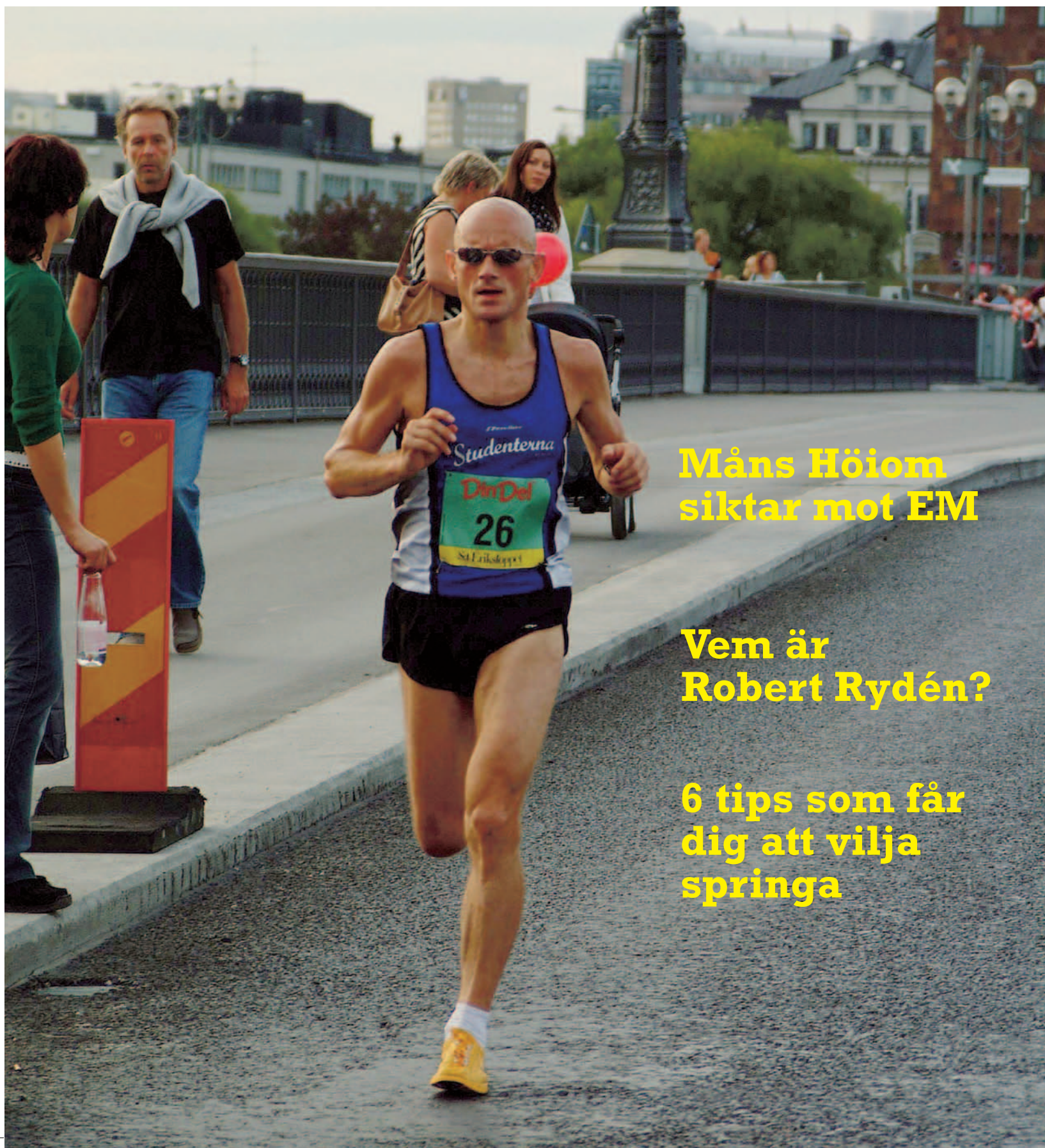


Marathon löparen

ÅRGÅNG 38 NR 195 MAJ 2/2005



**Måns Höiom
siktat mot EM**

**Vem är
Robert Rydén?**

**6 tips som får
dig att vilja
springa**

**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
richard.kingstad@springtime.se
Jan Lind, redaktör
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

Robert Rydén
063-12 46 46

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 0243-87313
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland |
| 4 | Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Värmland, Närke, Södermanland |
| 5 | Bertil L Jansson, Knutby 0174-41068
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 den 19 augusti

Ledaren

Nu känns och märks det att våren har kommit till vårt avlånga land. Vid Skövde Marathon den 2 april såg vi vitsippor och tranor, samtidigt var det sju decimeter snö i de norrländska markerna.

Men hur det än är så vill man ut och springa, var och en på sitt sätt.

I samband med Skövde Marathon genomfördes också Sällskapets årsmöte. I år hade det kommit in hela tio motioner, vilket nästan är ett rekord. Fem av motionerna gällde den gamla regeln om att bara sex lopp per år får räknas för att få Sällskapets utmärkelser. Regeln tillkom från början av medicinska skäl, man trodde inte det var nyttigt med fler lopp i benen.

Men i dagens moderna samhälle så är det tydligt att folk kan ta hand om sin egen hälsa på ett bättre sätt. Därför biföll årsmötet med överväldigande majoritet motionen. Detta kändes skönt eftersom motionen har varit med på ett antal årsmöten. Årsmötet återremitterade ett par motioner till styrelsen gällande fler utmärkelser för dem som springer mer än 100 lopp, och de som håller på i många år. Styrelsen lovade att komma med ett utarbetat förslag snarast möjligt.

Ove Engman, vår kontaktombudsansvarige, bad att få slippa återval eftersom han varit med i styrelsearbetet sedan 1998 och nu tyckte det behövdes en viss förnyelse. Denna förnyelse bestod av att årsmötet valde in 28-åriga Robert Rydén från Östersund, tävlandes för Trångsviken. Han presenteras längre fram i tidningen.

Så några ord om Skövde Marathon. Arrangörerna lyckades med allt: Trevlig bana som gav många personliga rekordtider, solsken och cirka tio grader varmt samt en lättare måltid efter målgång.

Ett stort tack till arrangörerna!



PA



sid 5



sid 8



sid 11

Omslagsfoto:

Anders Grahm



VAR PÅ SPRINGTIMES TRÄNINGSLÄGER i Portugal i april. Sol, värme och löpning. Och många maratonlöpare. Många nya maratonlöpare. Har på nära håll sett hur intresset successivt har ökat för löpning de senaste åren. Var på Mallorca 2001 med 125 löpare, året efter hade antalet dubblats. I år kommer drygt 1100 svenska idrottare i alla åldrar (de flesta löpare) att ha grundlagt sin form under sammanlagt tre månader i Monte Gordo. De flesta behåller sedan sin form under den svenska barmarkssäsongen.

Det är lätt att förstå varför intresset att åka utomlands och träna har ökat. Det svenska klimatet under senvintern och våren bidrar självklart. Men ett starkare skäl är nog att alla kan vara med, ung som gammal, tränad som otränad. Den som tror att ett träningsläger endast är till för eliten tror fel. Här samlas både elit, motionärer och nybörjare under lättsamma och organiserade former. Valfriheten är individuell, en del springer, andra gympar och styrketränar. Många vill komma igång efter en lugn och skön vinter, andra vill förbättra sin hälsa, en del vill bli snabbare, andra vill bli starkare. En del åker med som stöd och support.

För en löpare är en träningsresa utomlands ett bra sätt att få ny motivation och inspiration.

Ett annat sätt att öka löplusten är att läsa en löpartidning. God läsning!

RICHARD KINGSTAD
Redaktör och leg. sjukgymnast

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Heleneholms Marathon och Årsmötet i Skövde	4
Skövde Marathon	5
Vem är Robert Rydén?	6
Hallå där Måns Höiom	7
Szalkai är tillbaka	8
Maratonvärlden	9
Luciamaran	10
Maratonväninnorna	11
Sevilla Marathon	12
Sätt igång och spring	13
Resultat	14

HJÄLP!

Vi behöver hjälp i vår monter vid sportmässan i samband med Stockholm Marathon!

Har Du lust att hjälpa till under fredagen eller på lördag förmiddag, så hör av Dig till

Per-Arne Allensten

tel. 08 - 580 306 14

(kvällstid) eller per mail:

pa.allensten@chello.se

Tack på förhand!

Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till 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>



Odd Nyheim

Heleneholms Marathon 16 april

Årets Heleneholmsmara gick i vackert vårväder med sol från en klarblå himmel, dock seglade ett litet regnmoln in på slutet och lämnade ifrån sig några svalkande droppar. Vårväder här i Skåne innebär ju också vindar, de var lite besvärande på en del platser längs banan.

Vi hade 61 löpare i mål på maran, vilket är ett par färre än ifjol. Men med tanke på att vi inte hade något mästerskap i år så får vi vara nöjda ändå. Segrade gjorde Odd Nyheim IFK Trelleborg på tiden 2.39.19, i damklassen blev det dansk seger genom Caroline Aistrup Newline Ultrateam på 3.20.46. Vi uppmärksammade Gunilla Franzén vid prisutdelningen. Hon sprang sitt 100:e lopp enligt det gamla räknesättet.

Vi får mycket beröm från alla håll och kanter på hur väl arrangerat våra lopp är, så det är ju lite synd att inte fler kommer.

På halvmaran hade vi drygt 80 löpare

i mål. Totalt sett hade vi ungefär samma antal löpare som förra året.

Tack alla löpare och funktionärer som gjorde tävlingen till ett lyckat arrangemang.

NOE (NILS-OLOF ENGFELDT, TÄVLINGSLEDARE).



Gunilla Franzén

2005-04-03 Sällskapets årsmöte 2005

Årsmötet avhölls i år i samband med Skövde Marathon den 2 april.

Ett utförligare repotage med protokoll kommer lite senare men just nu vill jag bara namnge den nya styrelsen.

P A Allensten, ordförande, omval på ett år

Jan Lind omvaldes på två år
Jan Paraniak omvaldes på två år
Leif Stening valdes på två år
(som ordinarie ledamot efter att ha varit suppl ett antal år)

Anne-Lie Buller, omval till suppl.
Robert Rydén, nyval till suppl.
(Robert är ifrån Östersund och tävlar för Trångsviken)

Bjarni Skipper och Jan Lindblom omvaldes som revisorer
Tore Billman omvaldes som revisor suppl.

Av styrelsen kvarstår ytterligare ett år:
Rebecka Gräsman
Robert Alnebring
Jan Ternhag

Valberedningen består nu av:
Monica Simson
Ann-Marie Andersson
Micke Hill
Ove Engman

PA Allensten
Ordförande

Ett maratonlopp i varje landsdel

Även i år inbjuder vi till denna tävling, där Du erhåller diplom för (minst) ett fullföljt maratonlopp i varje landsdel, Norrland, Svealand och Götaland under 2005. Det är en intern tävling för våra medlemmar, där vi gör en sammanställning av medlemmarnas tre bästa maratonresultat, ett i resp. landsdel.

Följande maratonlopp arrangeras i Sverige i år:

Norrland: Adak (100 km), Killingi, Vindeln-Vännäs by (sista sträckan i Vindelälvsloppet), Höga Kusten (Nordingrå), Umeå och Strömsund (Vintermaran).

Svealand: Vällingby, Säter, Arvika, Stockholm och Knutby.

Götaland: Skövde, Heleneholm, Utby, Trollhättan, Bovallstrand, Kristianopel, Östergarn, Löttorp, Kalmar (triathlon), Bromölla, Landskrona, Mariestad, Vänersborg, Göteborg och Växjö.

Vi har anledning att tro att ännu flera av våra medlemmar ställer upp i denna tävling i år och vi hoppas att deltagarantalet blir så pass högt att vi kan dela upp deltagarna i olika åldersklasser.

Vi är tacksamma om Du som har fullföljt maratonlopp i Norrland, Svealand och Götaland under 2005 meddelar Dina resultat till mig per mail: jan.berit.lind@hem.utfors.se eller via vår postbox Box 218, 101 24 Stockholm.

LYCKA TILL!

JAN LIND

Reima körde sitt eget race i Skövde – vann överlägset – igen

Reima Hartikainen höll stor show vid sitt eget maratonlopp i Skövde 2 april. Inte nog med att han vann loppet överlägset (nästan en kvart före tvåan), Reima hade också huvudansvaret för tävlingen. Före start instruerade han bl a löparna om banan och han såg också till att samtliga fullföljande fick pris vid prisutdelningen. Som om inte det vore nog så var han också värd för Sällskapets årsmöte som hölls i IFK Skövdes klubblokal efter tävlingen.

Vädret var nästan det bästa tänkbara, solen sken och det var 10-12 plusgrader. Tyvärr störde vinden bitvis, något som ställde till med en del förtret för löparna.

Starten gick samtidigt för hel- och halvmaratonlöparna. Löparna som sprang den kortare sträckan startade 97.5 meter framför de andra. Smart! Detta gjorde att det blev lättare att överblicka de riktiga distanserna. Maratonloppet gick på en tvåvarvs-



Sune Hjalmarsson (75), Robert Alnebring, Christer Svensson, Gunilla Franzén (9), Måds Thorsell (105) och Kerstin Cronqvist (106) samlar sig för dagens provning.

bana med lite olika sträckning i det natursköna Karstörpsområdet.

REDAN I STARTEN sprang Reima ifrån sina medtävlare och passerade samtliga halvmaratonlöpare utom två. Successivt ökades försprånget till tvåan, Oscar Sjölander. Reima höll ett högt tempo hela vägen. De sista kilometrarna ökade han takten ännu mer när han såg att tiden kunde bli under 2.40. Oscar, som sprang sitt första maratonlopp, berättade vid målet att han siktede på en tid under tre timmar. Därför var han mycket nöjd med sin tid på 2.53.32. Totaltrea blev pålitlige långskubbaren Joakim Svensson på tiden 3.00.58.

En anmärkningsvärt bra insats gjorde Olle Rundberg, som vann 55-årsklassen och blev sjua totalt bland de 90 startande maratonlöparna. Bland damerna segrade Ingela Koponen före Jennie Karlsson och Reimas äkta hälft, Torill Fonn.

IFK SKÖVDE har all heder av sitt arrangemang. Vad jag vet hördes inga klagomål från någon enda löpare, vilket är mycket ovanligt. Turligt nog har

Reima många duktiga medhjälpare, som förhoppningsvis kan ta över mer och mer, så att denne kan få koncentrera sig mera på sin egen träning. Vänlig atmosfär, trevlig och naturskön bana som var väl markerad, flinka funktionärer, snabb resultatservice, bastu, pris till samtliga, en lätt gratismåltid efter loppet - vad mer kan man begära?

Vi återkommer gärna till Skövde. Det gör säkert många fler löpare också som vill uppleva den höga standarden på detta arrangemang.

JAN LIND



Reima ger sina sista direktiv före start.



Starten går för Skövde Marathon. Fr v syns bl a Pelle Thimberg (33), Petri Hellberg (21), Ove Martinsson (38), olle Rundberg (45), Reima Hartikainen (20), Eddie Hukltgren (13) och Joakim Svensson (15).

Sällskapetets styrelse:

Robert Rydén – vem är det?

Vid årsmötet i Skövde valdes Robert Rydén in som suppleant i styrelsen. Eftersom valberedningen inte hade något förslag på ersättare för Leif Stening, som invaldes som ordinarie ledamot dristade undertecknad sig att föreslå unge herr Rydén, troligen helt okänd för de flesta av våra medlemmar. Robert hade gjort ett starkt intryck på mig genom sin hängivenhet för maratonlöpning och sitt brinnande intresse för Sällskapetets verksamhet.

Robert, kan Du berätta lite om Dig själv?

– Jag är 28 år och bor i Östersund sedan tre år. Jag lever ensam och vid sidan av jobbet så är det löpning som gäller. Jag springer för den hårt sat-sande klubben Trångsvikens IF.

"Ingen kommer och frågar om vi finns, vi måste ut och visa upp oss!"

– Ursprungligen är jag från Brålanda, norr om Vänersborg. Jag har flyttat runt i Sverige beroende på var jag jobbat. Åren 1998-2000 jobbade jag på SAAB, 2000-2002 jobbade jag på en bensinstation norr om Oslo och från juni 2002 så har jag jobbat på Willys i Östersund. Det var anledningen till att jag flyttade dit. Jag stortrivs och har inga planer på att lämna Jämtland.

Har Du alltid varit idrottsintresserad?

– Idrott har varit min hobby sedan sexårsåldern då jag började med fotboll. Jag spelade periodvis fram till 18-års ålder då jag började döma fotboll allt mer.

– Våren 1999 mötte jag en ledare från Vänersborg som tyckte att jag



Ny i styrelsen – Robert Rydén.

skulle testa att springa långlopp. Ta ett år och testa maraton. Jag var väldigt tveksam men beslöt mig för att springa Stockholm Marathon. Mitt mål var en tid under 4 timmar. Jag lyckades få tiden 3.58.

– En anledning till att jag blev löpare var att jag lyckades nå mitt första mål. Stämningen efter banan i Stockholm Marathon och även i Göteborgsvarvet gav mig nya krafter. Jag var fast som löpare och planerade direkt för nya mål.

– På hösten 2000 sprang jag mitt andra maraton i Oslo. Tyvärr slarvade arrangörerna så jag finns inte med i någon resultatlista.

– Efter det har jag gjort två maraton till i Stockholm. Ifjol förbättrade jag mig till 3.25. Siktet är nu inställt på

att inom två år nå en tid under 3 timmar. Kanske försöker jag också mig på ultradistanser i framtiden. Swiss Alpine Marathon lockar mig redan nästa år.

Du var en av få som frivilligt anmälde Dig för att hjälpa till vid vår monter i samband med Stockholm Marathon ifjol. Hur kom det sig?

– Jag gick med i Marathonsällskapet 2002 och gjorde inte så mycket väsen av mig, men inför Stockholm Marathon 2004 svarade jag ja till att vara med i Sällskapetets monter. Det var mitt första uppdrag och jag tyckte det var kul.

Eftersom Du bor i Östersund kanske Du känner vårt kontaktombud, Mats Zetterlund?

– Jag har haft en hel del kontakt med honom, det är nog den största anledningen till att jag är med styrelsen nu. Vi har pratat om hur vi kan göra här uppe för att ordna träffar och visa att vi finns, för det är viktigt. Ingen kommer och frågar om vi finns, vi måste ut och visa upp oss! Det vill jag hjälpa till med och samtidigt se om jag vid min låga ålder har något nytt att komma med.

Har Du några andra intressen förutom löpningen?

– Ja, jag har även ett stort intresse för Internet och har gjort ett antal hemsidor för både privatpersoner och företag. Den största sidan är min egen som handlar om mig och min löpning.

– Där står det mer om vem jag är och vad jag pysslar med i fall jag missat något nu. www.robertryden.com är adressen.

Har du sprungit något lopp i år?

– Ja, jag passade på att testa halvmaratonformen i samband med årsmötet. 1.33 fick jag, det är jag nöjd med så här tidigt på säsongen. Jag har mest sprungit på snö i vinter, så asfalten kändes rejält i benen.

Tack Robert, välkommen i styrelsen och lycka till i kommande maratonlopp!

JAN LIND

Hallå där...

Måns Höiom, FK Studenterna (2.23.26 på maraton i år)

Stockholmsklubben Studenternas Måns Höiom är Sverige-tvåa på maraton hittills i år. Några av er känner säkert igen efternamnet, storebror Runar gjorde bl a 2.18.51 i London i fjol. Nu börjar alltså lillbrorsan närma sig efter 2.23.26 i Giuseppe Verdi Marathon i slutet av februari.

– Det gick över förväntan i Italien med tanke på den korta förberedelsestid jag hade innan loppet. Men formen var på topp och jag slog inte bara personbästa på maran, jag sprang mina bästa tider någonsin på 5 km, 10 km och halvmaran också.

MED TANKE PÅ att Måns bara tränat löpning på allvar sedan år 2002 och att han gick med i en seriös klubb så sent som i januari 2003, så finns det säkert stora utvecklingsmöjligheter för 35-åringen som bor i Kista och arbetar heltid inom IT-branschen.

– EM-maran i Göteborg nästa år är mitt stora mål. Men innan dess hoppas jag vinna brödrakampen i Stockholm Marathon den fjärde juni. Ambitionen

är också att ta en SM-medalj.

Måns får hjälp med träningsuppläget av sin bror Runar.

– Vi tränar ganska lika men säl-lan tillsammans eftersom Runar bor i Kungsbacka. Men när vi träffas så brukar vi passa på att känna på varandras löpform.

20 MIL I VECKAN är en vanlig träningsdos. 30 mil är dock veckorekordet.

– Det var under en vecka förra sommaren. Det var intressant att se hur många mil som kroppen skulle stå pall för. När jag började närma mig 30-milastrecktet tog jag en extra runda för att komma över det. Självklart går det inte att ligga på den mängden varje vecka p g a skaderisken. Men det var stärkande mentalt.

UPPLÄGGET INFÖR ÅRETS Stockholm Marathon består i ett antal 20-milaveckor plus några tävlingar. Gävle Halvmaraton och Göteborgsvarvet är två viktiga delmål. Revanschlustan är stor efter att han tvingades bryta Stockholm Marathon ifjol.

– Jag hade problem med en hälsena och fick tyvärr bryta. Det är aldrig roligt

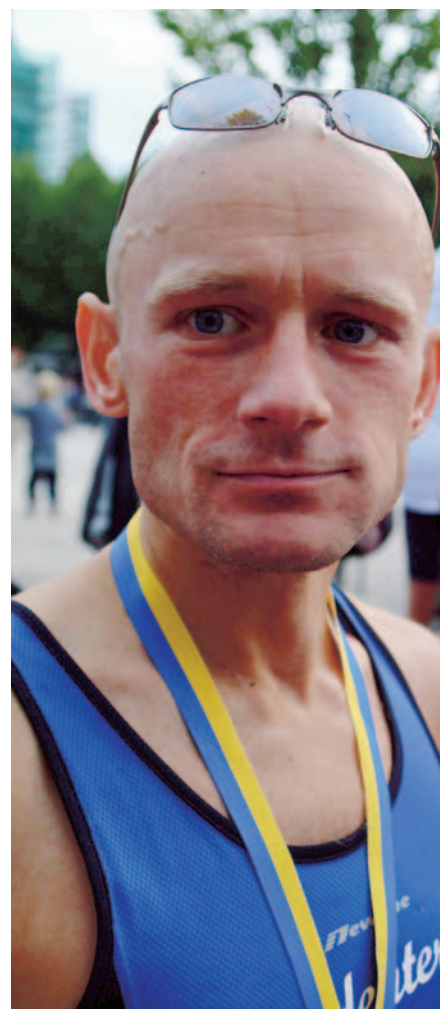


FOTO: ANDERS GRAHN

att bryta, särskilt inte i Stockholm. I år hoppas jag på bättre tur. Jag kommer i alla fall att vara bättre förberedd.

Ölands Marathon

Lördagen 30 juli kl.17

Start och mål på Marknadsplatsen i Löttorp

Fullständig klassindelning

Startavgift: 200:-

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet 170:-

Inbjudan och upplysningar:

HÖGBY IF

Box 92, 380 74 Löttorp

Tel och fax: 0485 / 205 64

och genom Carl-Gustaf Nilsson tel. 0480 / 285 39



Szalkai åkte båt med Haile Gebrselassie efter loppet.

FOTO: PUMA

Szalkai är tillbaka – 2.21 i London

Efter några års skadebesvär är 90-talets svenska maratonkung, Anders Szalkai, tillbaka på allvar igen. 2.21.27 i London Marathon gav nog många tvivlare svar på tal. Inte minst han själv. – Jag hade länge planerat att springa årets London Marathon, och från början ville jag göra en bra tid. Träningsprogressionen blev dock inte riktigt så bra som jag hoppats på.

Trots det och trots magbesvär veckan innan gick loppet över förväntan.

– Målet med loppet var att springa relativt snabbt den första halvan och sen lite lugnare in i mål. Jag ville få en kick av loppet både träningsmässigt och mentalt för att orka satsa vidare med full kraft mot Stockholm Marathon.

EFTER ATT HA sprungit på 2.33 i Reykjavik Marathon och på 2.34 i Singapore började Anders tvivla på sin

kapacitet. Det är lätt att förstå när man har 2.12.43 som personbästa (2001).

– Jag kände mig osäker på sträckan. Jag orkade inte hålla tempot i de loppen och jag blev oerhört mycket tröttere på de tiderna än jag velat vara.

– I London fick jag det besked jag ville ha. Det fungerar att springa maraton igen och jag var inte trött efter 2.21!!!

SPÅRVÄGENLÖPAREN siktar nu på Stockholm Marathon den 4 juni. Det är där han upplevt sitt största löparminne.

– Segern 2001 var fantastisk att få uppleva. Självklart har det varit en stor drivkraft för mig att satsa vidare när jag varit skadad.

Kanske kan Anders upprepa sin insats från 2001. Ännu ett SM-guld är i alla fall inom räckhåll (han har redan fem maratonguld).

– Det återstår att se om jag kan dra nytta av Londonmaran rent träningsmässigt. Jag tror och hoppas att så är fallet.

– Eftersom jag medvetet gick ner i fart andra halvan, tror jag det gav mig en bra träningseffekt. Om jag kört för fullt och kanske hamnat på 2.18-2.19 hade jag säkert riskerat att bli mera sliten inför Stockholm. Nu kan jag träna effektivare inför Stockholm istället. Det ser jag fram emot.

Anders mellantider i London:

5 km 15.45
10 km 31.53 (16.07)
15 km 48.03 (16.09)
20 km 1.04.31 (16.27)
21.1 km 1.08.05
25 km 1.21.22 (16.51)
30 km 1.38.35 (17.13)
35 km 1.56.10 (17.35)
40 km 2.13.49 (17.39)
42.2 km 2.21.28 (7.37)

Maratonvärlden

Jorden Runt på 21 månader

Det finns många sätt att utforska världen. Flyg, båt eller tåg är bekvämt om man reser långt. Men det går att ta sig fram för egen maskin också. Fråga dansken Jesper Olsen. Han är på väg att springa runt jorden.

Den 1 januari 2004 startade han och en löparkompis från Ryssland sin jorden runt-resa i London. Efter att ha besökt flera länder i Europa till fots (bl a Sverige) så gick löpturen vidare genom Ryssland, Japan och Australien.

Jesper Olsen fortsatte sedan till Nordamerika (ryssen fick tyvärr bryta pga skada) efter att ensam ha tagit sig över den australiensiska kontinenten till fots. Tre och en halv månad tog det från Sydney till Perth. Trippmätaren visade knappt 1800 mil när han kom till etappmålet den 11 februari i år.

Efter några dagars vila och flygresa fortsatte han i mitten av februari i år från Los Angeles norrut mot Vancouver. Två månader tog det honom att springa med den 40 kilo tunga babyjoggern till den kanadensiska gränsen. Sedan fortsatte han rakt österut till Montreal innan han avslutar amerikaresan i New York.

Jesper har hållit ett jämnt och bra dagstempo på fem till sex mil. Enligt planen ska han vara tillbaka i någon gång i september. Då har han sprungit 2600 mil.

Hur det går kan ni läsa på: www.worldrun.org



Jesper Olsen

48 mil på 80 timmar – nonstop!

Ultralöparen Pam Reed klarade det ingen klarat tidigare - att springa 300 miles (cirka 48 mil) utan att sova.

Under påskhelgen sprang den 44-åriga trebarnsmodern från Tucson, Arizona, en 48-milarunda på en platt fyramilsbana i hemstaten. 79 timmar och 57 minuter senare passerade hon mållinjen, solbränd och med spruckna läppar.

– Det här var det coolaste jag gjort, var hennes första kommentar. Jag är trött, men inte utmattad!

Någon traditionell påskmat blev det inte för Pam under påskhelgen. Istället intog hon Red Bull, frusen Gatorade, Amino Vital, pasta, potatismos och club soda (inget rent vatten).

Pam var sällan ensam efter vägen då många ville vara med om rekordförsöket. En del passade också på att springa en mil eller två för att känna på rekordtempot.

Varför hon gjorde det?

För att hennes vänner och familj slog vad om att hon skulle hinna före hennes manlige motsvarighet i USA, Dean Karnazes, som provat distansen men misslyckats.

De flesta löpare skulle nog behöva (och också vilja ha) en periods vila efter en liknande utmaning. Det gällde inte Pam Reed. Redan den 17 april sprang hon London Marathon och dagen efter Boston Marathon. Men så är hon van att springa 16-20 mil i veckan också.

FOTO: ANDERS GRAHN

Midnight Sun Marathon

Tromsø 18. juni 2005

Maraton
Toro Halvmaraton
adidas Mila
Mini-maraton
Labb og Line Barneløp



Verdens nordligste
AIMS sertifiserte løp

adidas

TORO

LABB OG LINE
BARNELOP

www.msm.no

Tlf 77673363 - post@msm.no

www.msm.no

HARILA

Mack Tromsø

SpareBank 1
Nord-Norge

TROMS FYLKES
SAMFERDSLELSKAP

Luciamaran 2004

Inför ett maraton kan man ha många funderingar och jag brukar sätta upp flera mål för att förhoppningsvis uppfylla något. Eftersom jag aldrig brutit utgår jag alltid från att fullfölja.

Mina andra mål är att ta det lugnt i början, att springa hela vägen, d v s inte gå alls (utom vid vätskekontrollerna) samt att komma i mål under fyra timmar.

Luciamaran 2004 i Bovallstrand skulle dessutom ge mig ett svårslaget personligt rekord.

Det finns stora tävlingar och det finns små tävlingar. Både de stora och de små har sin charm. Personligen föredrar jag de små eftersom man ofta lär känna arrangörerna och många av deltagarna, de som jag kallar maratonfamiljen.

Ett exempel på ett litet lopp är Lucialoppet med Luciamaran. Som framgår av namnet är tidpunkten runt Lucia, arrangör är IK Granit med eldsjälens Ivar Fjeldbo. Han har lyckats med konststycket att lägga en femkilometers varvbana med tolv uppförsbackar, men bara en utförsbacke. Dessutom är det gott om tvära passager runt husknutarna inne i samhället. Som om det inte vore nog finns det dessutom farthinder längs banan..

MED DENNA banbeskrivning kanske man tänker "en gång och aldrig mer" men inget är felaktigare. Det är ett jättetrevligt arrangemang med mysig stämning och idel positiva reaktioner. Ivars fru serverar soppa och kaffe efter loppet och ibland kommer Lucia. Överskottet från försäljningen går till Röda Korset.

Frank Brodin är en löpare som sprungit loppet många gånger. Men han springer väl allt överallt, tänker ni kanske? Visserligen, men flera andra löpare kommer också tillbaks år efter år. Anders Madsen från Danmark t ex. Och så jag.

Den här gången hade jag dock ett problem. Jag hade ramlade tre veckor innan och slagit mig rejält. Springa gick någotsånär, men ryggen värkte. Fanns det någon chans att springa? Knappast, men kunde jag springa Stockholm i somras bara tre veckor efter en halsbrytande vurpa i GöteborgsVarvet, så borde jag även klara detta. Sen ville

jag gärna göra min tredje mara för året och vådret verkade bli fint. På morgonen åkte jag därför iväg tillsammans med maratonrövarerna Tommy Bäckström och Anders Hansson samt debutanten Dan Hökbring. Dan skulle (nog, eventuellt, kanske) köra halvan, sa han. Vi försökte få över honom på helan. Åka så långt för ett halvmaraton, men hallå?

I efteranmälningskön bestämde han sig för helan han också.

VÅDRET VAR gudomligt för en decem-berlördag, solen bröt igenom molnen och ingen vind kunde kännas.

"Det är inte ofta man önskar att ett maraton varit längre, men när jag fick se resultaten önskade jag faktiskt det"

Jag öppnade försiktigt, som jag lärt mig att man ska, men varvade ändå första gången före vissa jag trodde skulle vara före mig. En av de första att passera mig var Frank Brodin som tydligen mått bra av att ta det lugnt i början eftersom han gjort sällskap med L-G Dahl som sprang två varv. Efter tre varv eller något sådant drog den gamle kämpen Stig Söderström förbi, vilket oroade mig. Men eftersom han varit bättre i år än på mången god dag fick jag väl acceptera det. Sedan kom Christer van den Berg förbi och det retade mig mer eftersom vi är klasskamrater i H55. Klassegern skulle gå till hemmalöparen Olle Rundberg om han fullföljde, det brukade han göra. Den segern vågade jag aldrig hoppas på. En pallplats var kanske rimligt men Christers tempo var för högt så jag fortsatte i mitt eget. Jag hade lämnat klockan hemma så jag följde min löpkänsla.

EFTER MIN fjärde varvning såg jag en löpare som höll ett högt tempo. Jag trodde att det var loppets tvåa och började känna Reima Hartikainens andedräkt i nacken. Men det var leda-

ren Lars Lindbäck, Strömstorp. Reima kom först flera minuter senare. Inte för inte är ju Reima den som år efter år vinner flest maror i Sverige, så han bidade sin tid. Efteråt frågade vi oss varför någon trodde sig kunna knäcka Reima.

En indikation på sluttiden fick jag när jag blev varvad av Olle Rundberg. Ni vet hur illa man räknar efter tre mil. Jag fick det till att om Olle gör 3.15 och jag har ett drygt varv kvar så bör min sluttid hamna någonstans runt 3.45 om jag håller 5.30 tempo. Nu började det ta emot men jag var fortfarande vid gott mod vilket stärktes av att jag kom ikapp och passerade Stig Söderström. Efter ytterligare några kilometer fick jag syn på Christer som till synes börjat tröttna. Sakta, sakta närmade jag mig. Då jag gick upp jämsides stönade han att jag nog var den piggare av oss. Han vägrade dock att ge upp.

Sista kilometern är banans trevligaste del eftersom den går i skogen och man vet att det är snart dags för varvning eller målgång. Fortfarande ovetande om min tid och placering nådde jag målet i god vigör.

DET ÄR INTE ofta man önskar att ett maraton varit längre, men när jag fick se resultaten önskade jag faktiskt det. Tre personer (inklusive damsegrarinnan) var mindre än en dryg minut före mig.

När eftersnacket pågått en stund kallade Ivar till prisutdelning. Vi Solvikingar blev rikligt belönade. Reima vann som vanligt, Thomas blev totaltvåa och segrade i seniorklassen. Dan blev tvåa i M35, Anders H blev tvåa i M40, Tommy vann M45, jag blev tvåa i M55 och Frank vann M60 och Lennart Bengtsson blev 3:a. Alla fullföljande fick också en specialdesignad plakett.

HUR VAR DET då med det personliga rekordet? Ja det var inte tiden eftersom den härstammar från 80-talet, däremot sprang jag minst 41.5 km utan sällskap. Det tidigare rekordet var 30 km från Frykenmaran 1998.

Och, ändå jag uppfyllde alla mina målsättningar från inledningen.

Resultaten hittar ni på IK Granits hemsida www.svenskidrott.se/ikgranit

GUNNAR OLSSON

"Maratonloppen det bästa för kroppen"

Kan man verkligen springa två maratonlopp på en vecka? Nej, svarar nog de flesta löpare. Ja, svarar Maj Hedberg och Solweig Sjöo som sprang Vällingby och London Marathon med en veckas mellanrum.

Vi springer inte för att slå några personliga rekord. Vi springer för att det är roligt, säger båda efter att de gått i mål i London Marathon, deras andra mara på åtta dagar. Då går det bra att springa maraton två helger i rad.

Det var inte första gången som de två väninnorna sprang i London. För Maj var det tolfte gången, för Solweig var det jubileum: tionde Londonmaran på raken.

– London är en underbar stad, loppet är välordnat och banan är både vacker och lättlöpt. När det är så fint väder som i år så finns det inte många maror som kan mäta sig med den, säger Solweig. Stämningen var helt fantastisk efter banan.

DE TVÅ MARATONVÄNNINORNA vet vad de talar om när det gäller att jämföra maratonlopp. Maj har genomfört 86 maror och Solweig 52. Och flera lär det bli.

– Maraton kan man hålla på med länge. Det är ett utmärkt sett att hålla hälsan vid god vigör. Dessutom är det ett perfekt sätt att se världen då de flesta huvudstäder arrangerar ett maratonlopp, säger Maj. Springer man i sin egen lugna takt så är det inte någon fara att genomföra flera maror på ett år.

Lugn takt? Med tanke på damernas ålder så är tiderna i London imponerande: 4.11 respektive 4.40. Särskilt med tanke på att båda sprang Vällingby Marathon helgen före på 4.12 och 4.25.

– Alla maror har sin charm, säger Maj. Visst är kontrasten stor mellan att springa själv i Vällingby Marathon och att springa tillsammans med tusentals löpare i London. Men ingen av oss vill missa något av loppet.

– Det är inte första gången vi dubblar. Tar man det bara lugnt under veckan mellan loppet så går det bra. Jag cyklade och promenerade och när det var dags att resa till London så var jag pigg i benen igen, säger Maj.

Solweig vilade också aktivt.



Solweig Sjöo och Maj Hedberg – vana maratonresenärer.

– Spinning tycker jag är roligt så jag körde ett par cykelpass mellan loppet. Det är både skonsamt och effektivt för en löpare.

EGENTLIGEN VAR DET SLUMPEN som sammanförde de två. De träffades när de var på samma Londonresa för åtta år sedan. Sedan dess har de två delat rum på resorna.

– Vi trivs bra ihop och gillar att resa och att springa, säger Solweig. Nästa resa blir till Nijmegen i Holland i sommar. Där har vi varit två år i rad och gått fyradagarsmarschen.

– Vi rekommenderar verkligen fler att prova på det, säger Maj. Nijmegen är också en folkfest som många maratonlopp, men det skiljer sig en hel del när det gäller upplägget. Vi kliver upp halv fyra på morgonen och går fyra eller fem mil varje dag. Tiotusentals människor är med och vi får uppmuntrande rop av publiken längs vägen. Varje dag är det en ny sträcka. Nijmegen måste upplevas, det är svårt att beskriva.

Majs och Solweigs tips till alla maratondebutanter är att ta det lugnt i början.

– Ett jämnt tempo är nyckeln till ett lyckat maratonlopp. Då har man krafter kvar till slutet. Första gången man springer kan det vara svårt att veta hur fort man ska springa och hur kroppen fungerar, men tar man det lugnt i början och inte bryr sig om andra löpare så brukar det gå bra.

– Alla kan springa maraton, avslutar de båda. Och maratonresor är en perfekt kombination.

RICHARD KINGSTAD

Korta fakta

Solweig Sjöo
Bor Knivsta
Ålder 58
Klubb Knivsta
Personligt maratonrekord 3.19
Antal maraton 52

Maj Hedberg
Bor Vaxholm
Ålder 66
Klubb Fredrikshof
Personligt maratonrekord 3.55
Antal maraton 86

Sprang Sevilla på ren vilja

Sevilla Marathon hade jag verkligen sett fram emot. Vem längtar inte efter en härlig sightseeing genom en obekant storstad i sol och 18-20 plusgrader? Speciellt när kyla, snöblask eller i bästa fall snö härskar här hemma. Jag hade dessutom hört att banan i Sevilla var flack och lättsprungen samt att maran hade mycket god service.

Full av tillförsikt packade jag väskan för två veckors träningsläger i Portugal samt maran i Sevilla som en efterlängtat dagsutflykt. Jag tyckte inte att det gjorde så mycket att träna veckorna före och efter maran, eftersom jag bara skulle ta mig runt, ha det trevligt och få en försmak av sommaren. Så fel jag hade! Det blev en annorlunda upplevelse och jag slog mitt eget rekord i envishet och uthållighet.

Natten före Sevilla Marathon drog ett lågtryck in med ihållande regn, som dagen efter maran skulle klä staden i ett decimetertjockt vitt täcke.

Under bussresan från Portugal sjönk modet. Vi var tre kvinnor från Sverige och så Mustafa Mohammed, som startade i hällregn, fyra plusgrader och en envis stark vind. Mustafa skulle göra sin första mara och vi hade önskat honom en trevligare premiär.

REDAN I starten var vi genomsura. Efter ett par kilometer mötte vi eliten vid det enda stället efter banan där vi kunde se dem. Vi ropade till Mustafa och önskade honom lycka till. Efter åtta kilometer ljusnade det lite, men regnet fortsatte ändå. Förhoppningen om uppehåll grusades snart. Före milpasseringen började det hagla. Jag tyckte alltmer synd om alla funktionärer, som ställt upp för att ge oss dricka, speciellt alla snälla barn. Det gick inte åt mycket vätska. Det fanns också gott om bord med drivor av härligt solmogna apelsiner delade i lagom stora klyftor. I hällregnet var inte ens dessa eftertraktade. Jag började medvetet låta tankarna kretsa kring annat än vädret. Jag tittrade på byggnader och fann ett hus där det stod Nobel och någonting mer, som jag inte minns. Under det som skulle ha varit en härlig sightseeing, räknade jag envist apelsinträd längs gatorna. Ju längre jag kom desto mer sjönk blicken och jag kom på mig med att fundera



Astrid Häger skriver om sitt kylslagna marathonlopp i Sevilla

över ett annorlunda plåster som låg och flöt på gatan. Jag skrattade till när jag förstod hur sjukt detta var, men visste samtidigt, att det var nödvändigt att låta hjärnan sysselsätta sig med annat än tankar på regn och isande kyla.

BUSSAR SATTES IN och körde långsamt längs banan med öppna dörrar och erbjöd hugade avhoppare skjuts. En av dem körde sakta bredvid mig, under vad jag upplevde som en lång sträcka och ett försök till övertalande - inte erbjudande. Jag är av den bestämda uppfattningen, att envishet och uthållighet inte minskar med stigande ålder - tvärtom.

KYLAN BET sig fast mer och mer i kroppen. Ett löppass i tio minusgrader hade varit mera njutning än detta. Armarna värkte och började bli svåra att använda. Jag orkade inte fundera

över orsaken, fast det egentligen borde ha varit uppenbart. Kroppen skyddade sig mot central nedkylning genom att dra samman blodkärlen perifert. Att gå en bit visade sig omöjligt i den bitande kylan. Nu såg jag inte speciellt mycket av omgivningen, utan stretade vidare med nedböjt huvud, som en hårt arbetande häst. Fortare och fortare gick det på hemvägen, förmodligen av ren överlevnadsinstinkt.

OLYMPIASTADION! Det efterlängtrade målet. Vi fick vår medalj och gick vidare ner i gångarna under stadion. Jag kunde inte greppa ett glas - fingrarna vägrade lyda. Längtan efter något att dricka var måttlig. Jag hade inte någon möjlighet att lossa skosnörena för att ta bort tidtagningsschipet och fick ta hjälp av flinka ungdomar.

Nu gällde det att hitta ut! Vad jag inte visste var att det fanns många utgångar och att vår buss stod på parkering 12F. Jag försökte fråga en spanjor om vägen, men kunde inte forma läpparna till ett begripligt tal. Mannen förstod nog läget bättre än jag och han vinkade på en bil och föste in mig i denna. Jag orkade inte ens protestera mot det som hände. Bilen körde mig till en värmestuga under stadion. Några hjälpsamma tjejer hjälpte mig av med kläderna och svepte in mig i varma handdukar och filtar. Jag placerades på en stol med värmefläkt framför fötterna. En man bredvid, som försökte få liv i sin nerkylda fru, delade med sig av energikakor. Tack för det!

EFTER EN STUND hade vår reseledare Tomas saknat mig och åkte runt bland alla utgångar och letade, för att sedan gå ner i gångarna och leta efter mig. Jag mötte honom utanför värmestugan, när kroppen mjuknat upp av värmen.

Sevilla Marathon var en annorlunda upplevelse och nu efteråt kan jag skratta åt det.

Vi beundrade Mustafa som kom sjua i sin första mara under så jobbiga omständigheter och vi hoppas verkligen att det inte ska avskräcka honom från att genomföra flera maror. Han kan knappast råka ut för sämre väder.

Lycka till i fortsättningen, Mustafa!

ASTRID HÄGER

Sätt i gång och spring

Löpning är den enklaste träningsformen som finns. Det enda som behövs är ett par skor. Sedan är det bara att ge sig ut i det fria och njuta av naturen. Eller njuta av nya stadsmiljöer och lära sig hitta i okända bostads-kvarter. För springa kan man göra var som helst. Att löpning dessutom är ett effektivt sätt att både öka sin kondition och sin styrka är en ren bonus.

Människans kropp är lämpad för fysisk aktivitet. I tusentals år har fysisk aktivitet varit en naturlig del av människans livsstil. För de flesta idrottare är löpning ett naturligt inslag i träningen. Oavsett vilken idrottsgren man utövar har man stor nytta av en bra kondition och starka och smidiga muskler. Det är precis vad man får när man löptränar. Och det är inte bara benen som blir starkare, även ryggen och magen stärks. Regelbunden stretching gör också så att smidigheten blir bättre. Men det gäller att träna på rätt sätt. Det är lätt att bli skadad eller uttråkad om man tränar fel. För att undvika fällorna är det bra att få vägledning.

Här är 8 tips som får dig att vilja springa

1 BÖRJA LÅNGSAMT

Du känner säkert till fabeln om haren och sköldpaddan. Det är precis likadant med löpning. Den belönar tålamod och straffar den övernitiske. Ett vanligt nybörjarmisstag är att springa för snabbt i början. Då blir det garanterat jobbigt och inte särskilt roligt heller. Risken är också stor att du skadar dig om du sätter igång och springer ouppvärmd. Börja lugnt och växla mellan att gå och jogga. Öka sedan sträckan successivt men behåll tempot. Mät träningspasset i tid, inte i distans. Bestäm dig för att springa i 20, 30 eller 60 minuter i stället för i si och så många kilometer.

Sätter du igång och springer ouppvärmd riskerar du att skada dig.

2 SPRING MED EN KOMPIS

Om du springer med en träningspartner går tiden snabbare. Om din partner dessutom är en erfaren löpare kan han eller hon ge dig feedback på hur



du springer, hur du ska träna och vilket tempo du bör hålla. Att hitta rätt löptempo på träningsrundan kan vara svårt i början, men ett riktmärke är att du ska orka att samtala med din partner. Då ökar chansen att du orka springa hela vägen.

3 TÄNK POSITIVT

Ibland känns det som det sista man vill göra är att ge sig ut och springa. Det kanske regnar ute, eller så är TV:n och chipspåsen mer lockande. Du kanske undrar varför du började springa och tänker på hur mycket enklare allt var förut. Då är det dags att ta fram dina positiva tankar. Börja med att gömma undan chipspåsen och stänga av TV:n. Ägna dig sedan åt någon minuts eftertanke. Tänk på de människor som inte kan ge sig ut och springa. Gläd dig åt att du har två friska ben, ett starkt hjärta och att du har gåvan att kunna springa. Och tänk på hur nöjd du kommer att vara med dig själv när du står i duschen efter löprundan. Positiva tankar får dig garanterat på löphumör igen. Och du: chipsen smakar mycket bättre efter träningspasset.

4 VÄLJ EN STRÄCKA SOM PASSAR DIG

Ju mer njutbar en löprunda är, desto hellre kommer du att vilja springa den. Vissa uppskattar att springa ensamma i skogen, andra vill möta andra som

springer i stadsmiljö. Vad man väljer är individuellt, men generellt kan man säga att det är en fördel att variera träningsmiljö. Då minskar risken att du blir uttråkad, och dina ben mår dessutom bra av att växla underlag.

5 PÅ RESANDE FOT

Ett bra sätt att upptäcka nya miljöer är att ge sig ut och springa. Oavsett om du åker på en weekendresa, konferensresa eller jorden runtresa så se till att packa med dig dina löparskor. Paris, London och New York är bara några av alla städer som är lätta att upptäcka med ett par löparskor på fötterna. Och städer som ligger vid vattnet ger sköna vyer. Spring en runda på morgonen innan din partner vaknar, sedan kan du imponera genom att berätta var olika sevärdheter ligger när ni strosar runt på stan.

6 SPRING TILL MUSIK

Att springa till musik eller lyssna på högläsning ur en roman ger löpningen en ny dimension. Musik ger bra takt-känsla när man springer och det är lätt att glömma bort att man faktiskt är ute och tränar. En mp3-spelare, freestyle eller bärbar CD-spelare är smidig att bära med sig och ger ifrån sig bra ljud. Spela in dina favoritlåtar och ta med dig kassetten eller skivan på löprundan.

RICHARD KINGSTAD

Resultat

MARATONRESULTAT

Valencia Marathon 2005-02-20 Antal fullföljande: 3066

Män

1 Rachid Chamoudi	Marocco	2.14.03
-------------------	---------	---------

svenska deltagare

1314 Johan Carlberg	Barcelona	3.31.39
1444 Kjell Kvarfordt	Fredriksh. FIF	3.35.16
2115 L-G Persson	Fredriksh. FIF	3.55.38
2530 K Gustavsson	Hultsfreds LK	4.13.47

Kvinnor

1 N Zolotarova	Ryssland	2.43.24
----------------	----------	---------

svensk deltagare

101 Ylva Rangne	Fredriksh. FIF	4.20.00
-----------------	----------------	---------

Kiel Marathon 2005-02-26 Antal fullföljande: 183

Män

1 Frank Thomsen	Tyskland	2.40.33
-----------------	----------	---------

svenska deltagare

18 Patrik Norberg	A4 IF	3.10.04
36 Staffan Gagnelid	Vattud. LDK	3.19.09
37 Mats Zetterlund	Vattud. LDK	3.20.24
38 Birger Karlsson	Vattud. LDK	3.20.26
54 Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.33.13
57 Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.38.02
77 Roger Lindström	Månkarbo IF	3.47.44
88 Jan Röhdin	IFK Strängnäs	3.57.32
93 Jack Larsson	Vilsta IK	3.58.27
96 Ulf Gustavsson	Vilsta IK	4.01.00
112 Olle Modin	Vilsta IK	4.12.52
116 Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.13.34
119 Jan Söderborn	Fredriksh. FIF	4.16.43
120 Kjell Åström	Kolarm KIF	4.17.30
134 I Beyersdorff	Växjö LK	4.21.44
148 Sigvard Kolimäe	Vi s. springer	4.39.08

Kvinnor

1 Sofie Dovren	TriathlonVäst	3.25.40
----------------	---------------	---------

svenska deltagare

5 Maj Hedberg	Fredriksh. FIF	4.09.03
7 Mary Anderberg	Brittatorp TK	4.14.51
11 Susanne Gren	Vi s. springer	4.22.50
16 Karin Beyersdorff	Växjö LK	4.26.50
18 B Bertils.-Paraniak	Strängnäs	4.34.27
21 Solweig Sjöö	Knivsta	4.46.27

Kilimanjaro Marathon 2005-02-27 Antal fullföljande: 174

Män

1 John Chirichin	Kenya	2.20.23
------------------	-------	---------

svenska deltagare (totalplacering)

79 M Vilhelmsson	Sverige	3.40.13
90 Sven Wellemen	Sverige	3.57.55
95 Tord Blücher	Sverige	4.02.37
130 Stig Samuelsson	Sverige	4.48.59
148 Åke Lindgren	Sverige	5.15.11

Kvinnor

1 Emily Cheptuya	Kenya	2.52.11
------------------	-------	---------

svenska deltagare

23 Miriam Bercher	Sverige	5.33.25
28 Åsa Krantz	Sverige	6.50.20

Malta Marathon 2005-02-27 Antal fullföljande: 161

Män

1 M Abdelkebir	Marocko	2.19.08
2 Oleg Knyagn	Ryssland	2.28.02
3 Jimmy Sacco	Malta	2.37.37

svenska deltagare

45 Ulf Ring	Arl-Märsta SK	3.28.33
131 Göran Tilosius	Sverige	4.25.37

Sevilla Marathon 2005-02-27 Antal fullföljande: 2131

Män

1 Serem Kiplagat	Kenya	2.22.15
------------------	-------	---------

svenska deltagare

5 M Mohammed	Hälle IF	2.32.00
2004 Peter Öqvist	Sverige	4.33.34

Kvinnor

1 Liliya Yadzhak	Ryssland	2.45.18
3 Pernilla Karlsson	Spårvägen FK	2.51.28
4 Helena Olofsson	Rånäs 4H	2.55.27

övriga svenska deltagare

(totalplacering)

1972 Inger Knutsson	Lenhovda IF	4.28.43
1981 Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.29.50
2078 Astrid Häger	Nynäsh. FK	4.48.56

Salsomaggiore-Busseto Marathon 2005-02-27 Antal fullföljande: 644

Män

1 Giorgio Calcaterra	Italien	2.18.57
2 Måns Höiom	FK Student.	2.23.25
3 Raffaello Villa	Italien	2.29.41

övrig svensk deltagare

6 Runar Höiom	Alingsås IF	2.36.09
---------------	-------------	---------

Rom Marathon 2005-03-13 Antal fullföljande: 8076

Män

1 Alberico Di Cecco	Italien	2.08.02
---------------------	---------	---------

svenska deltagare

1767 Bo E Nilsson	Sverige	3.34.10
2096 Stefan Olsson	Sverige	3.39.46
2122 Martin Larsson	Flemingb. SK	3.40.11
4977 J Bengtsson	Sverige	4.26.04

Kvinnor

1 Silvia Skvortosova	Ryssland	2.28.01
----------------------	----------	---------

svenska deltagare

82 Maj-Lis Blom	Sverige	3.39.35
112 Helena Hurst	Sverige	3.45.05
176 Pia Tegborg	Sverige	3.53.49
1132 E Carlsson	Sverige	6.20.11

Thailand Temple Run 2005-03-19 Antal fullföljande: 287

Män

1 B Chandecha	Thailand	2.38.51
---------------	----------	---------

svenska deltagare

105 H Westerlind	Skellefteå	4.25.19
239 A Raattamaa	Skellefteå	5.44.43

Svetovy Pohar 2005-03-18/-20 Antal fullföljande: 44

Män

1 Kenji Okiyama	Japan	407 343 m
-----------------	-------	-----------

Svenska deltagare

18 Bertil Palmqvist	Sverige	244 412 m
24 M Bramstång	Sverige	215 396 m
28 Andreas Larsson	Sverige	190 617 m

Kvinnor

1 Irina Koval	Ryssland	369 146 m
---------------	----------	-----------

Aalborg Brutal Marathon 2005-03-25 Antal fullföljande: 150

Män

1 Kjetil Havstein	Danmark	3.04.06
2 M Linder Pedersen	Danmark	3.15.54
3 Hans Chr Möller	Danmark	3.18.04

svenska deltagare

62 Frank Brodin	Solvikingarna	3.52.10
68 Hans Jochens	Solvikingarna	3.59.07
95 Lennart Skoog	Stenungs. OK	4.16.44
119 Roland Karlsson	SKF FK	4.41.12

Påskemarathon 2005-03-28 Antal fullföljande: 32

Män

1 Gjermund Sörstad	Norge	2.46.54
2 Jan Halland	Norge	2.50.18
3 Sigleif Johansen	Norge	2.54.11

svenska deltagare

11 Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.28.55
15 Lennart Skoog	Stenungs. OK	3.42.30
16 Ragnar Nygård	Enadals IF	3.45.17
20 Jan Nyqvist	Vi s. springer	3.56.13
30 K-G Nyström	Vi s. springer	4.33.54

Hasses Tervasaari Marathon 7 Antal fullföljande: 21

Män

1 Kari Katainen	Finland	3.12.14
2 Pertti Eho	Finland	3.19.39
3 Timo Repo	Finland	3.26.25

svenska deltagare

13 Bengt Göransson	Falu IK	3.54.11
15 Stig Söderström	Kvarnsv. Golf	4.04.24

5 Tårns Marathon 2005-04-03 Antal fullföljande: 61

Män

1 Ole Karlsen	Danmark	2.43.28
2 Kjell Titlestad	Danmark	3.01.45
3 Karsten Köhler	Danmark	3.02.27

svenska deltagare

10 Jan Paraniak	IFK Strängnäs	3.20.35
23 Lennart Nilsson		3.51.43
24 Bo Lindgren	FIF	3.52.43
31 Jan Röhdin	IFK Strängnäs	4.03.09
40 Lars Moberg		4.23.33

Kvinnor

1 Caroline Aistrup	Danmark	3.08.12
2 Heidi Boye	Danmark	3.18.35
3 Mette Pilgaard	Danmark	3.32.02
svenska deltagare		
4 Britta Karlsson		3.36.35
8 Barbro Paraniak	IFK Strängnäs	4.38.03

Zürich Marathon 2005-04-03 Antal fullföljande: 5520

Män

1 Standley Leleito	Kenya	2.10.16
--------------------	-------	---------

svenska deltagare

713 René Koller	Ingarö	3.12.05
2741 G Gustafsson	Moheda IF	3.50.46
4478 Rolf Carlén	Karlstad	4.53.11

Ursviks Ultra (2005-04-02/-03) Antal fullföljande: 23

Män

1 Ola Nordahl	Ulriksbergs IK	7.25.20
2 Petri Lietzen	MEKI	7.47.43
3 Jari Tomppio	Salo Enduran	7.48.00

Rotterdam Marathon 2005-04-10

Män

1 Jimmy Muindi	Kenya	2.07.50
2 Jackson Koech	Kenya	2.08.02
3 Felix Limo	Kenya	2.09.01

svenska deltagare

145 Anders Karnfält	FK Student.	2.45.05
205 Marcus Nilsson	FK Student.	2.49.13
3207 T Gustafsson	x	3.44.41
6518 Jan Halldén	IF Saab	4.18.28
6574 Gudmundsson	x	4.18.54

Paris Marathon 2005-04-10

Män

1 Salim Kipsang	Kenya	2.08.04
2 Paul Biwott	Kenya	2.08.17
3 Gashaw Melese	Kenya	2.09.24

svenska deltagare

74 Patrik Gustafson	Brittatorps TK	2.32.18
577 Per Källgården	Fredriksh FIF	2.52.00
740 Johan Svidén	Bromma	2.54.24

Kvinnor

1 Lydia Grigoryeva	Ryssland	2.27.01
2 Florence Barosio	Kenya	2.27.18
3 Asha Gigi	Kenya	2.27.38

svensk deltagare

272 Solveig Ohlsson	TeamBlekinge	3.39.05
---------------------	--------------	---------

London Marathon 2005-04-17

Män

1 Martin Lel	Kenya	2.07.26
--------------	-------	---------

svenska deltagare

30 Anders Szalkai	Spårvägen FK	2.21.27
266 H Leuschner	FK Student.	2.43.59
372 R Kingstad	Trångsvik. IF	2.47.50
437 Tor Almgren	FK Student.	2.48.33
424 S A Eliasson	SK Glid	2.48.47
698 Lars Lundsjö	Solvikingarna	2.55.05
730 Carl-Henrik Rost	Trångsvik. IF	2.55.36
811 Christopher Falk	IF Rigor	2.56.45
854 Patrik Karlsson	Team Skav. IF	2.57.24
1345 Mats Karlsson	x	3.04.50
1553 Sylve Björkman	SK Glid	3.07.35
2071 Björn M Olsson	x	3.13.09
2271 Johan Echardt	Mälärhöjd. IK	3.15.07
2278 M Löfberg	Västerås	3.15.10
2956 Mats Karlsson	x	3.23.02
3309 F Grevelius	x	3.25.49
3496 Olle Roos	Landskrona	3.27.06
3905 M Wågström	Solvikingarna	3.29.49
4518 Ove Löfström	x	3.34.56
4701 Stig Åsberg	IFK Nyland	3.36.21
4995 Bjarni Skipper	x	3.38.44
5145 J Myyryläinen	Götlunda IF	3.39.39
5471 Per Yxne	Polishögsk.	3.41.50
5935 A Bryngelsson	Göteborg	3.44.56
6259 R Karlsson	x	3.47.20
6521 H Holmberg	x	3.49.08
6808 Mats Calla	Umeå	3.53.47
6842 L Wall Persson	x	3.54.08
6858 M Lotzke	x	3.54.18
6953 G Olofsson	x	3.55.03
7336 T Björnemark	x	3.57.02
8095 K Johansson	x	4.00.26
8257 M Vikström	x	4.01.24
8333 Lars Kvist	x	4.01.53
8530 A Kessens	Värmdö	4.02.56
9983 M Nygård	x	4.10.51
9985 Ken Silver	IFK Lidingö	4.10.52
10483 T Rosengren	x	4.13.22
11190 F Markusson	x	4.16.51
12122 Bo Engström	x	4.21.29
12260 T Fermbo	Järfälla	4.22.08
12443 G Kjellgren	x	4.23.57
12586 Sten Björnum	x	4.23.57
12780 Niklas Fällsjö	x	4.24.57
13287 Lars Eriksson	x	4.27.28
13298 M Klintbäck	Capullo BK	4.27.32
14052 A Wahlberg	x	4.31.32
14177 Björn Sjösten	x	4.32.21
14348 S-Å Landgren	x	4.33.32
14389 R Arnefalk	Hässelby	4.33.44
14746 Jan Björnum	Göteborg	4.35.49
15044 S Edell	LFV	4.37.32
15203 Ulf Johansson	x	4.38.26
15757 Erik Karlsson	x	4.41.35
17014 K Burman	x	4.49.44
18739 S-B Ekeström	Sthlm	5.01.55
19639 Joakim Ahlin	x	5.10.34
20356 L Er Wideqvist	x	5.18.10
20379 T Elofsson	x	5.18.25
20499 A Östblom	x	5.19.43
21444 T Johansson	x	5.32.49
21730 J Andersson	x	5.37.19
22001 B Montan	x	5.42.12
22093 Ingvar Wallin	x	5.44.08
22447 Roland Falk	x	5.52.30

Kvinnor

1 Paula Radcliffe	Storbrit.	2.17.42
-------------------	-----------	---------

svenska deltagare

196 Agnet Jonsson	Skavsåret IF	3.13.29
982 Karin Bartell	x	3.48.06
1589 A-M Nilsson	x	4.02.54
2122 Maj Hedberg	Fredriksh. FIF	4.11.44
2686 S Dahlsberg	IK Westm.	4.19.48
2950 Berit Norrgård	x	4.23.32
3564 E Mårtensson	x	4.30.17
4280 Hanna Lotke	x	4.38.37
4407 Jenny Linvik	x	4.40.13
4457 Solweig Sjöö	Knivsta	4.40.37
5291 Cengström	x	4.51.33
6244 L Bäckstrand	x	5.03.47
6482 M Earthy	Jarlåberg	5.07.08
6537 Lena Eriksson	x	5.07.58
7232 Marita Ohlsson	x	5.18.57
7234 Carola Ohlsson	x	5.18.57
8659 Eva Pedersen	x	5.50.36
10122 H Lagedotter	x	7.16.54
10123 Åse Iversen	x	7.16.54

Resultat

Åldersindelade lopp

Skövde Marathon 2005-04-02

Antal fullföljande: 83

Män

1	1M40	Reima Hartikainen	IFK Skövde	2.38.52
2	1M35	Oscar Sjölander	Majornas IK	2.53.32
3	2M35	Joakim Svensson	Hultsfreds LK	3.00.58
4	1M23	Jens Linner	Triathlon Väst	3.01.10
5	2M23	M Bramstång	Halmstad Garn...IF	3.07.13
6	2M40	S Kimming	SKF FK	3.09.03
7	1M55	Olle Rundberg	IK Granit	3.11.37
8	3M40	Petri Hellberg	IFK Skövde	3.12.51
9	2M55	Mats Zetterlund	Vattudalens LDK	3.13.08
10	1M45	Anders Bagge	IK Akele	3.13.29
11	4M40	Mika Väisänen	IFK Skövde	3.13.32
12	1M50	Stefan Jingholt	Bollebygds IF	3.17.51
13	1Mot	Thomas Gustavsson	IFK Lammhult	3.18.31
14	3M35	Thomas Salomonsson	OK Skogsvarg.	3.18.50
15	4M35	Thommy Avekivist	OK Skogsvarg.	3.20.56
16	5M35	Sven Wellemán		3.22.15
17	2M50	Ronny Schützer	Vänersborgs AIK	3.22.24
18	3M50	Ove Martinsson	Vänersborgs AIK	3.25.53
19	4M50	Pelle Thimberg	IFK Skövde	3.26.55
20	1M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.28.16
21	3M23	Andreas Öberg	Ljusdals RC	3.29.18
22	3M55	Ted Tryggvesson	IF Göta	3.29.21
23	2M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.32.00
24	2M45	Bengt Göransson	Falu IK	3.34.05
25	3M45	Eddie Hultgren	Team Blekinge	3.34.54
26	5M40	Claes Nilsson	Skövde	3.36.07
27	4M23	Johan Ekenstierna	LUGI	3.38.26
28	4M45	Thomas Forsell	Vi som springer	3.39.01
29	2Mot	Sören Strand	Skövde	3.39.10
30	5M23	Anders Jämtö	IFK Kristinehamn	3.39.54
31	6M35	Roger Helmersson	IFK Skövde	3.39.58
32	5M50	Sten Axelsson	Vilsta IK	3.40.33
33	5M45	Bo Edenfäll	Täby	3.41.49
34	1M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.44.10
35	6M45	Robert Alnebring	Boo IF	3.44.19
36	7M45	Lars-Göran Berggren	Skavsåret IF	3.44.52
37	7M23	Andreas Bohlin	Hagen BK	3.45.13
38	6M23	Henrik Sköllerhag		3.45.41
39	4M55	Tommy Englund	OK Grane	3.46.20
40	6M50	Torbjörn Karlsson	Arvika LK	3.48.41
41	5M55	Olle Modin	Vilsta IK	3.49.28
42	6M55	Jack Larsson	Vilsta IK	3.50.08
43	8M35	Niklas Köhler	Frälsningsarmén	3.50.41
44	8M45	Tord Blücher	Storådalens SK	3.52.14
45	7M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.55.25
46	3M60	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	3.57.21
47	6M40	Tommy Oskarsson	Vi som springer	3.58.15
48	9M45	Christer Högberg	IF Göta	3.58.16
49	7M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.58.35
50	8M55	Jan Lundell	OK Grane	3.59.29
51	4M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	3.59.36
52	5M60	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.01.43
53	2M65	Lennart Hjalmarsson	Lidköping IS	4.05.38
54	6M60	Bo Pelander	Scania IF	4.06.02
55	7M40	Jan Erik Ullström	Vi som springer	4.06.07
56	3Mot	Pekka Luukko	Södertälje	4.12.33
57	3M65	Ove Engman	Elvans IF	4.12.59
58	9M35	Christer Högberg	Växjö LK	4.14.03
59	10M45	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.14.49
60	9M55	Martin Grudemo	IFK Skövde	4.16.34
61	7M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.26.05
62	11M45	Kent-Åke Eriksson	Arvika LK	4.27.29
63	4Mot	Anders Ledhagen	Jönköping	4.27.50
64	8M40	Stefan Larsson	Vi som springer	4.31.18
65	8M50	Lars G Persson	Fredrikshofs FIF	4.35.23
66	10M55	Rolf Halde	Vi som springer	4.37.32
67	4M65	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.37.51
68	11M55	Sigvard Koplimäe	Vi som springer	4.50.55
69	9M50	Lars-Göran Olavsson	Team Blekinge	4.55.39
70	1M75	Sune Hjalmarsson	Uddevallä SK	5.03.27
71	5M65	K-G Nyström	Vi som springer	5.10.03
72	12M55	Jan Brågård	IFK Helsingborg	5.13.06

Kvinnor

1	1K35	Ingela Koponen	Mörl. Måilla SK	3.42.00
2	1K23	Jennie Karlsson	Hultsfreds LK	3.46.05
3	2K35	Torill Fonn Hartikainen	IFK Skövde	3.53.30
4	1K55	Barbro Nilsson	Solvikingarna	4.05.01
5	1K40	Elisabeth Kihlström	MAIF	4.09.34
6	1K50	Ylva Rangne	Fredrikshofs FIF	4.14.08
7	2K40	Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.14.19

8	1K60	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	4.15.00
9	1K65	Monika Simson	Täby LLK	4.15.33
10	2K55	Rebecka Gräsman	Vallentuna FK	4.18.24
11	1K45	Anette Skoglund	IFK Skövde	4.19.29

Vällingby Marathon 2005-04-09

Antal fullföljande: 92

Män

1	1M23	Pär Mattsson	Roslagsbro IF	2.39.16
2	1M35	Makrus Berglund	Vallentuna FK	2.52.50
3	1M40	Patric Pettersson	IFK Strängnäs	2.54.58
4	2M40	Rubén Maldonado	FK Studenterna	2.57.38
5	2M23	Jonas Larm	Hässelby SK	2.58.56
6	3M40	Olle Jorinder	FK Studenterna	2.58.57
7	1M50	Stig Burén Ericsson		3.03.10
8	2M50	Göran Mårtensson	Täby	3.03.30
9	1M45	Mats Agélii	Väsby SS Triathlon	3.03.43
10	2M35	Krister Hällgren	SPIF	3.04.30
11	4M40	Johan Sone	Stockholmspolisen	3.07.25
12	2M45	Torgny Bergström	Golf Tjälve	3.08.03
13	3M45	Mikael Smedjegård	Mälare SOK	3.09.01
14	3M50	Lars Jonsson	Team Skavsåret IF	3.11.31
15	4M45	Staffan Gagnelid	Vattudalens LDK	3.12.32
16	3M35	Clarence Årlebrink	von Årle AB	3.12.42
17	5M45	Leif Julin	Team Skavsåret IF	3.15.19
18	6M45	Mats Brunnstedt	Vällingby	3.16.55
19	7M45	Johan Olausson	Team Skavsåret IF	3.18.04
20	3M23	Daniel Björk	Team Skavsåret IF	3.18.25
21	8M45	Anders Liif	Norrköping	3.18.33
22	4M35	Pelle Åman	FK Studenterna	3.19.5
23	1M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.25.48
24	4M23	Fredrik Bjarkå	Team Blekinge	3.30.18
25	4M50	Erik Hamrén	Killingi AIF	3.31.02
26	5M50	Roger Andersson	IFK Sala	3.32.17
27	5M35	Jim Nilsson	Enskede	3.32.29
28	1M55	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.32.40
29	9M45	Bengt Olsson	Ljusdals RC	3.32.51
30	5M40	Patric Norberg	Enskede	3.34.17
31	5M23	Jocke Drage	Sörens SK	3.35.49
32	6M23	Esa Rotinen	Haninge	3.35.59
33	6M40	Timo Marjomäki	Häijyt, FIN	3.36.52
34	6M50	Eino Siponen	Katrineholm	3.37.54
35	10M45	Ingvar Khan	Ericsson IK	3.38.30
36	7M40	Bo Rapp	Vagnhärad	3.38.58
37	11M45	Jan Rosenström	Årsta	3.39.42
38	12M45	Kjell Kvarfordt	Fredrikshofs FIF	3.41.45
39	1M65	Göran Ericsson	Boo IF	3.41.47
40	2M55	Jan Röhlin	Team Skavsåret IF	3.42.00
41	2M65	Jörgen Larsson	IFK Västerås	3.43.31
42	13M45	Claes Prentius	Jalles TC Umeå	3.47.57
43	8M40	Tommy Kjellsson	Team Skavsåret IF	3.48.14
44	2M60	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	3.48.31
45	3M55	Olle Modin	Vilsta IK	3.50.09
46	4M55	Erik Östman	Gustafs Golf	3.51.07
47	7M50	Esa Nieminen	Järvenpää, FIN	3.52.04
48	5M55	Ove Svedlund	Ljusdals RC	3.52.04
49	3M60	Mauri Volama	Häijyt, FIN	3.52.43
50	4M60	Ulf Gustavsson	Vilsta IK	3.53.11
51	8M50	Lars Birgersson	Team Skavsåret IF	3.53.55
52	14M45	Bengt Göransson	Falu IK	3.54.01
53	6M55	Anders M Madsen	SÖAM, DK	3.54.33
54	7M23	Peter Lembke	Team Fakta	3.54.57
55	15M45	Jan Söderkvist	Täby OK	3.55.01
56	7M55	Bertil Palmqvist	Bålänge SK	3.55.44
57	9M50	Hans-Åke Hellstaf	Trosa Tryckeri	3.56.17
58	9M40	Patrick Joyce	Riksdagens IF	3.56.23
59	8M23	Peter Johansson	Solna	3.56.29
60	10M45	Peter Wiesler	Jalles TC Umeå	3.58.17
61	8M55	Björn Attersved	x	4.02.37
62	11M50	Valdemar Andersson	IF Spartacus	4.05.13
63	5M60	Kjell Hågestad	IFK Borgholm	4.06.14
64	16M45	Bo Edenfäll	Täby	4.06.58
65	9M55	Göran Lennström	Hultsfreds LK	4.07.34
66	9M23	Miikka Bäckström	Helsinki, FIN	4.09.10
67	10M40	Stefan Olsson	Bromma	4.09.39
68	10M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.10.42
69	6M35	Martin Zetterberg	ABB IF	4.13.01
70	17M45	S-G Yngvesson	Vilsta IK	4.22.59
71	12M50	Pasi Peltonen	Bromma	4.28.57
72	11M55	Sigvard Kolimäe	Vi som springer	4.32.40
73	7M35	Johan Thörn	Bromma	4.33.39
74	13M50	Pekka Lehtisola	Häijyt, FIN	4.37.26
75	6M60	P-O Hvitfeldt	Haninge	4.44.33
76	1M70	Gunnar Invegård	Arlanda-MärstaSK	4.45.22
77	11M40	Stefan Larsson	Vi som springer	4.48.19

78	10M23	Patrick Andersson	Höllviken	5.11.21
79	7M60	Kalevi Saukkonen	VSVU, FIN	5.55.30
80	12M55	Hans Mannstén	Häijyt, FIN	5.56.56

Kvinnor

1	1K35	Maura Murphy	USA	3.22.17
2	1K40	Cecilia Petersson	FK Studenterna	3.39.59
3	2K35	Viktoria Johnsson	Vi som springer	3.40.07
4	1K55	Sonia Carlsson	IFK Strängnäs	3.50.21
5	1K65	Maj Hedberg	Fredrikshofs FIF	4.12.09
6	2K55	Solweig Sjöö	Knivsta	4.25.43
7	1K23	Veronica Kesseli	Axa SC	4.29.28
8	2K40	Meg Walker	Kungsängen	4.29.31
9	3M55	Riitta Koski	Häijyt, FIN	4.33.46
10	1K45	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	4.46.59
11	2K45	Ulla Lembke	Team Fakta	5.08.20
12	1K60	Gunilla Franzén	IFK Strängnäs	5.08.21

Heleneholm Marathon Malmö

2005-04-16

Antal fullföljande: 61

Män

1	1M40	Odd Nyheim	IFK Trelleborg	2.39.10
2	1M23	Christian Mårtensson	Heleneholms IF	2.44.51
3	1M45	Magnus Lindén	Ystads IF FI	2.59.33
4	2M40	Robert Frykstedt	Bålsta IK	3.00.32
5	2M23	Pierre Jönsson	Elmhults SC	3.01.11
6	3M23	Stefan Samuelsson	Heleneholms IF	3.06.06
7	1M35	Anders Bengtsson	Ryssbergets IK	3.06.28
8	3M40	Stefan Kimming	SKF FK	3.07.22
9	4M40	Jörgen Nilsson	Heleneholms IF	3.09.16
10	1Mot	Mikael Hinderoth	Bunkeflostrand	3.12.07
11	2M35	Patric Astrén	Ryssbergets IK	3.15.16
12	2M45	Hasse Nilsson	Ryssbergets IK	3.15.19
13	3M35	Mathias Pettersson	Ryssbergets IK	3.16.54
14	4M23	Ross Nugent	Heleneholms IF	3.17.22
15	4M35	Otto Larsson	Ryssbergets IK	3.23.29
16	1M60	Frank Brodin	Solvikingarna	3.24.36
17	5M35	Tomas Karlsson	SK Graal	3.25.49
18	2M60	Hugo Liss	Storådalens SK	3.28.00
19	2Mot	Roland Ekström	Bankeflöys Kök	3.28.10
20	5M40	Mikael Bergqvist	Växjö LK	3.28.28
21	1M50	Jörn Pedersen	Danmark	3.30.53
22	5M23	Mattias Bramstång	Halmst. Garn. IF	3.32.57
23	6M35	Tommy Hagberg	Växjö LK	3.33.50
24	3M45	Lars-Göran Berggren	Team Skavsåret IF	3.38.46
25	6M23	Erik Olsson	IF Göta	3.40.16
26	3Mot	Bengt Petersson	Malmö	3.41.07
27	6M40	Gunnar Bergmark	Växjö LK	3.41.38
28	1M55	Steen Sjögren	Danmark	3.44.03
29	4Mot	Jonatan Bäckström	MKK	3.44.06
30	2M55	Bernt Södersten	Växjö LK	3.46.20
31	3M55	A Munch Madsen	Danmark	3.51.15
32	2M50	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	3.51.38
33	5Mot	Ulf Christensen	SMHI IF	3.52.12
34	7M35	Jesper Sjölander	Björntorps IF	3.52.30
35	6Mot	Dan Ekström	Ballingstöv	3.54.20
36	4M45	Bernt Elmquist	Heleneholms IF	3.55.11
37	7Mot	Jens Rydberg	Växjö LK	3.55.33
38	7M40	Hans Lundgren	Solvikingarna	3.55.40
39	4M55	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.57.03
40	8Mot	Peter Johansson	Malmö	3.59.53
41	5M55	H I Andersson	Heleneholms IF	4.05.27
42	3M60	Jan Krantz	Solvikingarna	4.10.59
43	4M60	Lennart Bengtsson	Solvikingarna	4.14.25
44	6M55	Rolf Halde	Vi som springer	4.26.51
45	1M65	Håkan Sjöö	Växjö LK	4.32.15
46	9Mot	Leif Karlsson	UF Contact	4.34.06
47	7M23	Mikael Svensson	Heleneholms IF	4.37.50
48	5M60	Roland Karlsson	SKF FK	4.37.52
49	10Mot	Karl-Olof Westinsson	Tornellia	4.40.53
50	2M65	Erhard Filtenborg	Danmark	4.47.14
51	11Mot	Patric Andersson	Höllviken	5.05.26
52	7M55	Sigvard Koplimäe	Vi som springer	5.08.00
53	8M55	Jan Brågård	IFK Helsingborg	5.10.27

Kvinnor

1	1K23	Caroline Aistrup	Danmark	3.20.46
2	1K45	Kerstin Sandh	Växjö LK	3.48.16

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



UNIONSMARATHON 9. JULI 2005

Norska Römskogs IL og svenska Bovikens SK har nöjet att inbjuda till hel- och halvmarathon i natursköna områden i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Detta marathon är en del i uppmärksammandet av 100 år sedan Unionsupplösningen mellan de båda länderna.

Start og mål er i Römskog i Østfold, Norge.

För mer information se loppets hemsida www.unionsmarathon.com

Skicka gärna ett e-mail till info@unionsmarathon.com så skickar vi en inbjudan.

VÄLKOMMEN!

Svenska maratonlopp och ultralopp 2005

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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	ErikTjarnlund	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 3km. 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.

BIRGER FÄLT