

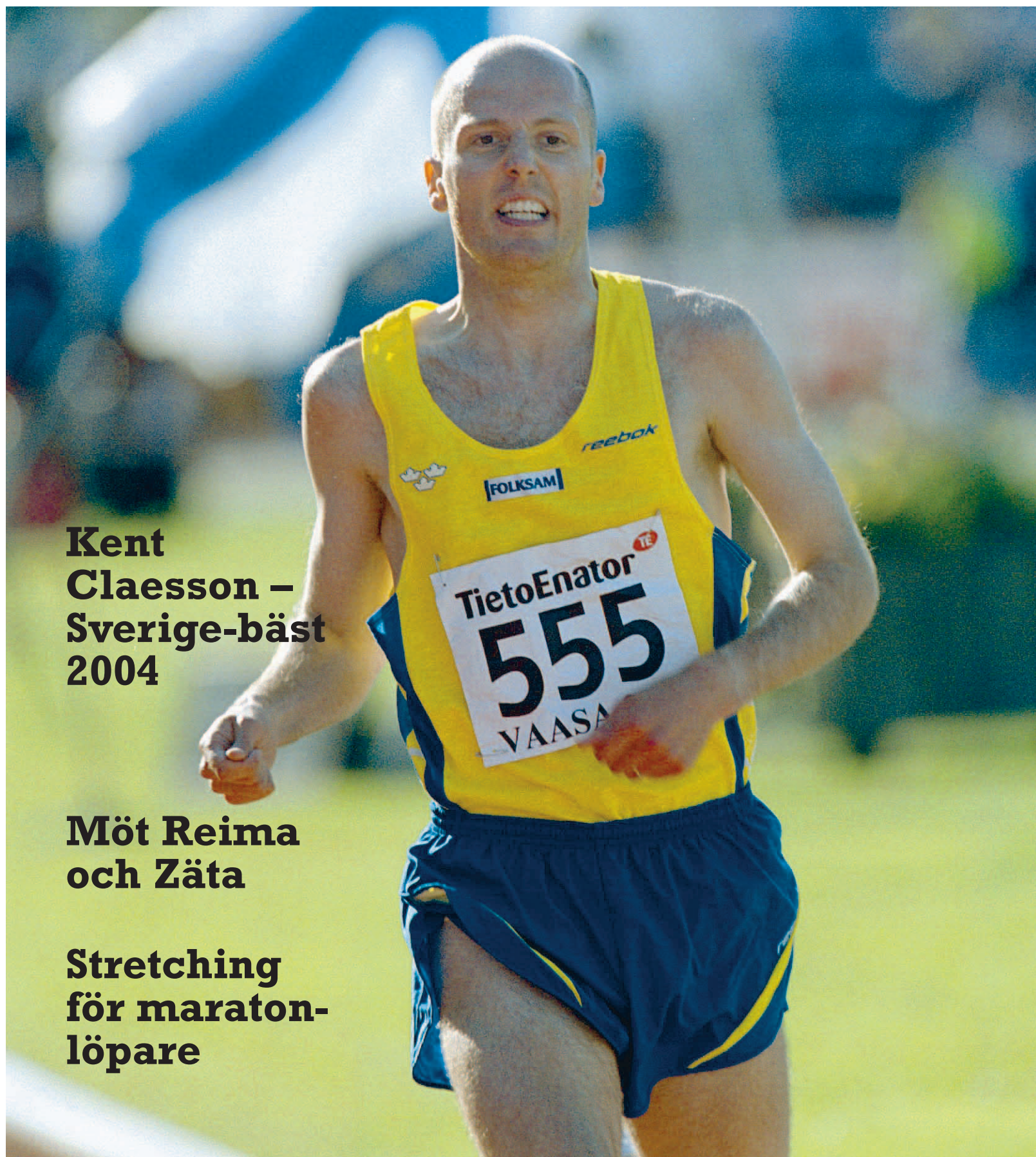
Marathon löparen

ÅRGÅNG 38 NR 194 MARS 1/2005

**Kent
Claesson –
Sverige-bäst
2004**

**Möt Reima
och Zäta**

**Stretching
för maraton-
löpare**





Postadress:
Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Postgiro 82607-3

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet
grundat 1952
www.marathon.se/marathonsallskapet

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Richard Kingstad, redaktör, 08-545 53535
richard.kingstad@springtime.se
Jan Lind, redaktör, 08-6269449,
jan.berit.lind@hem.utfors.se
Jan Paraniak
Leif Stening

Ordförande
Per-Arne Allensten
08-580 30614
pa.allensten@chello.se

Vice ordförande, utmärkelseansvarig
Jan Paraniak
08-7466111
jan.paraniak@telia.com

Sekreterare
Rebecka Gräsman
08-59033459

Medlemssekreterare
Jan Ternhag
08-644 5136
jan.ternhag@home.se

Kassör
Robert Alnebring
018-235578
robert.alnebring@posten.se

Resultatansvarig
Leif Stening
090-136497
leif.stening@soc.umu.se

Informatör
Annie Buller
08-7987208
a.buller@swipnet.se

Kontaktombudsansvarig
Ove Engman
08-993115

Distrikt	Kontaktombud, Telefon Landskap
1	Leif Strömbäck, Boden 0921-10737 Lappland, Norrbotten, Västerbotten
2	Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288 Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
3	Hans Jonsson, Borlänge 054-547323 Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
4	Kauko Kaikkonen, Vålberg 0174-41068 Värmland, Närke, Södermanland
5	Bertil L Jansson, Knutby 0220-14697 Uppland, Västmanland
6	Monika Simson, Vallentuna 08-7560792 Stockholm, Gotland
7	Frank Brodin, Källered 031-7952143 Göteborg
8	Reima Hartikainen, Skövde 0500-433493 Bohuslän, Dalsland, Väst-/Östergötland
9	Lars Thorstensson, Växjö 0470-13618 Småland, Halland, Öland
10	Bengt-Åke Svensson, Jämsjö 0455-50766 Skåne, Blekinge

Nästa nummer utkommer i början av maj

Ledaren

En milstolpe i Svenska Marathonsällskapet sker i och med detta nummer av Marathonlöparen! Fr.o.m. 2005 ingår Marathonsällskapet i ett nytt stort samarbete med Runners World. Detta är ett samarbete, som beslutades på det extra årsmötet som vi hade i höstas och där deltagarna enhälligt såg fram mot denna förnyelse.

De som varit med ett tag vet att Sällskapet redan på 80-talet hade ett samarbete med SpringTime/Runners World, men som av olika anledningar avbröts.

Denna gång hoppas vi att det skall bli mer fruktsamt och att vårt medlemsantal skall öka.

Alla vill vi att antalet medlemmar, särskilt bland de yngre, skall öka, men det har varit svårt att få någon genomslagskraft. I Stockholm Marathon deltar cirka 20 procent damer, men i Sällskapet är det kvinnliga deltagandet cirka 5 procent! Varför? Det går alltid att spekulera, men något konkret svar är det svårare att komma fram till.

Notera att den som är medlem i Sällskapet och har RW på helår, har alla möjligheter att ta del av alla de erbjudanden som finns i tidningen, allt från reserabatter till en hel del mjukvaror.

Som ett exempel kommer RW i år, i samarbete med Sällskapet, att arrangera en resa till Athen Marathon, vilket efterfrågats av många medlemmar.

Uppstickarestipendiet för 2004 har tilldelats Martina Salomonsson, Hässelby och Kristoffer Österlund från Umeå. Intervjuer med dessa två kommer senare.

Så till sist, glöm inte bort Skövde Marathon den 2 april med det efterföljande årsmötet.

Vi ses vid foten av Billingen.

PA



sid 10



sid 10



sid 5

Några ord från redaktören...

DET ÄR MED SPÄNNING vi ser fram emot vad våra medlemmar kommer att tycka om den nya utformningen av Marathonlöparen. Tyvärr är vi begränsade till 16 sidor per nummer, men i gengäld gläder vi oss åt att äntligen kunna erbjuda en medlemstidning i färg, något som vi vet att såväl medlemmar som annonsörer efterfrågar.

EFTERSOM ENDAST ett svenskt maratonlopp arrangerats sedan utgivningen av senaste numret, så är det ingen platsbrist denna gång, men fortsättningsvis kan vi tvingas prioritera vad som skall tas med i Marathonlöparen respektive föras in på hemsidan. Det är därför vår förhoppning att våra medlemmar allt oftare skall besöka vår hemsida, www.marathon.se, som vi uppdaterar så snart vi har några nyheter eller aktuella artiklar.

SLUTLIGEN VILL JAG tacka Nisse Lodin och Richard Kingstad på Runner's World för ett mycket trivsamt inledande samarbete och önska alla våra medlemmar ett riktigt lyckat löparår 2005!

JAN LIND



Välkomna alla maratonlöpare!

FÖR TIO ÅR SEDAN sprang jag ett maratonlopp i USA. För skojs skull skrev jag ner en tävlingsrapport och skickade in den till tidningen Marathonlöparen. Jan Lind läste den och publicerade den. Ja, av någon anledning hamnade jag också på omslaget...

Det var min första – men inte sista – kontakt med tidningsvärlden.

År 2000 fick jag chansen att börja jobba med det som varit min hobby sedan slutet av åttiotalet. Att springa och skriva. Skillnaden är att nu får jag betalt för det. Kan man ha det bättre?

Med det här numret är det alltså dags för Marathonlöparen att införlivas i "Löparvärlden".

Förhoppningen är att alla Ni trogna läsare kommer att känna igen er. Även om sidorna blir färre är ambitionen att innehållet ska vara minst lika läsvärt som tidigare. Kanske t o m bättre. Målet är självklart också att locka nya läsare.

Just nu blåser det medvind för löparna i Sverige. Stockholm Marathon är på väg mot nytt deltagarrekord, samma trend visar flera av de andra stora loppen. Låt oss hoppas att också Marathonlöparen dras med i den nya löparboomen. Vi på redaktionen ska i alla fall göra vad vi kan.



RICHARD KINGSTAD

Redaktör och leg. sjukgymnast (28 maratonlopp med 2.40.43 som personbästa)

Innehåll

- 2 Ledaren
- 3 Redaktörerna har ordet
- 4 Svenska maraton- och ultralopp 2005
- 5 Kontaktombuden Zäta och Reima
- 8 Hallå där Kent Claesson och Anna Rahm
- 9 Ett maratonlopp i varje landsdel
- 10 Arthur Lydiard
- 12 Stretching för maratonlöpare
- 14 Resultat
- 15 Notiser

Löparnas plats på Internet

- direktanmälantill de stora loppen – träningsråd
- nyheter – idrottsmarknad – forum – butiker

MARATHON.SE

Tel: +46 (0)49 8 –25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 –521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>

Svenska maratonlopp och ultralopp 2005

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
2 april	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Vändpunktsbana två ggr	IFK Skövde
2 april	Sundbyberg (75 km terräng)		0708-735848	Johan Andersson	Ursvik, fem varv, kuperat	Team Silva
9 april	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
16 april	Heleneholm, Malmö		040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
23 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana	Säters IF
24 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjö	IK Bergaström
30 april	Laxå (44 km)	0584-411330		Kansliet	Munkastigen, terräng	Laxå OK
7 maj	Arvika		0570-10609	Torbjörn Karlsson	Sex varv	Arvika LK
25 maj	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-14959	Kjell Larsson	20 varv	Trollhättans SOK
29 maj	Bovallstrand		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Soteleden, terräng	IK Granit
4 juni	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
18 juni	Trollhättan (24-timmars)	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Vändpunktsbana på 3 km	Vi Som Springer
1 juli	Adak, Malå (100 km)		0953-32015	ErikTjærnlund	Ett varv, grus/asfalt	Lönås IF
2 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
2 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
9 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)		0573-29901	Jan Nyqvist	Ett varv, kuperat, asfalt/grus	Römskog IL, Bovikens SK
23 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
30 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj IF
30 juli	Vindeln	0950-10001		Kansliet	Vindeln-Vännäsby	Vindelälvsloppet IF
30 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Simsällskap
6 aug.	Bromölla	0456-29671	0456- 26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
13 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrå SK
20 aug.	Finspång (72 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
21 aug.	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
4 sep.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs 4H, Knutby IF
10 sep.	Mariestad	0501-109 38		Kansliet	Tre varv, Veteran-SM	Mariestads AIF
17 sep.	Vänersborg		0520-260171	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
8 okt.	Göteborg	031-211589		Kansliet	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
8 okt.	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
8 okt.	Björkhagen-Haninge (50 km)		08-914917	Roger Nilsson	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK
15 okt.	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
30 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
5 nov.	Strömsund (Vintermaran)	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
10 dec.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Åtta varv	IK Granit

Mariestad får ett nytt maratonlopp som gäller som veteran-SM. Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har även tidtagning vid maratonpasseringen. Maxtiden är 22 timmar. Loppet i Vindeln går parallellt med stafettens avslutande maratonsträcka. 24-timmarsloppet i Trollhättan får en ny vändpunktsbana i år på ca 3 km. 12-timmarslopp arrangeras parallellt. 9 juli arrangeras Unionsmarathon i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. Knutby återkommer efter ett års uppehåll och nästa år blir det nog en ny bana. Maratonloppet i Västerås den 8 oktober kommer att godkännas endast om arrangörsföreningen Nattvandrararna blir medlem i SFIF, banan kontrollmäts och åldersgränsen på 17 år respekteras.

BIRGER FÄLT

Rabatt på startavgiften

Rabatt på startavgiften (med 30:- – 50:-) får Du som medlem i Svenska Marathonsällskapet vid följande svenska maratonlopp: Skövde Marathon, Heleneholm Marathon, Öresjö Marathon, Arvika Marathon, Trollhättan (24- och 12-timmarslöpning), Kustmaran, Ölands Marathon, Bromölla Marathon, Landskrona Marathon, Kolarmora Marathon, Växjö Marathon och Vintermaran i Strömsund samt terrängloppen Ursvik Ultra (75 km) och Sörmland Ultra (50 km).



FOTO: ULF LODIN

Sällskapets kontaktombud:

Zäta från Z-län

Mats Zetterlund är ett bekant namn i maratonkretsar. Här berättar han om sig själv, sin uppväxt i Västerås, satsningen på skridsko och cykel, flytten till Strömsund och hur det kom sig att han blev maratonlöpare.

Zäta är jag, Mats Zetterlund. Jag föddes i Stuvsta utanför Stockholm men flyttade redan vid fyra års ålder till Västerås där jag växte upp. Efter studier i Karlstad sökte jag mig i början av sjuttioalet till Jämtland och Strömsund. Jag började egentligen mitt idrottande som skridskolöpare i SK Pollux och som cyklist i Västerås IK. Skridsko och cykel var en vanlig kombination under många decennier.

Pollux är en framgångsrik skridsko-klubb och jag var med och vann klubbens allra första SM-tecken. Skridskon förde mig bl a till Alma Ata, Cortina, Madonna di Campiglio och Davos. Fantastiska upplevelser! Egentligen passade mig riktigt långa lopp på sjöisar bättre, det där med att träna långa pass har jag alltid gillat. Långdistanslöparen Ron Clarke var en stor idol för mig på sextioalet.

SKRIDSKOVÄRLDSMÄSTAREN Jonny Nilsson hade i sitt träningsprogram lopp-turer på tre timmar, något som jag förstås läste och tillämpade. Skulle man bli lika bra som Jonny fick man ju lov att träna som han gjorde!

I Strömsund i norra Jämtland fanns - och finns fortfarande - OS-medaljören på skridsko 10 000 meter, Örjan Sandler. 1973 flyttade jag dit för att arbeta som lärare och satsa på skridsko. Där bor jag fortfarande.



Pollux var första klubbadressen.



TIDIGT HADE jag drömmar om att någon gång i livet prova på ett maratonlopp. Det fanns inte så många lopp att välja på när jag tittade i tävlingsprogrammet för 1974. Hur man skulle förbereda sig visste jag inte. Det fick bli löppass på 36 kilometer under några lördagar. Några vätskebälten fanns inte och jag sprang därför utan dricka. Mitt debutlopp ägde rum den 29 juni vid SM i Häverödal i Uppland. Anmälningssavgiften var endast 20 kronor! Denna SM-mara hade 73 startande och 53 fullföljande. Innan start skulle alla deltagare genomgå en hälso-undersökning. Hjärtat kollades och även halsen. När startskottet smäll hade jag tre målsättningar: att fullfölja, att inte bli sist och slutligen att komma under tre timmar. Alla målen infriades och jag slutade 33:a med tiden 2.55.16. Jag fortsatte med skridskotävlandet, men jag hade nog fått lite mersmak för det där med maratonlöpning.

Mitt andra lopp blev DM för Jämtland/Härjedalen som gick i Hammerdal 1976. Det blev nytt "pers" med sex minuter. När Stockholm Marathon arrangerades första gången 1979 var jag givetvis med.

Mitt personbästa på maraton är 2.34.21 (Umehöjden 1987) och under ett par år på den tiden tränade jag riktigt

hårt. Tyvärr gick det som för många andra långlöpare och jag tvingades vila i flera omgångar pga. skador. Slemsäcken vid hälbenet på båda fötterna opererades, och musklerna på baksidan låret har fler löpare än jag haft problem med.

Under senare tid har löpningen fått en annan och större betydelse för mig. Det är en stor förmån att få vara med och springa. För att orka jobba som lärare och skollärdare på en högstadieskola är det nästan nödvändigt att få rensa huvudet med en daglig löptur.

DEN SOCIALA samvaron kring löpningen är också någonting som jag inte vill vara utan.

När jag fick statyetten av Elisabeth Westerlund för 50 maror i samband med vår egen Vattudalsmara 1997, var det ett mycket stort ögonblick för mig. Samma glädje och tacksamhet kände jag när Jan Lind i samband med Karlstad Marathon 2004 överlämnade vasen för 100 lopp från Norge.

"Heja papsen" från familjen har också skänkt stor glädje genom åren!

Jag hoppas att jag som kontaktombud i Svenska Marathonsällskapet ska kunna bidra till att denna kamratförening får en positiv utveckling. När jag själv blev medlem för 25 år sedan var jag nog mest bara oerhört stolt över att ha kvalificerat mig för ett medlemskap.

Som kontaktperson för Vattudalsmaran hoppas jag att Ni vill komma till Strömsund den femte november i år och springa Vintermaran som vi arrangerar tillsammans med Marathonsällskapet. Vi skall göra vårt bästa för att Ni ska trivas. Varmt välkomna!

**MATS
ZETTERLUND**
VATTUDALENS LDK



Sällskapets kontaktombud:

Reima Hartikainen –

Vid det extra årsmötet i november 2004 godkändes den föreslagna omorganisationen av våra kontaktombud. Antalet distrikt minskas från 22 till 10. Vi kommer under året att presentera två av våra kontaktombud i varje nummer. Först ut är vår nye representant för Bohuslän-Dal, Västergötland och Östergötland, Reima Hartikainen och vårt distriktsombud i Jämtland-Härjedalen, Mats Zetterlund, som nu även tar hand om Ångermanland och Medelpad.

Vem är Reima Hartikainen? Namnet torde vara ganska känt bland våra medlemmar. Reima är 42 år och har hållit på med löpning i cirka nio år. Detta efter ett tretton år långt uppehåll.

När Reima vid 14 års ålder började med att åka längdskidor så märkte han att för att kunna hänga med de övriga pojkarna i klassen P 13-14, så måste man träna året om och inte bara på vintern. Det innebar att han började springa. Först tre gånger i veckan med IFK Skövde Skidor, sedan på våren med IFK Skövde FK, den klubb som han än idag är trogen.

REIMA BERÄTTAR: –Jag höll på tills jag var 20 år. Då kom det oundvikliga – att man måste göra sin samhällstjänst och sin värnplikt. Jag hamnade uppe i Sollefteå och fortsatte att träna första månaden även där. Tyvärr blev tjänsten ihop med det övriga livet man ville leva för jobbigt, så jag slutade att träna. Efter tio månader så hade jag upptäckt annat i livet, mycket av det man går igenom som ungkarl. Så höll det på fram till 1990 då jag träffade min blivande fru Torill. Vi gifte oss efter en tid och när vi skulle få vår dotter (mellersta barnet) så fick Torill problem med havandeskapsdiabetes. Läkaren råd var att hon skulle börja motionera och äta förnuftigt. Sagt och gjort: enklast för oss båda var att vi började springa tillsammans tre gånger i veckan, och efter ett par år så tyckte vi att vi var mogna för ett maraton. Detta efter att endast ha sprungit ett par lokala lopp genom åren. Vi bestämde oss för att ställa upp i Berlin Marathon 1998. Det blev mitt andra maratonlopp och tiden blev 3.09.



Reima - segrare i Källemaran 2004

– stålmannen från Skövde

Den första maran genomförde Reima 19 år ung i Stockholm 1982, dit han blivit lurad av en löparkompis som ville ha sällskap. Som bekant så är det det varmaste loppet som Stockholm någonsin haft (32 plusgrader i skuggan). Reima hade kolhydratladdat efter den gamla modellen genom att först tömma sig och sedan äta protein de första tre dagarna och sedan gå över till kolhydrater. Detta resulterade i magproblem redan efter en kilometer.

”Livet är för kort för att man skall springa några enstaka lopp per år.”

Det höll i sig ända fram till målsnöret som han nådde efter 4.33.

Reima berättar vidare:

– Så ont har jag aldrig haft och så stel har jag aldrig varit som den gången. Även om jag inte bröt så tillbringade jag den mesta tiden i de bajamajor som stod uppställda. Det har alltid varit mitt motto att aldrig ge upp (d v s bryta). Jag har själv inte behövt bryta något lopp. Har lite svårt att förstå löpare som bryter utan att det är någon skada som är orsaken. Det är alltid bättre att genomföra en tävling även om det går långsammare än tänkt.

– **JAG HAR ALDRIG** varit mycket för att satsa på enstaka lopp, utan jag springer så mycket som möjligt under året. När jag blir gammal vill jag känna att jag sprungit många tävlingar och inte sparat mig för enstaka tävlingar som en del löpare gör. Bättre springa mycket och lite långsammare än få tävlingar på snabba tider. Livet är för kort för att man skall springa några enstaka lopp per år. Man hinner dö innan man gjort det man vill.

Efter den lyckade Berlinmaran 1998 så gick Torill och Reima med i IFK Skövde Friidrott och började träna med dem. Allt eftersom tiden gick så blev båda bättre och bättre och Reima märkte att han kunde springa fortare och fortare och



Reima intervjuas vid VSM i Tibro 2003.

ökade därför träningsdosen. Han märkte att det var roligt att tävla och det blev fler och fler tävlingar genom åren.

– Idag springer jag cirka 35 tävlingar på ett år, allt från 1500 meter till Ultra. Men jag trivs bäst på långa sträckor. Det senaste året har ultraloppen lockat mig mest, eftersom man då får springa länge och hinner träffa så underbara människor.

Vilka är dina mål den här säsongen?

– Årets mål är som vanligt att förbättra alla mina tider på alla sträckor och komma längre på 24 timmar än tidigare.

Du springer mest landsvägslopp, men som du själv nämner deltar du i alla fall i ett och annat lopp på bana. Vad har du för personrekord?

– Mina personbästa hittills är:

5000 meter	16.11	(2004)
10000 meter	33.24	(2003)
21.1 km	1.12.56	(2003)
42.2 km	2.35.16	(2003)
50 km	3.19.19	(2005)
100 km	8.09.01	(2003)
24 timmars	221.317 km	(2004)

Hur mycket tränar du? Hur ser t.ex en typisk träningsvecka nu i februari ut?

– Normalt två lite hårdare veckor och en lite lättare; ca 140 km/veckan i snitt.

Ibland går distanspassen fort, ibland långsamt, det beror helt på hur jag känner mig.

Kör ibland på helgerna med min hustru för att ta det lite lugnt. Lite mer kvalitet närmare våren och minst en tävling varje helg under april till oktober. Ingen nertrappning inför tävlingar.

Så här kan det se ut:

Mån: lunch 10 km distans
em 10 km distans
Tis: lunch 10 km distans
em 6x1000 m vila 1-1.15 min
med IFK Skövde
Ons: lunch 20 km distans
Tor: lunch 10 km distans
em 5 km snabbdistans med IFK Skövde
Fre: lunch 10 km distans
Lör: fm 16 km distans
em 10 km distans
Sön: fm 25 km distans

Reima hoppas att som kontaktombud för Svenska Marathonsällskapet kunna öka intresset hos fler löpare att prova på maraton och även längre sträckor. Han vill också få löpare som idag springer många lopp, men som ännu ej provat maraton, att hitta till Sällskapet för att eventuellt senare kunna genomföra en mara. Reima tycker att det viktigaste är att Sällskapet får fler medlemmar.

ÅR 2005 BLIR ett hektiskt år för Reima med många långa lopp och egna arrangemang. Samtidigt tycker han att det bara är roligt att hålla på. Bl a så lyckades han få en fribiljett till Palermo den 16:e oktober för att springa 50 kilometer igen. Dit skall Torill och han åka för att springa. Ett antal maratonlopp och några 24 timmars tänker han också hinna med. Kanske får också barnen följa med på resan till Palermo. Reimas familj idag består av fru Torill och deras tre barn Thomas 17 år, Hanne 10 år och Pauline 8 år, varav de två minsta ofta följer med föräldrarna på deras lopp.

Tack Reima för att vi har fått ta din tid i anspråk. Nu får du återgå till träning och planering inför Skövde Marathon och Sällskapets årsmöte 2 april!

JAN LIND

Hallå där...

Kent Claesson, Spårvägens FK
(årsbäst 2004 på maraton, 2.17.07)

Hur är formen?

– Bara bra. Träningen fungerar bra och jag är skadefri. I slutet av januari fick jag ett skönt besked då jag sprang 3000 meter på 8.22. Inomhustävlingarna är viktiga inför mitt nästa maratonlopp.

Hur ser tävlingsplaneringen ut i vår?

– Jag hoppas göra en tid under 8.10 på Inne-SM. Sedan blir det genrep inför Paris Marathon i Lissabon halvmaraton i mitten av mars. Där hoppas jag på en tid under 1.05.

Vilket är ditt stora mål i år?

– Paris Marathon den tionde april. Just nu känns det som jag kan göra under 2.16. Jag planerar att öppna på 1.07 på första halvan, sedan gäller det kämpa ända in.

Har du taktiken klar?

– När jag satte mitt pers i Sevilla Marathon i fjol öppnade jag relativt lugnt och sprang negativt. Nu vill jag prova ett annat upplägg.

Du fyller 35 i år. Hur ser dina planer ut för framtiden?

– Just nu jobbar jag halvtid som tränare i Spårvägen och det trivs jag bra med. Jag får se hur det går med löpningen. EM 2006 är ett stort mål för mig. Det vore fantastiskt roligt att få uppleva ett stort mästerskap på hemmaplan. Men om jag är nöjd efter det återstår att se.

Anna Rahm, Rånäs 4H
(årsbäst 2004 på maraton: 2.37.32)

Hur är formen?

– Bra, tack! Har just kommit hem från ett höghöjdsläger i Sydafrika. Där gick det över förväntan. Jag hade ganska stor respekt för just träning på hög höjd och hade hört många historier om hur jobbigt det skulle vara. Och självklart var det lite tungt de första dagarna, framförallt i backarna. Pulsen skenade iväg direkt det blev minsta motlut. Efter den första veckan så lossnade det och började kännas riktigt bra.

Vad är fördelarna med att resa iväg utomlands på träningsläger?

– På ett läger har man helt andra möjligheter att vila och återhämta sig mellan passen än vad man har hemma, och det känns när man tränar. Några av kvalitetspassen genomfördes på en gräsbana, vilket var skonsammare för benen än vanlig tartan bana. Det gick också bra, även om tiderna är mycket sämre än vad de är hemma. Men det är något man får räkna med på hög höjd. Förhoppningsvis kommer jag ha nytta av lägret när jag tävlar på lägre höjder framöver.

Hur såg träningsmiljön ut i Sydafrika?

– Omgivningarna var rätt kuperade, men otroligt vackra att springa i. Det var grönt överallt och klimatet var behagligt för löpning, cirka 20-25 grader för det mesta.

Har du satt upp något mål i år?

– Mitt första mål i år är European Challenge i Spanien i början av april där jag ska springa 10000 meter på bana. Det kommer att bli ett tufft lopp med högklassigt motstånd, men det går inte så många millopp för tjejer på bana med bra motstånd så det kommer nog att bli en nyttig erfarenhet.

– Min nästa mara blir Turin Marathon den 17 april, och det är väl det största målet i vår. Det ska bli kul att få springa en mara igen, efter den härliga upplevelse jag hade i Berlin i höstas.

Vad satsar du på de kommande åren?

– De kommande åren kommer jag främst att satsa på marathon, men jag kommer fortfarande att tävla på sträckor från 5000 meter.

Hur ser en träningsvecka ut i februari?

– Just nu är jag inne i en grundträningsperiod med mycket mängd. Jag kör tre kvalitetspass i veckan, varav ett på bana och ett tempo pass. Sedan så blir det ett långpass på 30-36 kilometer och ett pass med wet-vest i bassäng. Resten är distanspass på 12-20 kilometer.

Vad gör du när du inte tränar?

– Civilt så läser jag tredje året på jurist programmet i Uppsala.

FOTO: ANDERS GRAHN



Claesson siktar på EM 2006

FOTO: ANDERS GRAHN



Rahm på väg mot personbästa i Turin?

Ett maratonlopp i varje landsdel

Denna tävling har tillkommit för att stimulera till ökat intresse för att tävla över landsdelsgränserna, framförallt i Norrland. Som tack för sitt deltagande erhåller samtliga, som är medlemmar i Sällskapet, ett vackert diplom.

Fredrik Lundström, Luleå LDK vann den första upplagan. Här har han just fullbordat Umemaran på 3.17.17, vilket räckte till en fin sjunde plats i M23 och till en artonde plats totalt.

FOTO: TORUN STENING



SLUTRESULTAT 2004

Namn	Norrland	Svealand	Götaland	Totaltid
Herrar:				
1. Fredrik Lundström	3.17.17	2.57.52	3.33.02	9.48.11
2. Jonas Håkansson	3.42.18	3.08.12	2.59.47	9.50.17
3. Göran Önerby	3.39.42	3.17.12	3.19.41	10.16.35
4. Torbjörn Karlsson	3.33.11	3.19.24	3.24.15	10.16.50
5. Tony Hedlund	3.29.22	3.17.03	3.44.46	10.31.11
6. Jan Paraniak	3.22.21	3.33.55	3.36.44	10.33.00
7. Jörgen Larsson	3.37.35	3.27.18	3.32.42	10.37.35
8. Bengt Göransson	4.02.09	3.23.59	3.45.53	11.12.01
9. Lars-Gunnar Persson	4.06.26	4.04.08	3.54.09	12.04.43
10. Stig Söderström	4.44.33	3.37.21	3.47.05	12.08.59
11. Göran Ingebrand	3.53.58	3.59.01	4.25.01	12.18.00
12. Kenny Wilhelmsson	4.39.08	3.25.07	4.24.56	12.29.11
13. Dan Nensén	4.19.43	4.15.33	4.18.33	12.53.49
14. Ingo Beyersdorff	5.07.51	4.13.14	4.11.36	13.32.41
15. Stefan Larsson	4.42.42	4.39.19	4.49.05	14.11.06

Damer:

1. Karin Beyersdorff	5.07.50	4.22.00	4.17.17	13.47.07
2. Barbro Paraniak	4.57.01	4.42.48	4.46.15	14.26.04

Utom tävlan (ej medlemmar i Sällskapet):

Lars-Göran Berggren	3.44.06	3.37.34	3.41.54	11.03.34
Ylva Rangne	4.33.44	4.10.58	4.15.25	13.00.07

Vi återkommer med en ny tävling i år med samma förutsättningar!

DISTANSLÖPNINGENS FADER, MIN STORA IDOL, HAR GÅTT BORT

Budskapet om att Arthur Lydiard gått bort, 87 år gammal, under en föreläsningsturné, väcker många minnen till liv. Hans revolutionerande idéer för långdistansträning har betytt oerhört mycket för såväl elitlöpare som motionärer, inte minst för min bror Torbjörn och mig.

När en kamrat till Torbjörn, tillika lovande medeldistanlöpare, kom hem till Sverige inför julen 1962, efter att under hösten ha studerat i England, hade han med sig en bok skriven av just Arthur Lydiard. Denne hade överraskat världen genom sina adepter Peter Snell och Murray Halberg, som vid OS 1960 erövrat guldmedaljerna på 800 meter respektive 5000 meter.

BOKEN BLEV som en bibel för oss och det tog inte lång tid förrän vi hade anammat hans tankar om en uppbyggnadsperiod av 10 veckor med en totaldistans av 16 mil / vecka. Detta lät från början avskräckande mycket, eftersom våra träningsrundor i regel var ganska korta (6-8 kilometer) och i ett tempo en bra bit under 4 min/km. Dock hade vi gott om tid för träning och det kändes skönt att under vintern minska på farten och i stället vara ute i friska luften och springa i lugn takt (som vi då tyckte) i 4.15-fart under en eller flera timmar. Förmodligen blev vi de första svenskar som helt och hållet övergick till denna form av träning.

EFTER BARA några veckor hade mitt längsta träningspass utökats från 9 kilometer till 36 kilometer utan någon speciell trötthetskänsla efteråt. Däremot drabbades jag av ett flertal förkylningar och kunde inte fullfölja träningen i önskvärd utsträckning. Torbjörn, den betydligt bättre löparen av oss båda, kunde däremot

mot planenligt följa träningsprogrammet med 20-25 kilometer dagligen, fortsatt backträning på våren enligt Lydiards mönster och resultaten lät inte vänta på sig. 1965, efter ytterligare två år av "Lydiard"-träning uppnådde han t.ex 1.54.4 på 800 meter och 2.29 på maran under samma tävlingsssäsong. Själv fick jag nöja mig med 2.05 och 3.04 på dessa sträckor, men på 20 kilometer gick det betydligt bättre; 1.09 två gånger på olika platser i landet.

Dessutom hade jag glädjen att få ett SM-silver tillsammans med Björn Larsson och Torbjörn i lagtävlingen (för Fredrikshof) vid SM på 10000 meter 1964. Detta hade jag knappast fått vara med om ifall jag tränat som tidigare för medeldistan med en blandning av snabbdistans, intervaller, windsprints, fartlek och upprepningslopp med långsam återhämtning, men den träningen var nog ändå en bra grund för att tillgodogöra sig den nya formen av distansträning.

ALLTNOG, HÖSTEN 1966 träffade jag Berit, träningen minskades påtagligt, men å andra sidan hade jag just anmält mitt intresse att ställa upp som kontaktombud för Road Runners' Club i England. Detta förde med sig att många engelsmän, men även löpare från Australien och Nya Zeeland hörde av sig beträffande långlopp i Sverige. Bl.a fick jag kontakt med två löpare från just Nya Zeeland, som tränat för Artur Lydiard, och som i juni 1967 erbjöd Berit och mig att följa med på en kombinerad tält-, turist- och träningssemester till Finland och Sovjet. Detta blev en mycket spektakulär och annorlunda semester, eftersom det på den tiden inte var så lätt att köra med egen bil till Leningrad. Dock är det inte dessa strapatser som här skall redovisas.

På hemvägen hade vi planerat att besöka Helsingfors och World Games, som då var ett av de främsta friidrottsevenemangen under året. En av deltagarna på vår resa, en australiensare, skulle springa 1500 meter, men övriga i sällskapet var inte kvalificerade för att ställa upp i detta sammanhang. Här blev jag personligen presenterad för min stora idol, Arthur Lydiard, och fick tillfälle att tala om vad hans bok betytt för mig. Han inbjöd oss till banketten efteråt på en av Helsingfors' finaste restauranger, något som vi med viss tveksamhet accepterade med tanke på att vi befann oss på tältsemester och klädseln knappast var den rätta. I all hast lyckades några av oss hitta lämpliga kläder inkluderande obligatorisk slips, men tyvärr inte våra vänner från Nya Zeeland, orsaken till att vi blivit inbjudna, som istället, för att uttrycka sig som Rebecka, besökte en "korvmoj" i sällskap med sin berömda tränare, som inte var speciellt road av festligheter.

VI SOM BLEV insläppta hade en oförglömlig afton i sällskap med friidrottscelebriteter från hela världen med god mat och dans till framåt småtimmarna med hinderlöparen Gaston Roelants, som den store charmören på dansgolvet. Vid bordet intill oss satt truppen från Kenya, av vilka Naftalie Temu några timmar tidigare satt kenyanskt rekord på 10 000 meter. Vid bordet bakom oss bl a etiopierna Abebe Bikila och Mamo Wolde, som också satt färg på detta, på den tiden, fantastiska lopp.

JA, SE DET var en upplevelse, som vi inte fått vara med om utan Arthur Lydiards inflytande!

JAN LIND



MARK SHEARMAN

FAKTA OM ARTHUR LYDIARD OCH HANS TRÄNINGSPRINCIPER

Efter att ha varit rugbyspelare övergick Arthur Lydiard i 30-årsåldern till att springa maraton och detta såpass bra att han två gånger under 1950-talet blev nyzeeländsk mästare på distansen med 2.34 som bästa tid.

Han började att fundera över vilka krav som gäller för medel- och långdistanslöpning och hur dessa förhåller sig till varandra. Med detta som utgångspunkt utarbetade han en årlig träningsplan som går ut på 30 veckors uppbyggnadsträning (mängdträning med cirka 16 mil/vecka) följt av 10 veckors övergångsträning, mest backträning med tonvikt på styrka och spänst och därefter specialträning för den distans man satsar på. Tanken var att alla medel- och långdistansare tränar på samma sätt under cirka 40 veckor av året. Lydiard betonar att det är av yttersta vikt med såväl mängdträning som styrke- och spänstträning och att det ena inte kan ersätta det andra. Många har uppfattat det som att Arthur Lydiard enbart förespråkade det förstnämnda.

Denna träning gav snabbt effekt hos hans adepter och vid OS i Rom 1960 firade han som tränare stora triumfer med guldmedaljer för såväl Peter Snell på 800 meter som Murray Halberg på 5000 meter. Detta följdes upp med ytterligare OS-guld för Peter Snell både på 800 meter och 1500 meter vid OS i Tokyo 1964. Andra generationen nyzeeländare, som tränat efter samma principer, uppenbarade

sig i början av 70-talet med bl.a. Rod Dixon, John Walker, Dick Quax och Dick Taylor.

Arthur Lydiard som under sina besök på våra nordliga breddgrader blev mycket förtjust i de nordiska länderna erbjöd i slutet av 60-talet sina tjänster till Svenska Fri-Idrottsförbundet, som dock tackade nej. Budet gick i stället till Finland, där man tog emot honom med öppna armar.

Vi vet hur det gick; Lasse Virén blev fyrfaldig OS-mästare, på 5000 meter och 10000 meter 1972 och 1976, och Pekka Vasala vann OS-guld på 1500 meter 1972.

Vad är då anledningen till att Nya Zeeland och Finland inte får fram några nya OS-medaljörer på långdistans? Jo, det beror naturligtvis på att konkurrensen hårdnat. De främsta elitlöparna nuförtiden måste ägna hela sitt liv åt träning och får ingen tid över till den sociala biten. Träningsmängden är den dubbla och kanske ännu mer och det är omöjligt att ägna sig åt detta, om man inte är beredd att offra allt annat för att sätta världsrekord eller vinna OS-medaljer.

JAN LIND

PS! Personligen vill jag tacka Peter Fredriksson för värdefull hjälp vid sammanställningen av dessa fakta om denne legendariske tränare med sitt brinnande intresse för långlöpning!

Stretching

– behövs det?

Att stretcha eller inte stretcha, det är en fråga som många löpare ställt sig genom åren. Och som många undrar över fortfarande. De flesta studier visar dock att stretching har bra effekt och är väl värd att lägga ned några minuter på varje gång man tränar. Särskilt viktigt är det för de löpare som kommit upp i åldern och som av naturliga skäl börjat stelna till i lederna.

Tyvärr slarvar många med att stretcha. Ursäkterna kan vara många, men den vanligaste orsaken är nog att man skyller på att man inte har tid. Och det är synd. För det finns mycket att vinna genom att stretcha på rätt sätt och att göra det regelbundet. Många experter är eniga om att stretching minskar skaderisken och förbättrar löpsteget. Detta för att man bibehåller, eller till och med ökar rörligheten i lederna samt smidigheten i

musklerna. Det i sin tur kan göra att du får ett bättre och effektivare löpsteg.

MÅNGA LÖPARE ställer sig frågan om man ska stretcha före eller efter ett träningspass. Svaret är att det är bäst att stretcha efteråt. Då är musklerna rejält uppvärmda och det är liten risk att man sträcker sig när man töjer ut de olika muskelgrupperna. Är man däremot stel och ouppvärmad är skaderisken stor om man töjer ut musklerna för snabbt.

Självklart kan det vara så att man verkligen har för lite tid för att hinna med att stretcha efter ett löppass. Springer man på lunchen så hinner man kanske inte med stretchingen innan det är dags att infinna sig på arbetsplatsen igen. Då är det bra att veta att även kortvarig stretching ger effekt, och det är betydligt bättre att stretcha lite än att inte stretcha alls.

NÅGRA MINUTERS muskeltöjning efter varje träningspass ger flera fördelar: skaderisken minskar, muskelbalansen blir

bättre, smidigheten och rörligheten förbättras. Stramhet i ben-, höft- och ryggmuskler kan minskas och förebyggas effektivt. Genom att regelbundet stretcha kan du till och med bli en bättre löpare. Så det är väl värt att lägga ned några minuter efter varje träningspass.

FÖRSTA GÅNGEN du stretchar ska du ta det försiktigt i början. Gör långsamma rörelser och dra inte för hårt eller ryckigt. Tänk på att inte överdriva töjningarna och andas lugnt och djupt i takt med varje övning. Grundregeln är att det inte får göra ont.

BÖRJA MED att återställa vätskebalansen efter träningspasset genom att dricka vatten eller sportdryck. Börja sedan stretcha. Leta upp en grasmatta om du är utomhus, eller en mjuk matta om du är inne. Om du börjar stretcha redan idag kommer du att ha mindre med träningsvärk när du vaknar i morgon. Kanske blir du så småningom också en bättre löpare.





1

Här följer några av de viktigaste stretchövningarna för löpare. Håll varje stretch 15-20 sekunder.

1 VADER (YTLIGA)

Stretcha den yttre vadmuskeln genom att ställa dig i den klassiska händerna-mot-vägen ställningen med ena foten ett par decimeter framför den andra. Luta dig långsamt framåt och förlägg kroppstyngden till det främre benet samtidigt som du böjer knäet. Sträck på det bakre benet och pressa ned hälen mot underlaget. Se till att tårna pekar framåt och inte åt sidorna. Byt sida.

Effekt: stretch av den yttre vadmuskeln (gastrocnemius) samt hälsenan.

2 VADER (DJUPA)

För att stretcha den djupa vadmuskeln ska du stå kvar i samma ställning. Böj det bakre knäet tills det känns som att hälen vill lyfta från underlaget. Böj också det främre knäet på samma sätt som i den andra vadmstretchen.

Effekt: stretch av den djupa vadmuskeln (soleus) och hälsenan.

3 QUADRICEPS

Stå rakt och ta tag i ena foten med handen på samma sida. Dra upp foten mot sätet utan att svanka med ryggen eller vrida bäckenet. Försök att hålla låren parallella,



2



3

knät ska peka rakt ner. Ska strama på framsidan av låret. Håll kvar, andas lugnt och släpp långsamt taget. Byt ben.

Effekt: stretch av de främre lårmusklerna och höftböjarna.

4 HÖFTBÖJARNAS OCH HÖFTENS UTSIDA

Ligg på ryggen och sträck båda benen. Dra upp ditt vänstra knä mot bröstet. Ta tag i utsidan av knät med din högra hand och dra ditt vänstra knä mot marken på motsatt sida av överkroppen. Försök att hålla din vänstra arm sträckt och dina axlar och ditt huvud mot underlaget. Håll kvar och andas lugnt. Byt sida och upprepa på andra sidan.

Effekt: stretch av höftböjarna och ITB-bandet (utsidan av låret och höften).

5 HÖFTENS UTSIDA

Ligg på rygg. Böj båda knäna och placera utsidan på din högra fot strax ovanför knät på ditt vänstra lår. Greppa tag med händerna under det vänstra låret eller på det vänstra skenbenet och dra benet mot bröstkorgen. Håll huvudet avslappnat och platt mot marken. Håll kvar, det ska strama bak på skinkan. Andas lugnt, släpp sedan långsamt taget och byt ben.

Effekt: minskar stramheten i musklerna på höftens utsida samt i ländryggen, mjukar upp musklerna som böjer i höften.

COPENHAGEN MARATHON

www.copenhagenmarathon.com

PASTELLA
Hovedsponsor

22. MAJ 2005 **SPARTA**

KALLELSE Svenska Marathon- sällskapets medlemmar kallas härmed till ÅRSMÖTE

Lördagen den 2 april 2005
ca kl. 16.00 i IFK Skövdes
klubblokal i Skövde.

Mötet börjar efter Skövde
Marathons avslutning.
Sällskapet bjuder först på en
enklare förtäring därefter följer
årsmötets förhandlingar.

Varje medlem äger rätt att inkom-
ma med motioner till årsmötet.
Enligt stadgarna skall motionerna
vara inkomma till styrelsen i skrift-
lig form senast 14 dagar innan
mötet.
Med skriftlig form menas förutom
brevledes även per e-mail:
svenska.marathonsallskapet@chello.se

För att beräkna förtäringen ber vi
er meddela senast en vecka innan
om ni planerar komma till årsmö-
tet, e-mail: pa.allensten@chello.se,
telefon kvällstid 19-21:
08-580 30614 eller anmälan med
ett vackert vykort till PA Allensten
Trälargränd 14, 17555 Järfälla

Resultat

MARATONRESULTAT

Luciamarathon
IK Granit, Bovallstrand
2004-12-13
Antal fullföljande: 44

Män		
1	Reima Hartikainen	IFK Skövde FI 2.51.03
2	Thomas Rennemo	Solvikingarna 2.57.07
3	Lars Lindbäck	Strömtorps IK 2.58.33
4	Anders Hansen	Solvikingarna 2.59.18
5	Dan Hökbring	Solvikingarna 3.00.06
6	Tommy Bäckström	Solvikingarna 3.05.56
7	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF 3.09.26
8	Olle Rundberg	IK Granit 3.13.24
9	Ulf Back	Uddevalla SK 3.23.47
10	Christer Svantesson	Swedish Meats 3.26.26
11	Thommy Aveqvist	OK Skogsvargarna 3.32.51
12	Fredrik Lundström	Luleå LDK 3.33.02
13	Kaj Nironen	IFK Skövde FI 3.46.10
14	Hans Jochens	Solvikingarna 3.47.29
15	Frank Brodin	Solvikingarna 3.48.06
16	Gunnar Olsson	Solvikingarna 3.48.34
17	Erik Nossun	Norge 3.49.38
18	Christer v den Bergh	Arvika LK 3.50.30
19	Janne Eriksson	Eds SK 3.50.50
20	Jörgen Larsson	IFK Västerås 3.51.17
21	Dan Jarl	OK Kroppefjäll 3.54.13
22	Anders Madsen	x 3.55.12
23	Lars Almqvist	IFK Helsingborg 3.57.11
24	Leif Franzén	IFK Strängnäs 3.57.26
25	Øystein Mathiesen	Norge 3.57.37
26	Lennart Bengtsson	Solvikingarna 3.58.21
27	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf 3.58.28
28	Lennart Skoog	Stenungsunds OK 4.04.01
29	Tom Rune Bertelsen	Norge 4.10.48
30	Jan-Erik Ullström	Vi som springer 4.17.08
31	Hans Nyberg	Ale IK 90 4.23.16
32	Jens Rydberg	Växjö LK 4.28.26
33	Carsten Möller	Danmark 4.36.57
34	Kent Åke Eriksson	Arvika LK 4.42.31
35	Rolf Halde	Vi som springer 4.47.53
36	Edgar Tegnér	Norge 4.48.30
37	J H Hidefjäll	Västerås 4.50.13
38	Håkan Sjöb	Växjö LK 4.57.19
39	Sune Hjalmarsson	Uddevalla SK 5.11.17
40	Mikael von Delwig	Vällingby 5.25.08
41	Stefan Larsson	Vi som springer 5.26.14

Kvinnor		
1	Jessica Ohlsson	Heleneholms IF 3.47.39
2	Torill F Hartikainen	IFK Skövde FI 4.01.38
3	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs 4.54.28

SVENSKAR I UTLANDET

Hasses Tervasaari Marathon I
Helsingfors, Finland
2004-11-13
Antal fullföljande: 26

Män		
1	Seppo Lamminmäki	Finland 3.06.51
2	Kari Katainen	Finland 3.26.22
3	Pekka Rutanen	Finland 3.31.03

svenska deltagare		
6M23	Bengt Göransson	Falu IK 4.07.32
5M55	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf 4.19.15

Hasses Tervasaari Marathon II
Helsingfors, Finland
2004-11-27
Antal fullföljande: 24

Män		
1	Pasi Kurkilahti	Finland 3.09.32
2	Pekka Rutanen	Finland 3.33.45
3	Esa Nieminen	Finland 3.37.57

svenska deltagare		
3M55	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf 3.53.06
4M23	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF 3.54.53

Meråker Adventsmarathon
Norge
2004-12-18
Antal fullföljande: 24

Män		
1	Jan Halland	Norge 2.52.42
2	Sigleif Johansen	Norge 2.54.28
3	Ole Forren	Norge 3.22.09

svenska deltagare		
2M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK 3.25.47
2M45	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK 3.30.23
2M60	Stig Söderström	Kvarnsvedens Golf 4.04.25
4M50	Göran Ingebrand	Vattudalens LDK 4.28.21

Kvinnor		
1	Riitta Koski	Finland 4.40.23

Ålesund Marathon
Norge
2004-12-29
Antal fullföljande: 20

Män		
1	Helge Hafsaas	Norge 2.55.23
2	Jan Halland	Norge 2.57.04
3	Sigleif Johansen	Norge 2.59.53

svensk deltagare		
1M23	Markus Nilsson	Sverige 4.05.10

Dubai Marathon
Förenade Arab Emiraten
2005-01-07
Antal fullföljande: 389

Män		
1	Dejene Guta Robi	Etiopien 2.10.49
2	Willy Kipkirui	Kenya 2.11.24
3	Giday Amha	Etiopien 2.11.26

svenska deltagare		
23	Matti Linna	Malmberget 2.50.11
58	7M40 Bengt Löfgren	Halmstad 3.28.44
91	7M55 Göran Lennst.	Hultsfreds LK 3.46.18
100	3M50 Curt Sandb.	Arlanda-Märsta SK 3.48.43
115	1M65 Göte Ivarsson	Tibro AIK 3.54.08
192	32M40 Kristian Siv.	Lund 4.23.47

Kvinnor		
1	Diride Hunde	Etiopien 2.39.08
2	Delia Asiago	Kenya 2.39.13
3	Malikova	Ryssland 2.40.27

svensk deltagare		
10	1K40 Anneli Söderg.	Hultsfreds LK 3.17.49

Honolulu Marathon
Hawai, USA
2004-12-12
Antal fullföljande: 22 161

Män		
1	Jimmy Muindi	Kenya 2.11.12
2	David Mutua	Kenya 2.12.52
3	Mbarak Hussein	Kenya 2.14.00

svenska deltagare (nettoplacering o bruttotid)		
355	Jakob Skott	Stockholm 3.21.48
547	Daniel Broman	Göteborg 3.30.35
757	Fredrik Bjärka	Stockholm 3.37.40
864	Ove Löfström	Frösön 3.40.48
2090	Robin Rundqvist	Gröninge 4.12.07
2690	Per-Åke Sköld	Stora Höga 4.18.32
2703	Peter Ahola	Åkersberga 4.22.09
2704	Aarne Ahola	Åkersberga 4.22.09
3260	Jan Carlstedt	Graningealliansen 4.28.21
2941	Jörgen Blomqvist	Bankeryd 4.28.24
3972	Stig Svan	Kvånum 4.44.29
4595	Tord Magnusson	Sundbyberg 4.49.51
4692	Benny Wester	Lomma 4.51.36
4796	Sten S Tersmeden	Täby 4.53.08
5076	Glenn M Kopp	Uddevalla 5.08.25
7440	Per Östling	Stockholm 5.43.27
7791	Leif Persson	Norrtälje 5.51.29
7792	Stefan Pettersson	Norrtälje 5.51.30
8080	Christer Platzack	Lund 6.02.11
8575	Sven Ol-Mårs	Strands IF 6.10.29

Kvinnor		
1	Lyubov Morgunova	Ryssland 2.27.33
2	Eri Hayakawa	Japan 2.28.11
3	Albina Ivanova	Ryssland 2.33.44

svenska deltagare		
538	Berit D Kopp	Uddevalla 4.15.13
1896	Anita Wester	Lomma 4.46.10
7391	Marianne Östling	Stockholm 6.45.01
8933	Inger Knutsen	Sollefteå 7.29.33

Hasses Tervasaari maratoni III
Helsingfors, Finland
2005-01-15
Antal fullföljande: 21

Män		
1	Yukio Morishita	Japan 3.29.03
2	Kari Katainen	Finland 3.31.27
3	Esa Nieminen	Finland 3.31.58

svensk deltagare		
9	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf 3.51.12

5 Tårns Marathon
Kalundborg, Danmark
2005-01-16
Antal fullföljande: 38

Män		
1	Per Nilsson	Danmark 2.55.18
2	Frederik Lassen	Danmark 2.56.38
3	Thomas Garfoth	Danmark 2.57.11

svenska deltagare		
16	Torbjörn Karlsson	Arvika LK 3.43.17
17	Frank Brodin	Solvikingarna 3.46.13
28	Lennarth Bengtsson	Solvikingarna 4.01.10
35	Lennart Skoog	Stenungsunds OK 4.18.37
37	Jan Krantz	Solvikingarna 4.25.20

Apeldoorn Midwintermarathon
Nederländerna
2005-01-29
Antal fullföljande: 429

Män		
1	Marcin Panfil	Polen 2.21.19
2	Jaroslav Janichi	Polen 2.21.42
3	Arunas Balciunas	Litauen 2.28.58

svenska deltagare		
55M23	Tommy Hagberg	Växjö LK 3.38.24
75M50	Lennart Skoog	Stenungsunds OK 4.04.58
22M60	Håkan Sjöb	Växjö LK 4.58.41

TRE FUNKTIONÄRER OCH 33 DELTAGARE I MERÅKER

LÖRDAGEN DEN 18 DECEMBER gick Meråker Advents-maraton för trettonde gången. Svein Halvor Moe och Rune Martinsen hade bara assistans av en enda funktionär och det är alltför lite! När sedan loppets huvudansvarige dök upp över en timme för sent är det förståeligt att deltagarantalet minskar. (Men det kunde väl inte deltagarna veta i förväg? Red:s anm.).

ÄNNU EN GÅNG gick detta "förejulsmaraton" på i stort sett samma sträckning som tidigare. Meråkersbygden i vinterdräkt hör dock inte till de sämsta naturupplevelsorna, men Svein Halvors idé om att förlägga tävlingen till trakterna runt Finnsjön kommer onekligen att sätta fart på loppet, om idén förverkligas.

GAR GARÅSEN



Stig Söderström verkar nöjd med sin andra plats i M60-klassen.

RESULTAT AV JANNES JULNÖTTER

Tyvärr var det endast tio medlemmar, som skickade in sin tipsrad. Min förhoppning är dock att många fler har funnit julnötterna intressanta och hunnit fundera över svaren och nu ser fram emot att få veta den rätta tipsraden. Den lyder som följer: 2 2 1 2 1 1 2 X X 1 1 2

Hälften av deltagarna har svarat rätt på samtliga tolv frågor, nämligen Göran Ingebrand, Mats Zetterlund, Gustav Gustavsson, Hasse Dahlén och Åke Lutner. Tio rätt har Anders Ossborn och Karl Larsson. I övrigt tackar vi Kenth Svedberg, Bertil Claesson och Ulf Lännerberg för att de har deltagit i tävlingen.

För övrigt vill jag tacka Hasse för trevliga kommentarer till varje svar och Åke för hans sammanfattning: "Frågorna var medelsvåra vilket var bra, så att så många medlemmar som möjligt försökte svara och hade chans till många rätt och t.o.m. alla rätt.

Utlottning av priserna kommer att äga rum i samband med årsmötet i mars.



7:e

Heleneholms Marathon och Halvmarathon

Malmö 16 april 2005

- Klasser marathon: tävlingsklasser med fullständig klassindelning samt motion M och K.
- Klasser halvmarathon: motion M och K.
- Anmälan på postgiro 43 16 33-7 till Heleneholms IF:s O-sektion senast 31/3 -05.
- Anmälningsavgift: marathon 200 kronor, halvmarathon 150 kronor.
- **Medlemmar i Marathonsällskapet erhåller 30 kronor i rabatt vid föranmälan. (gäller endast marathon)**
- Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@netatonce.net
- Information kan fås på vår hemsida: www.heleneholmsif.se
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485, 070-3775502

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



IFK Skövde Friidrott hälsar alla välkomna till

Skövde Marathon

och Halvmarathon

DM för Västergötland

OBS! Ingår i Västergötlands Veterancup OBS!

- *NR* 2 -



Lördag 2 April 2004

- Plats:** Lillegårdens idrottsområde (se karta/vägbeskrivning)
- Start:** Lillegårdens idrottsområde.
- Starttid:** Klockan 11.00 gäller både hel/halv.
- Omklädning:** Lillegårdens idrottsområde, omklädningsrum skyltade från parkeringen.
- Nummerlappar:** Avhämtas vid omklädningen.
- Banan:** Vändpunktsbana på 21,1 km som löpes 2 gånger.
Loppet går på gång/ cykelvägar och på en liten lokal landsväg.
Stundtals platt men en del relativt branta backar förekommer,
asfaltsunderlag hela vägen. Halvmarathon löpes 1 ggr.
- Vätska:** Ca var 3:e km, med sportdryck, vatten, saft, russin, bananer, mm.
- Klasser:** **Marathon:** Msen, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75 osv
Ksen, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70 osv
M mot och K mot (för ej klubbanslutna löpare)
Halvmarathon: Män, Kvinnor
- Maxtid:** 5 timmar 30 minuter (gäller Marathon),
de som inte har hunnit ut på varv 2 innan 2.45 timmar får EJ fortsätta.
- Resultat:** Kommer att finnas på hemsidan snarast efter loppet.
- Regler:** SFIF regler gäller. Tävligen ingår i Västergötlands veterancup.
- Anmälan:** Till "IFK Skövde Friidrott" på postgiro 12 43 32-8, ange namn, klass,
ålder och klubb på anmälan. Anmälan senast tisdag 29 mars 2005.
Eller via vår hemsida: <http://hem.passagen.se/ifkskovde>
Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet och Vi som springer erhåller
30 kr rabatt på startavgiften på helmarathon.
- Efteranmälan:** Senast kl. 10.00 mot en förhöjd avgift på 50 kronor
- Anm. avgift:** 200 kronor för Marathon, 120 kronor för halvmarathon
- Prisutdelning:** Klockan ca 13.00 halvmarathon och klockan ca 16.00 Marathon
- Kontrollmätning:** Banan är kontrollmätt av Harry Lindell, Trollhättan 2004.
- Upplysningar:** Reima Hartikainen 0500/43 34 93 kvällar
0500/27 54 29 arb
- Fika:** Vi bjuder alla löpare på något ätbart efter loppet.

Sponsorer:



SKÖVDE NYHETER

