.27

B

SVERIGE PORTO BETALT

Avsändare:
Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 STOCKHOLM

JANNES JULNÖTTER:

I all hast har jag skrapat ihop några julnötter, som jag hoppas våra medlemmar funderar över mellan julskinkan och träningspassen i jul. Hoppas att frågorna skall vara lagom svåra. Men anledning av det förestående samarbetet med RW handlar de tre första frågorna om denna tidskrift och kan vara lite svåra för våra yngre medlemmar, men det går ju bra att gissa sig fram. F.ö. finner Du de flesta svaren i tidigare nummer av Marathonlöparen, på vår hemsida eller marathon.se

Om Du vill vara med i vår tävling så skicka in Din tipsrad direkt till *jan.berit.lind@hem.utfors.se* eller till vår postbox Box 218, 101 24 Stockholm senast måndagen 10 januari 2005.

Tre fina priser utlottas bland dem som har flest antal rätt!

1. Löpartidningen Springtime, nu mera Runner´s World, har funnits i många år, men när utgavs det första numret?

1 I maj 1979
X I augusti 1981
2 I december 1982

2. Vem av följande svenska långdistanslöpare var inte med och skapade denna löpartidning?

1 Peter Fredriksson
X Bengt Nåjde
2 Lasse Källberg

3. "Maratonluffaren", som det skrevs om i det första numret av Springtime är f.n. distriktsombud i Svenska Marathonsällskapet. Vem?

1 Leif Skogland
X Frank Brodin
2 Kaukko Kaikonen

4. Mats Zetterlund, vårt distriktsombud i Jämtland-Härjedalen innehar i lagsammanhang ett svenskt mästerskap i en helt annan sportgren än långdistanslöpning. Vilken?

1 Basket
X Handboll
2 Skridskoåkning

5. Vilket av följande påståenden om Birger Fält är oriktigt?

1 Han är den yngste svensk som ställt upp och fullföljt ett mara tonlopp
X Han har blivit nordisk mästare i gång
2 Han har vunnit 48000 SEK i "Kvitt eller dubbelt" på TV med specialiteten "Vasaloppet"

6. Vilka två maratonlöpare har vunnit flest svenska mästerskap på denna sträcka (båda har lika många segrar)?

1 Gustav Kinn och Henry Palmé
X Oscar Björk och Henry Palmé
2 Gustav Kinn och Erik Östbye

7. Vem av dessa har inte sprungit Stockholm Marathon?

1 Björn Ulvaeus
X Ted Åström
2 Ulf Lundell

8. Två svenskar har vunnit det klassiska maratonloppet mellan Marathon och Aten. Den ene är Johan Engholm, men vem är den andre?

1 Kjell-Erik Ståhl
X Mikael Hill
2 Tommy Persson

9. En löpare har sprungit Vintermaran i Kvarnsveden på en tid under 2.20. Vem?

1 Norrmannen Terje Naess
X Colin McIntyre, IF Göta
2 Finländaren Peter Klemets

10. Före 1982 arrangerades SM på olika platser ute i landet. Var har SM i maratonlöpning inte ägt rum?

1 Söderhamn
X Sätrabrunn
2 Häverödal

11. En av våra medlemmar har sprungit maraton i alla (sju!) världsdelar. Vem?

1 Carl-Gustav Siby
X Curt Sandberg
2 Robert Alnebring

12. Själv har jag lyckats springa på en tid under 2.40 (vilket nu kan tyckas overkligt för dem som ser mig jogga) vid ett tillfälle. När?

1 Skenningemaran 1974
X DM-maran i Järfälla 1978
2 SM i Östhammar 1979

Vår nuvarande ordförande Per-Arne Allensten vill också vara med på ett hörn och ställer denna knäckfråga: "Var sprang jag mitt första maratonlopp?"
Inga svarsalternativ angives. Denna fråga behöver inte besvaras, men om någon svarar rätt, så hoppas jag att PA ställer upp med ett specialpris.

HÅLL TILLGODO MED DESSA NÖTTER!

Jan Lind