

Marathon löparen

ÅRGÅNG 38 NR 196 AUGUSTI 3/2005



Martina

Kristoffer

**Stockholm
Marathon**



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.lind@comhem.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
Annelie Buller
08-7987208
a.buller@swipnet.se

Kontaktombudsansvarig
Robert Rydén
063-12 46 46
info@robertryden.com

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

- 1 Leif Strömbäck, Boden 0921-10737
leif.stromback@bredband.net
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
- 2 Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
- 3 Hans Jonsson, Borlänge 0243-87313
hans.jonsson@fro.se
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L Jansson, Knutby 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
- 6 Monika Simson, Vallentuna, 08-7560792
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143
frank.brodin@hem.utfors.se,
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän, Dalsland, Väst-/Östergötland
- 9 Lars Thorstensson, Växjö 0470-13618
lars.thorstensson@mailbox.swipnet.se
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Nästa nummer utkommer den 14 oktober

Ledaren

Under högsommaren finns det alla möjligheter att träna. Tror man i alla fall. Men tänk så mycket annat som dyker upp och som skall klaras av, det är inte alltid så lätt att få ihop det.

Sedan sist har Stockholm Marathon klarats av. Där ställde några få medlemmar upp och jobbade för Sällskapetets räkning och ansvarade för Farthållarmontern. Som så ofta förut kom de utländska gästerna på fredagsförmiddagen och svenskarna på eftermiddagen.

På lördagsmorgonen kom så alla båtresenärer från Finland och ännu flera svenskar. Detta gjorde att det blev en trevlig mix av löparstjärnor under båda dagarna.

Vi fick under helgen möjlighet att dela ut våra utmärkelser till välförtjänta medlemmar, dels före loppet uppe vid nummerlappsutdelningen och dels efter loppet på Stadions VIP läktare.

En del av er har haft problem med det nya betalningssystemet för medlemsavgiften och tidningen Runners World, vilket vi beklagar. Vår medlemssekreterare tillsammans med vår kassör, jobbar för fullt med att reda ut de fåtaliga felaktigheter som kvarstår. Det har även visat sig att det nya systemet och den information som kom i höstas, inte alltid har gått fram. Istället väntade några personer på ett särskilt inbetalningskort. Detta gjorde i sin tur att vi inte fick in några pengar. Det hela upptäcktes inte förrän tidningen saknades på köksbordet.

Lycka till med de lopp ni skall springa framöver och glöm inte resorna till Aten Marathon och Vintermaran i Strömsund.

**PA ALLENSTEN
ORDFÖRANDE**



sid 6



sid 5



sid 9

På omslagsbilden:
Martina Salomonsson

Redaktören har ordet

DESSA RADER SKRIVS från en sjuksäng på Danderyds Sjukhus. Från mitt fönster har jag en fantastisk utsikt åt väster över Ulriksdalsparken, med sitt stilfulla slott, Edsviken och Nora Strand. På dessa vägar och stigar runt Edsviken har jag många gånger sprungit, även om det kanske är 15 år sedan senast.

Beskedet har just kommit att jag fått en tarmtumör, som måste tas bort inom någon månad. Ingen direkt glad nyhet, när man bara för en vecka sedan kunde njuta av det otroligt härliga sommarvädret med salta bad uppe i Roslagen, dock med vissa magbesvär som gjort det svårt att springa. För min del har jag en jobbig höst att se fram emot, men jag hoppas att även om kondition är en färskvara mina c:a 14000 löpmil skall vara till nytta för mig vid den kommande behandlingen.

I detta läge vill jag ta tillfället i akt att uppmana alla medlemmar som förhoppningsvis är friska och löpsugna att passa på att träna och motionera så mycket som möjligt, och speciellt om Du är under 40, så varför inte satsa ordentligt på bra tider på t.ex maraton och halvmaraton? Springer Du 15 mil i veckan, varav ett snabbdistanspass, så har Du stora utsikter att förbättra Dina personrekord ordentligt! (För egen del räckte detta till 2.39 vid 40 års ålder).

DET ÄR MIN förhoppning att jag skall vara tillräckligt frisk för att som vanligt kunna bevista flera maratonlopp nu under hösten, typ Kolarmora, Mariestad och Strömsund. Det är för mig ett stort glädjeämne att se fram att träffa våra medlemmar och se er kämpa på maratonbanorna!

LYCKA TILL allesammans på höstens maror!

JAN LIND

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Stockholm Marathon	4
Möt "BÅS" – Bengt-Åke Svensson	6
Amerikaresan	8
Maratonvärlden	9
Årets uppstickare 2004	10
Sätt igång och spring (del 2)	12
Resultat	13

Sol, sommar och stafetter

VILKEN SOMMAR vi haft! För det är väl de varma, tropiska nätterna från mid-sommar och fram till mitten av juli vi vill minnas. Semesterfirarna trivdes och likaså gjorde de löpare som gillar att springa tillsammans med andra. För juli bjuder inte bara på flera traditionsenligt fina maratonlopp runt om i landet, det är en het stafettmånad också. I år i dubbel bemärkelse.

Hade nöjet att springa två stafetter i mellannorrland: Vigge Byastafett och St Olavsloppet. Det förstnämnda är ett litet gemytligt arrangemang i natursköna Bergs kommun vid Storsjön. Löparna – de flesta återkommer år från år även om de blir något färre – bjuds på en omväxlande bana med både tuff terräng och snäll asfalt. Maken till generöst prisbord får man leta efter. Tjugo år har den uthålliga arrangörsstaben hållit på. Det blir säkert många år till. Viljan att fortsätta med ett välordnat arrangemang är en gemensam nämnare med den några år yngre stafettkollegan, St Olavsloppet. En stafett som i högsta grad överlever. Och som verkar må bra. Kanske är det för att den lyssnar till sina deltagare. Det är nämligen löparna själva som får bestämma loppets karaktär och utveckling. Sträcktider, växelteknik och lagtaktik i all ära, tävlingshetsen finns förvisso där, men den hamnar i bakgrunden för den upprymda löp- och folkfest som de mer eller mindre tränade motionärerna utgör. Kompisgäng, företagslag och ungdomsgäng utgör den stora skaran och därför får de välja sträckor som passar just dem. Och är det någon som vill springa en maratonlång etapp så går det också bra. Ja, i år gick det även att springa en ultramara. Tillsammans med andra löpare. Det är det som är det fina med stafett. Särskilt när löparna själva får välja.

RICHARD KINGSTAD



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

Årets Stockholm Marathon bjöd på ett rekordstort deltagande med 17071 anmälda, 13476 startande och 12701 fullföljande.

Efter en regnig förmiddag såg utsikterna inför loppet inte särskilt lovande ut och vid starten var det molnigt och en temp. på 13 grader. Molnen lättade dock, solen tittade fram, det blev lite varmare efterhand, så i stort sett var det ganska bra förhållanden för att springa maraton.

Vår nyblivne medlem Måns Höiom placerade sig bäst av de våra närmast följd av Anders Szalkai, som ju gjorde en glädjande comeback i London efter en långvarig skada, men nu inte lyckades hundra procentigt. Henrik Östling lyckades inte heller denna gång komma under 2.30, men han håller en jämn standard och vi ser fram emot den dag då han klarar pappa Stures tid på 2.28. Apropos jämn standard måste man beundra Reima Hartikainen, som trots flitigt tävlande aldrig gör ett dåligt lopp, denna gång i trakten av sitt personbästa, vilket räckte till en andraplats i 40-årsklassen.

Tolv av våra medlemmar klarade 2.50-gränsen och av dessa måste även nämnas gamle kämpen Carl-Johan Olofsgård, nu tvåa i 50-årsklassen, som på sina 13 Stockholm Marathonlopp



har 2.30 i snitt och två åttondeplaceringar på tider under 2.20. Dan Agnarson, även han med ett förnämligt förflutet vad beträffar Stockholm Marathon (sex gånger bland de 30 främsta med 2.32 som bäst), gjorde även denna gång en habil insats, som gav en sjundeplacering i M45. Värda att uppmärksammas är också elitmotionären Henrik Olsson, med nytt personrekord på 2.41 och Team Skavsårets Patrik Karlsson, ständigt på uppgång.

Klubbkompisen Agneta Jonsson

imponerade stort i K45-klassen liksom Barbro Nilsson i K55 och Maj Hedberg i K65. I samma klass gjorde förutom Maj även vårt kontaktombud Monika Simson en utmärkt prestation liksom Jörgen Larsson i samma åldersklass på den manliga sidan.

Fö. hänvisas till resultatbörsen med våra medlemmars bästa tider i resp. åldersklass.

Jan Lind



LIVLIGT INTRESSE FÖR VÅR MONTER

Vid Sportmässan i samband med Stockholm Marathon var vi som vanligt representerade med en monter och jag vågar påstå att vi i år rönt ett större intresse än på många år.

Vi fick tillfälle till en pratstund med åtskilliga av våra trogna medlemmar, men hade också nöjet att knyta bekantskap med ovanligt många nya presumtiva medlemmar.

En hel del utmärkelser delades ut med applåder och fotoblixtar:

Diplom för 100 maratonlopp: Gunilla Franzén, som avlagt sig glastrofén.
Statyett för 50 maratonlopp: Sven Ol-Mårs, Christer Nordahl, Stefan Larsson, Anders Eriksson och Jens Rydberg.
Standar för 25 maratonlopp: Krister Hällgren och Bengt Cronqvist.

Ett stort GRATTIS till er och TACK alla ni, som hjälpte till vid vår monter!

Jan Lind



Maran som kom av sig

Stockholm Marathon 2005 ur ett fart-hållarperspektiv

Astrid

Jag vaknade morgonen M av åska och hållregn. Väderprognosen lovade kraftfullt regn, så det var inte det minsta oväntat. Likväl lämnade det en obehagskänsla i maggropen, när meteorologen på morgon-tv iklädd regnkappa, stövlar och med ett paraply i handen lämnade en blöt rapport från ett vattendränkta Östermalms IP bara några timmar före start. Det kändes tungt att ladda vid gröttallriken. Jag rensade bort kortbyxorna och sandalerna ur packningen.

Rebecka

Först tyckte jag att det lät komfortabelt att vara farthållare på 5.30, men morgonens störtregn fick uppgiften att framstå som en riktig mara. Klädvalet stod mellan korta eller långa tights kompletterat med något varmt på överkroppen. Av två onda ting väljer jag av princip alltid det klädsammaste, så det fick bli mina präktiga svarta långbrallor, farthållarlinnet över tröjan och min fräscha, knallröda jacka utanpå rekordligt fullbordat med fingervantar.

Astrid

Vid ankomsten till Stadion regnade det fortfarande – om än lätt. Vi samlade ihop våra attiraljer och klädde om, medan vi påminde varandra om att tänka positivt, vi ville ha en trevlig dag. Vi satte på oss våra jackor och gav oss ut till startfällan. Medan vi väntade där, släppte regnet och kylan sitt grepp och jackorna knöts fast runt midjan. Vädergudarna hade i elfte timmen blidkats och det artade sig till en skön temperatur för maratonlöpning.

Rebecka

Båda är vi av det nätta, småväxta fabrikkatet, inte ens med en farthållarflagga i ryggen nådde vi upp över de resligaste av våra manliga medlöpare. Jag försökte klättra upp på en ställning mitt på Lidingövägen för att vår flagga skulle synas, väl medveten om att vi var de enda farthållarna som var sist i fältet.



Astrid

Kilometer lades till kilometer, vår huvuduppgift var att hålla koll på att förväntad tid stämde vid varje kilometermärke. Men vi hann även med att prata med löparna runt omkring oss och guida dem genom vår huvudstad då den visade sig som bäst med grönska och blommor. Vi hade roligt tillsammans med de som hängde med en kortare eller längre bit. Från speakertornet vid Dramaten fick vi höra att vi borde öka farten, eftersom vi var lite sena. Sanningen var att vi var någon minut före vår förväntade tid och vi hade precis kommit överens om att ändra på detta. Vi visste att vi var tvungna att lita till vår kilometertid, vår klocka och framförallt oss själva.

Rebecka

Fram till startlinjen tog det ungefär sex minuter; men i år var vi tillsagda att köra på bruttotiden, så vi tog det med jämnmod. Däremot har konferencierna utefter banan svårare att begripa varför vi inte har samma tid som deras klocka. Här gäller det att inte låta sig förargas av deras ofina kommentarer såsom: "Ni ligger visst lite efter". Det stärkte dock inte våra medlöparens förtroende för oss.

På Gärdet stod några medlemmar i sällskapet, Lena Skymne och Jan Höijer, och hejade på oss. Det skulle de inte ha gjort, för plötsligt stod Lena med en röd

jacka i famnen. Jag hade tröttnat på att ha den fladdrande runt höfterna och slängde den till henne.

Ovannämnde speaker vid Dramaten hade sällskap av Peo från motionsgänget. Han fick oväntad garderoben utökad med ett par fingervantar.

Astrid

Under hela första varvet var himlen mulen med skönt löparväder. På Valhallavägen bröt dock solen igenom och det kändes som sommar. En kvinna från Big Sur, USA, sprang bredvid oss nästan hela tiden. En engelsman som mig ovetandes hade hängt på under en längre tid, sprang på Västerbron (andra varvet) upp jämsides och bjöd på smågodis som tack för draghjälp: "You help me my friend and I help you", förklarade han. Han var i Stockholm för att ge sin dotter en chans att springa maran. Självtänkte han försöka ta sig runt och *with a little help from my friend* gick det vägen. Mot slutet sprang några av våra medlöpare iväg före oss och vi önskade dem lycka till. En man, som vi haft sällskap med de sista två milerna, hade funderat på att bryta, men fattat nytt mod i vår samvaro. Vi uppmuntrade honom att öka farten och springa före oss i mål. Han inväntade oss sedan i målfällan och förlänade oss var sin kram för "att vi hjälpt honom att fullfölja sin första mara".

Rebecka

Sällskapetets kontaktombud:

Bengt-Åke Svensson

– kallad "BÅS", ombud för Blekinge och Skåne

"BÅS" har nyss fyllt 60 år. Han kommer från Jämsjö, en ort två mil norr om Karlskrona i Blekinge. "BÅS" är gift, har två utflugna barn och har varit vårt kontaktombud i Blekinge sedan 1987. Han är också egen företagare och jobbar enligt egen utsago alldeles för mycket.

Bengt-Åke, hur började du springa maraton och sysslade du med någon annan idrott innan?

– I mina hemtrakter var det nog ingen som kunde tänka sig att jag skulle springa ett maratonlopp.

– I ungdomsåren spelade jag fotboll som alla andra, men beslutade mig tidigt för att det inte var något för mig. Det var helt enkelt för jobbigt. Därför placerade jag fotbollsskorna på hyllan. Istället spelade jag pingis några år i Jämsjö. Intresset för ledarskap vaknade och jag började som föreningsledare vid 22 års ålder. Jag var bland annat med om att bilda pingisklubben Jämsjö BTK, där vi fick fram många ungdomar

Citat

som hävdade sig högt upp på rankinglistorna i Sverige. Samtidigt kom jag med i Blekinge BTF:s styrelse, där jag även var ordförande under en 10-årsperiod. Även regionalt blev det mycket arbete, främst då i Halland, Skåne och Småland.

Men för mig, såväl som för många andra, började det jäsa runt midjan. När jag fyllde 35 började jag därför att jogga. Jag orkade inte hela slingan på 1650 meter, men jag kämpade på trots min dåliga kondition.

Du har berättat för mig att det var en



vadslagning som gjorde att du sprang ditt första maratonlopp. Hur gick det till?

– Det var vår förbundskapten Nils Billing och pingisvärldsmästaren Stellan Bengtsson som fick idén att de skulle springa Stockholm Marathon. Nisse blev lite av en slav över mig. Året var 1982 och nog kunde man fått ett bättre tillfälle att göra sin debut. Att banan var tuff visste vi, men att temperaturen skulle bli 32 grader i skuggan var en riktig överraskning. Trots värmen klarade jag mitt mål på fyra timmar (3.58). Jag kom sist i vår trio, men jag var ändå mycket nöjd var jag. Det har ju blivit ett antal maror sedan dess i världen, men aldrig mer än sex maror per år.

Har du fått vara fri från skador under de närmare 23 år, som du hållit på med maratonlöpning?

– Ja, faktiskt. Under alla dessa år har jag endast varit skadad en gång och det var 2003 i Växjö, då jag tvingades bryta. Jag fick en muskelbristning. Trist, men förståeligt att stiga av. Det var enda gången under alla mina mara-

tonår, som jag fått hålla uppe med träning på grund av skada.

Hur mycket tränar du?

– Idag försöker jag träna fyra-fem gånger i veckan. Det handlar om att ha tid, men fem timmar i veckan är ett måste.

Sysslar du med några andra idrotter nuförtiden?

– Ja, parallellt med Stockholm Marathon åker jag Vasaloppet. Har idag genomfört 23 lopp av vardera. En morot för mig är att fullfölja 25 lopp eller fler.

Du var väl initiativtagare till din nuvarande förening, Team Blekinge?

– Meningen var att jag skulle träna och springa själv och få lite mer tid över till min familj, men samtidigt träffade jag fler och fler löpare som ville bilda en långlöparklubb i länet.

– Klubben fick namnet Team Blekinge och året var 1992, det är något som jag är väldigt stolt över. Klubben växte, som mest var vi över 500 medlemmar och framgångarna lät inte vänta på sig.



Mari Lindqvist, Leif Holm och Stefan Ulmestål med massor av framskjutna placeringar i bl a Stockholm Marathon, är några namn. Vi nådde även stora framgångar i stafetter och lagtävlingar, såväl inom som utanför Sverige.

Vad tyckte du om vårt årsmöte i Skövde?

– Jag var närvarande på Marathonsällskapets årsmöte i Skövde, vilket var trevligt. Men varför allt detta tjafs om att man inte skall få tillgodoräkna sig alla lopp? Varför lägga ner alla

denna tid på detta? Finns det inte viktigare saker att resonera om när det är utförsäkning i medlemsregistret? Självt tycker jag att styrelsen skall gå till boten med ovanstående. Kanske kan man vända trenden.

Jag vet att du har synpunkter på sanktioner för maratonlopp. Är det inte så?

– Jag tycker att förbundet är för frikostiga med sanktionerna. Är rädd för att antalet starter kommer att minska ytterligare och då kommer vi att få

se ännu mindre löpare på de olika marorna. Faran är att våra funktionärer minskar och frågan är vad gör vi utan dessa eldsjälar? Tänk så mycket jobb för så få löpare.

Har du något eller några förslag hur maratonloppen skall arrangeras i fortsättningen?

– Jag har flera förslag:

- En vidareutveckling av regionstävlingen – södra, mellan och norra Sverige.

Dessa maratonlopp skulle kunna arrangeras enligt ett rullandeschema och arrangörer skulle utses av Sällskapets styrelse i samråd med ombuden. Inga övriga sanktioner samtidigt med dessa tre utvalda lopp. Diplom och medalj till alla som genomför dessa tre lopp under ett år. I stil med en Svensk Klassiker (fast Maraton).

- Ett större samarbete mellan Marathonsällskapet, ombuden och framförallt våra föreningar.

- För att kunna utveckla detta tillsammans fordras en duktig huvudsponsor. Styrelsen,

ombuden och föreningarna måste samarbete på bred front.

- Nu har jag ställt till det för alla som vill springa lopp varje veckoslut. Sanningen är dock att många av oss blir äldre, vi måste hitta lösningar för att fånga in yngre löpare till Sällskapet.

- Är rädd för att Marathonsällskapet tar ett steg tillbaka, om vi inte hittar nya lösningar.

- Förslag!

- Ni läsare kan gärna skicka mail beträffande mina synpunkter. Jag tror det behövs om vi skall leva vidare, vilket jag verkligen önskar.

bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se

JAN LIND

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

Amerika-resan

Jag sprang 160 mil i USA utan att ta en enda vilodag och gjorde i snitt 35 mil i veckan. Extraordinärt, javisst men också du kan höja din nivå flera snäpp om bara viljan finns. Och glöm åldern, den spelar inte så stor roll.

Jag har i sommar "lekt Rune Larsson". Med en liten ryggsäck med ett innehåll på tre kilo klev jag den 6 juni av planet på O'Hare flygplats i Chicago. Kompassnålen riktades mot söder och 32 dagar senare nådde jag målet New Orleans vid Mexikanska bukten. Det blev det mest fantastiska och överlägset längsta löparäventyr jag varit med om under mina snart 25 år som långdistanslöpare.

Närmast förstummad kan jag konstatera: 57 år verkar inte vara någon större nackdel i uthållighetssammanhang. Inte heller att jag är ett blåbär på ultralöpning. Finns viljan, och den fanns, kan en vältränad människa klara mycket, mycket längre distanser än hon tror. Det mesta sitter i huvudet, inte i benen.

Det är det budskapet jag vill förmedla till alla långlöpare, särskilt ni som är över 50 år. Det är fullt möjligt att höja sig flera nivåer bara du tror på dig själv och tänkt igenom projektet noga. Alla behöver inte springa 160 mil eller som Rune 500, men våga spänn bågen någon gång! Avsätt 5-10 dagar under semestern och bara spring, spring och ta tåget hem- du får garanterat en löpupplevelse som går utöver allt annat.

FÖRSTUMMAD ÄR JAG också över den fantastiska maskin människokroppen är. Vilken motor kan reparera sig själv och till och med bli starkare ju längre den är igång? Visst hade jag problem ibland med skavsår och ett humör som inte alltid var på topp när vägarna kändes oändliga och det var svårt att hitta matställena och motell. Men i stort gick allt strålande, inga skador, inga tillbud i trafiken och inga otrevliga människor.

Överallt där jag drog fram betraktades jag nästan som en hjälte och möttes med en enorm generositet. I USA älskar man folk som vågar göra något. Rena paradiset för löpardårar! Jag fick gratis joggingskor i sportbutiken (skona höll

hela vägen), rabatt på matställena och motellen, folk åkte miltals för att fixa vatten, mat och sticka till mig ett och annat bibelord- allt utan att jag bett om det. Så planerar du en löparsemester utomlands, välj då gärna USA. Landet är dessutom relativt billigt. Jag låg varje natt på motell och snittkostnaden blev cirka 370 kronor dygnet trots att jag ofta valde rena lyxmotellen. Med resa, motell, mat, hyrbil en avslutande vecka i New Orleans och allt annat men exklusive inköpta kläder, massa joggingskor, presenter med mera gick det hela på knappt 30 000 kronor. Värt varenda krona!

ATT JAG SKULLE KLARA värmen (minst 32 grader eller varmare alla dagar) och den höga luftfuktigheten (80-92 procent) förvånar också. Det var så varmt att man redan tidigt på morgonen utan minsta rörelse började svettas. Varje dag gick det åt 10-15 liter vätska. Jag hade bara två flaskor i handen på 0,6 liter vardera så jag fick ständigt fylla på där det gick. Tekniken var att dricka hela tiden och på morgonen tanka sig full vid motellets juiceapparat. Under löpningen högg jag ofta någon jag såg på en villatomt och det blev alltid trevliga pratstunder. Ibland var det nästan omöjligt att få tag i vatten men då rädda kyrkorna mig. Kyrkor finns det gott om i USA, även på landsbygden, och ofta fanns en vattenkran på baksidan.

HAR DU VERKLIGEN sprungit alla 160 milen? undrar kanske någon. Nej, naturligtvis inte, i backarna gick jag ofta, men inte alltid. Sedan varvade jag löpning med gångpauser på 20-60 minuter några gånger om dagen. Gissningsvis har jag sprungit 80 procent av distansen. Tempot? Ja, inte

snabbare än sex minuter per kilometer. Och "arbetsdagarna" har legat på 10-12 timmar.

FEM DELSTATER passerade jag; Illinois, Kentucky, Tennessee, Mississippi och Louisiana. Platt och ganska likt Sverige. Varje gränspassage var en höjdare. Ju längre söderut desto fuktigare men konstigt nog vande sig kroppen sig vid värmen och fukten så slutet var inte värre än början. Till sist älskade jag värmen, inne frös jag, särskilt när jag svettig skulle äta min mat på luftkonditionerade restauranger och mackar.

I USA ÄR vägarna spikraka och oändliga och det finns knappt några avståndsskyltar. För att klara monotonin hade jag mina knep. Tidigt slutade jag med att ta sikte på hus eller annat i fjärran. I stället drog jag ner kepsen, tittade fem meter framåt ner i backen och räknade låtar i min Mp3-spelare. Klarade jag att springa 10-20 låtar i en följd hade jag kommit en bra bit, dessutom kunde jag ganska exakt räkna ut hur långt jag kommit. Klockan användes aldrig för att mäta avstånd.

NÅGRA NYA löparäventyr är inte planerade. Men blir det något nytt, ja då kastar jag nog ryggsäcken och gör som Rune, skaffar en babyjogger så jag kan ha lite last. Och den tekniska utrustningen skall vara mycket bättre, vanlig telefon duger inte utan det blir en med både internet och e-post. Nu hade jag en hel del problem med att hitta bibliotek för att uppdatera min hemsida. Svetten gjorde att telefonen brakade ihop och glasögonen tappade jag i ett tidigt skede. Men kroppen höll hela vägen!

BJÖRN SUNESON



Maratonvärlden

Snabba svenskar på kinesiska muren
Maratonloppet på kinesiska muren är ett av världens tuffaste maratonlopp. Den 21 maj sprang åtta svenskar de 42 195 extremt tuffa metrarna. En av dem lyckades knipa bronsmedaljen i herrklassen. Fredrik Norgren, Dalregementet kom nämligen trea på tiden 3.50. En klart godkänd tid med tanke på att banan bl a innehåller nästan 4000 trappsteg.

– Det tuffaste jag någonsin sprungit. Bland annat sprang vi på kinesiska muren två gånger. De trapporna är inte att leka med. Jag fick verkligen slita för att överhuvudtaget ta mig i mål, berättade Fredrik efteråt.

På tionde plats kom en annan svensk, Henrik Jansson (4.04).

Vinnarna i både herr- och damklassen kom från USA och tiderna som räckte till seger blev 3.25 respektive 4.30. Drygt 300 löpare sprang helmaran i hyggliga väderförhållanden, moln och 20 plusgrader. Det var de nog tack-samma för, det brukar nämligen vara betydligt varmare.



Foto: Mikko Tukonen Bildtext: Även baninspektionen före loppet var krävande.

Edinburgh Marathon

Kommer Edinburgh Marathon att bli en av de större huvudstadsmarorna? Det är frågan man ställer sig efter att ha sprungit loppet den 12 juni i år.

Tävlingsdirektören Ian Ladbroke sa efter loppet till Edinburgh Evening News att "Nu skall vi satsa på att utveckla loppet så att det kan bli ett så stort arrangemang att det kan locka 30000 löpare". Inför årets lopp hade man även erbjudit alla engelsmän som inte fick en plats i London Marathon en garanterad plats i Edinburgh!

Jag fick efter förra årets lopp tipset av Jan Paraniak att Edinburgh var ett trevligt men ganska krävande lopp. Tidigt i vintras bestämde jag mig för att springa loppet även om det var rätt inpå Stockholm Marathon, endast åtta dagar emellan.

Jag, min fru och en vuxen dotter bestämde oss för att åka till Skottland och kombinera loppet med en liten semestervecka. Vi tog lågprisflygbolaget som trafikerar sträckan Stockholm-



Skavsta) och Glasgow Prestwick för en mycket billig penning. Tre personer t o r för endast 1560 kr. Totalt! Då skall man inte klaga på priset.

En bil är bra att ha när man vill förflytta sig i Skottland. Visserligen kräver vänstertrafiken en del av föraren men trafiktempot är lugnt. Trafiken i de stora städerna är tät men på intet sätt svårhanterlig. Numera finns det

så många rondeller så att rondellkörning blir något man verkligen lär sig behärska. Det känns dock aningen bakvänt i början att åka "åt andra hållet" i rondellerna. Vid val av boende finns det bekväma och prisvärda Bed and Breakfast-systemet.

Vi tillbringade några dagar före loppet med en rundresa med utgångspunkt i staden Ayr och sedan besökte vi bl a Glasgow, Fort William, Fort Augustus, Inverness och kom sedan till Edinburgh dagen före loppet.

När vi väl lyckades parkera bilen i närheten av det B&B Guesthouse vi bokat på nätet fann vi det lämpligast att låta bilen stå där tills vi åkte vidare på måndagen efter loppet.

På lördagskvällen sökte jag upp Holyrood Park, platsen för starten, nummerlappsutdelningen och för första gången i loppets historia - en sportmessa. Vi hade närmare tre miles till denna.

I parken fanns allting i god ordning. Kuvertet med nummerlapp och chip och bagageinlämningspåse var lätt att få tag på och det kändes bra och

Årets kvinnliga uppstickare 2004

Martina Salomonsson det nya framtidshoppet?

Hört talas om Martina Salomonsson? Nä, tänkte väl det. Men från och med nu är det lika bara att lägga namnet på minnet. Martina Salomonsson är kanske det nya framtidshoppet inom svensk maratonlöpning. 2.46.26 i Odense Marathon i oktober var i alla fall en prestation som gjorde henne till Årets kvinnliga uppstickare. Så här presenterar Martina sig själv:

Inte förrän jag var 25 år började jag springa. Tidigare åkte jag mycket snowboard. En dag tvingades jag att stanna i en puckelpist för att jag inte orkade hela vägen. Det kändes som ett hemskt slöseri av dyrbar åktid och jag bestämde mig istället för att börja springa. I början blev det ett eller två löppass i veckan, men på grund av mitt dåliga lokalsinne kunde det bli riktigt långt. Ett löppass på tjugo minuter blev till fyra timmar innan jag hittat hem igen. Det fick mig att inse att jag skulle kunna springa ett maraton – så jag ansökte till London Marathon. Innan jag fått svar hann jag glömma min ansökan och även sluta springa. Efter beskedet att jag antagits följde åtta veckors hårdträning. Den officiella sluttiden, där även tiden det tog att ta sig till startlinjen från den sista startgruppen är inräknad, blev 3.15.06. Det var nästan en timme snabbare än jag räknat med. Men hade det inte varit för att jag fick utmärkelsen “Fastest Female from Sheffield” (jag bodde där ett tag) hade jag nog ändå inte fortsatt med löpningen.

ETT ÅR SENARE sprang jag nästa lopp, ett millopp, och fortsatte att tävla i Sverige. När jag sedan åkte till Grenada för att lära mig spanska såg jag en notis i lokaltidningen om en liten tävling. Jag tyckte det kunde vara kul att vara med. Efter loppet blev jag värvad till en spansk löparklubb och sedan dess har jag tävlat där när jag haft semester. Jag har även tävlat i Danmark, där jag ofta jobbar. Tyvärr jobbade jag alltför mycket under en period. Detta orsakade mig magpro-



Bildtext

blem vilket jag kan känna av ibland under ett långlopp. I Tallinn Marathon 2003 klarade jag mig dock från smärtorna tills jag blev påkörd av en bil när det var en kilometer kvar. Men inte bryter man när det är så lite kvar och man har bråttom för att hinna med färjan hem! Det blev en förstaplacering på tiden 3.00.44.

ETT HALVÅR SENARE befann jag mig i Dallas när Texas Marathon 2004 gick av stapeln. Även där lyckades jag ta hem segern.

I juli samma år blev det hårdträning och åtta lopp på en månad – allt från kuperade mileslopp i 43-gradig värme på fem minuter blankt, till “världens tuffaste ultramara”, där jag slog det elva år gamla banrekordet med elva

minuter. Loppet var fem mil långt och uppför hela vägen till 3400 meters höjd. Temperaturen låg mellan 30 och 40 grader. Plus!

Tre veckor senare blev det Helsinki Marathon, där jag kom tvåa. Sedan var det slut på ledigheten, benen fick vila i två månader innan det var dags för HC Andersen Marathon i Odense. Vid 38 kilometer kände jag den bekanta magsmärtan igen och ett par kilometer senare blev jag omsprungen. Men jag hade bestämt mig för att inte bryta så nära mål. Trösten blev ett nytt personbästa, 2.46.26, och den här fantastiska utmärkelsen från Svenska Marathonsällskapet!

Årets manlige uppstickare 2004

Kristoffer Österlund slipar formen i Brasilien

Svenska Marathonsällskapet har utsett Kristoffer Österlund, IFK Umeå till 2004 års manlige uppstickare. Vad som övertygade juryn var femteplatsen i Marathon-SM i Stockholm och uppvisningen i Umemaran som både gav nytt banrekord och personligt rekord (2.25.23). I fjolårets Sverigestatistik var detta det sjunde bästa resultatet.

Kristoffer Österlund, 33 år, har redan en lång idrottskarriär bakom sig, men är relativt färsk som maratonlöpare. Det började med lite fotboll och skidor hemma i byn Åkullsjön, cirka 50 kilometer norr om Umeå.

Varför började du springa?

– Springa är något som jag alltid gjort. Att tampas med min äldre bror var särskilt roligt.

På högstadiet i Robertsfors upptäckte friidrottstränare Staffan Brännström, Kristoffers löpkapacitet. Efter flytt till Umeå i slutet av 1980-talet och övergång till Umedalens IF vidareutvecklades han till en lovande ung ban- och terränglöpare.

EFTER ETT PAR år blev IFK Umeå ny klubbadress, en klubb med många starka långlöpare. Inte minst i Vindelälvsloppet stafett bevisades detta. Det var också via det loppet som Kristoffer av en slump kom in på maraton. Tolv dagar före stafettens avslutande maratonsträcka lämnade klubbens ordinarie löpare återbud. Med någon dags betänketid antog Kristoffer utmaningen.

– Jag var bra tränad, men visste inte riktigt vad jag gett mig in på. Efter en avvaktande inledning kom jag ikapp tättgruppen. I mål fick jag 2.42.12 vilket räckte till seger.

Därefter har det blivit ytterligare fyra maraton, i Stockholm och i Umeå. I Umemaran har Österlund vunnit tre år i rad och sänkt personrekordet till 2.25. Detta i ett lopp där han i princip löpte solo hela distansen!

Vad ligger bakom det lyft som du fått?



Bildtext

– Jag har blivit mera fokuserad mentalt och hittat en uppladdning som fungerar bättre. Samtidigt har jag fått vara skadefri.

KRISTOFFERS STYRKA som löpare anser han främst vara förmågan till jämn farthållning och en positiv inställning. Men det finns saker att förbättra.

– Hittills har jag följt mitt tränings-schema mest på känn, jag tror jag behöver en mer långsiktig planering för att få rätt kvalitet på träningen”.

Träningsdosen ligger normalt på 10-12 mil i veckan. Vissa veckor toppar han med uppåt 17 mil. Skidåkning och cykel är komplement till löpningen.

Under senvintern och våren tillbringade Kristoffer ett tio veckor långt träningsläger i Brasilien och USA tillsammans med klubbkamraten Niklas Berglund. Testjobbet på Volvo Lastvagnar lämnade han tillfälligt för heltidsträning på varmare breddgrader.

– Först blev det en månad i Campinos i Brasilien. Där var det i varmaste laget, men det fanns fina träningsförhållanden. Sedan åkte vi till Los Angeles. Där blev det säsongdebut på 5000 meter och nytt personrekord, ett kvitto på

att snabbhetsträningen givit resultat. I L.A. knöt jag också värdefulla tränarkontakter.

Hur ser dina mål ut för 2005?

– SM i Helsingborg i augusti på distanserna 5000 och 10000 meter är två stora mål.

Att tävla på de distanserna ser Kristoffer som en långsiktig investering för maraton och för att öka grundsnabbheten. Till hösten tänker han inrikta sig på Berlin Marathon och New York City Marathon.

– Jag mellanlandar kanske också i Umemaran om kroppen ger mig rätt signaler. Jag känner att jag behöver söka mig till större lopp om jag ska fortsätta att utvecklas som långdistanslöpare, avslutar 2004 års manlige uppstickare.

LEIF STENING

Personrekord:

Kristoffer Österlund, -72

3000 m	8.53.73	2000
5000 m	15.13.05	2005
10000 m	31.45.56	2004
21.1 km	1.11.55	2000
42.2 km	2.25.23	2004

Sätt i gång och spring (del 2)

I förra numret presenterade vi sex tips som får dig att komma igång med löpningen. Här kommer sex nya tips som får dig att fortsätta springa. .

7 VÄXLA TEMPO

Genom att variera din träning så kan du både bli bättre och slippa skador. Fartlek är en träningsform där du - precis som ordet betyder - leker med farten. Det innebär att du springer avspänt med varierande belastning utan att stressa. Träna du i kuperad terräng får du denna träningsform så att säga till skänks, eftersom belastningen ökar i backarna medan de flackare partierna utgör återhämtningsavsnitt.

En gång varannan vecka passar det att lägga in ett tempopass. Värm upp i en kilometer eller två och spring sedan minst fem kilometer, varvid du varje minut växlar mellan att löpa i din tävlingsfart och varannan minut i lätt jogg. När detta pass känns lätt att genomföra ökar du antalet kilometer samt avsnitten i tävlingsfart till två minuter med en minuts jogg emellan.

Backintervaller bygger också upp både konditionen och styrkan. Leta upp en backe som tar knappt en minut att springa uppför. Spring nästan så snabbt du orkar och jogga tillbaka. Börja med sex upprepningar och öka successivt antalet till tio.

8 TRÄNA PÅ OLIKA TIDER

Springer du på samma tidpunkt varje dag? De flesta människor lever sina liv inrutade med arbets- och familjeliv som högsta prioritet. Kanske tvingar det dig att träna sent på kvällen efter arbetet och efter att barnen gått och lagt sig. För att få lite variation och göra träningen roligare är det bra att växla tidpunkt. Har du provat att springa tidigt på morgonen när solen är på väg upp och fåglarna vaknar till liv? Inte? I såna fall kan det vara värt att prova det. Att springa på morgonen är en bra start på dagen, och nu när sommaren snart är här så blir det också lättare att ge sig ut i gryningen. Se bara till att äta något lätt innan du ger dig ut.

9 SPRING UTAN KLOCKA

Löparklockan är löparens käraste ägodel. Nuförtiden finns klockor med alla tänkbara funktioner: start, stopp, mel-



lantider, nedräkning och alarm för att nämna några. Men ibland kan det vara skönt att ge sig ut på en löprunda utan att ha löparklockan på sig och slippa tänka på hur långt eller länge man springer. Att ta mellantider och höra pipande ljud varje kilometer kan vara stressande. Och skulle tiden på löprundan vara sämre än förut, så kan pressen öka ännu mer. Risker är att man får sämre självförtroende och tappar sugen. Lämna därför löparklockan hemma ibland och ge dig ut och spring utan att tänka på tiden eller sträckan.

10 SPRING UTAN KONTROLL

En pulsmätare kan vara en utmärkt träningspartner. Tidigare var det mest elitidrottsmän som använde sig av så k pulsbaserad träning, men nu har fler och fler upptäckt att pulsträning även kan hjälpa nybörjare. Hjärtat får styra intensiteten på träningen och pulsklockan blir ett instrument som hjälper löparen att lägga sig på rätt nivå för det syfte man är ute efter. Pulsklockan kan också vara en motivator som också talar om när vi är på väg att bli övertränade eller har en infektion i kroppen. Men man får inte bli slav under sin pulsklocka. Då riskerar man att tappa löplusten och löpkänslan för hur snabbt eller långsamt man springer. Använd därför pulsmätaren med måtta och stirra dig inte blind på pulsvärdena.

11 JÄMFÖR DIG INTE MED NÅGON ANNAN

Det finns miljoner människor som springer runt om i världen. Men det finns bara en enda som räknas: du! Så bry dig inte om ifall du ser någon annan springer snabbare och lättare. Löpningen är din egen angelägenhet. Se till att den fungerar för dig och bekymra dig inte om någon annan. Att träna i grupp innebär både fördelar och nackdelar.

Vill man förbättra sig och pressa sig hårt är det ofta lättare om man är flera som sporrar varandra. Men om man inte hänger med i det löptempo som de andra drar upp, kan det få motsatt effekt. Risker är att man tappar självförtroendet och löplusten. Vill du springa tillsammans med andra så leta upp en grupp med liknande kapacitet som du. Och är det ändå några i gruppen som vill springa snabbt så låt de starta några minuter före er andra. Då kan ni springa i lugn och ro själva.

12 HA ROLIGT. Att träna ska vara lustfyllt. Oavsett om du springer, styrke-tränar eller gör något annat så är det viktigaste att ha roligt.

Motivationsfaktorn är en viktig drivkraft för att orka hålla på. Och du: glöm inte att det är du som ska styra din träning, låt inte träningen styra dig.

RICHARD KINGSTAD

Resultat

Two Oceans Marathon 56 km Cape Town, Sydafrika 2005-03-26 Antal fullföljande: 6981 Män 1 Marco Mumbo, Zimbabwe3.05.39 2 Sipho Ngumane, Sydafrika3.08.00 3 Graham Malinga, Sydafrika3.10.08 svenska deltagare 42 km 56 km 293 Ulf Andersson 2.57.25 4.05.58 906 Erik Hammrén 3.26.27 4.44.45 1971 Kjell-Ove Skoglund3.52.04 5.21.53 Kvinnor 1 Yelena Nurgalieva, Ryssland 3.38.12 2 Olesya Nurgalieva, Ryssland 3.38.24 3 Marina Bychkova, Ryssland3.41.59 svensk deltagare 42 km 56 km 1154 Jenny Tholin 4.28.31 6.27.53	5 1M50Jörgen Torsell, Kvarnsveden FIK 2.53.24 6 1M35Patrik Norberg, A4 IF 2.59.04 7 1M45Lennart Sjöblom, IK Jarl 3.09.53 8 2M45Mats Hammerin, Borlänge LK 3.10.44 9 4M23 Sean Lorneg, Årsta 3.11.25 10 2M50Marek Perlinski, IKSU Friidrott 3.11.29 11 2M35Tomas Eriksson, ABB IF Ludvika 3.12.37 12 2M40 Peter Östman , Exudo 3.13.56 13 1M55Mats Zetterlund, Vattudalens LDK 3.15.52 14 2M55Lennart Olsson, Korsnäs SK3.19.27 15 1M60Hugo Liss, Storådalens SK 3.20.37 16 3M50Roger Andersson, IFK Sala3.22.00 17 4M50Hans Jonsson, Borlänge LK3.26.13 18 3M55Jan Paraniak, Team Skavsåret IF 3.26.43 19 5M50Erik Hammrén, Killings IF3.28.04 20 3M35Jerker Sternerland, Avesta RC 3.29.19 21 5M23Leo Juujärvi, Borlänge 3.32.04 22 4M35Patrik Kenger, Kvarnsvedens FIK 3.32.04 23 4M55Erik Östlund, Gustafs Golf3.32.43 24 5M55Ulf Ring, Arlanda Märsta SK 3.33.21 25 3M45Bengt Göransson, Falu IK3.34.10 26 6M50Sten Axelsson, Vilsta IK 3.35.19 27 3M40Tommy Oskarsson, Vi som springer 3.36.11 28 4M45Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF 3.39.18 29 5M45Krister Lind, Kvarnsvedens FIK 3.41.31 30 1M65Jörgen Larsson, IFK Västerås 3.44.18 31 6M55Jan Röhdin, Team Skavsåret IF 3.44.46 32 7M50Gunnar Hallberg, Hemlingby LK 3.45.27 33 7M55Jack Larsson, Stora Sundby3.47.10 34 6M45 Tord Blücher, Storådalens SK 3.49.36 35 8M50Valdemar Andersson, IF Sportecus 3.51.35 36 8M55Bertil Palmqvist, Bålinge IF3.52.02 37 2M60Stig Söderström, Kvarnsceden Golf 3.54.08 38 2M65Lars Vinger, Östhammar FIF3.57.33 39 7M45Christer Högberg, IF Göta 3.57.59 40 9M55Lennart Skoog, Stenungsunds OK 3.58.45 41 3M60Dan Jarl, OK Kroppefjäll 4.02.11 42 10M55Göran Igelbrand, Vattudalens LDK 4.09.37 43 11M55Kjell Åström, Kolarmora KIF 4.28.08 44 12M55Sigvard Koplimäe, Vi som spring- er 4.31.49 45 9M50Bengt-Åke Skoglund, Postens IK 4.39.03 46 4M60P-O Hvitfeldt, IFK Mora 4.47.25 46 10M50Bo Dahlström, Vi som springer 4.47.25 48 4M40Stefan Larsson, Vi som springer 4.52.52 Kvinnor 1 1K23Mimmi Andersson, Uppsala LK 3.38.56 2 1K55 Anita Westling, IRIK 3.41.31 3 1K35Torill Funn Hartikainen, IFK Skövde FI 3.52.24 4 1K65Monika Simson, Täby LLK 4.06.10 5 1K45Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF 4.26.55	Män motion 1 Petri Juuti, Finland 2.47.21 svenska deltagare 13 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK 3.22.56 Hamburg Marathon Tyskland 2005-04-24 Antal fullföljande: 17488 Män 1 Julio Rey, Spanien 2.07.38 2 Wilfred Kigen, Kenya 2.09.18 3 Jote Ashebir Demissu, Etiopien 2.10.40 svenska deltagare (nettoplacingar och bruttotid) 330 Björn Sunesson, Majornas IK 2.57.11 601 Lars Bengtson, TVT 3.01.59 1780 Christer Holm, Rånäs 4H 3.24.17 1865 Thomas Jönsson, Brunflo IF 3.22.02 2577 John Einarsson,Solvikingarna3.30.31 2708 Joakim Holmgren, Speed of Sound 3.32.48 2847 Ola Persson, Kockums IF 3.31.46 3761 Börje Lidén, x 3.42.48 5294 Åke Ödmark, x 3.48.51 5457 Martin Alfgaarden, SEB IF 3.51.19 6030 Johan Brädde, Naväsens FK 3.54.37 6185 Ulf Engelbrekts, x 3.55.04 6930 Per-Erik Bonander, Skara RR 3.59.25 7283 Jürgen Weiss, IFK Sävsjö 4.02.54 7361 Peter Karlström, Heleneholms IF 4.00.27 8546 Robert Lingemark, x 4.12.06 8681 Jan Söderbom, Fredrikshofs FIF4.13.48 8779 Ingo Beyersdorff, Växjö LK 4.13.33 8856 Stefan Gimeson, x 4.14.30 9312 Hakon Blomstrand, ULF löparna 4.19.38 10864 Stig Hellström, Fredrikshofs FIF 4.31.48 10910 Börje Klingberg, Malmö 4.28.40 11332 Jonas Alvenäs, ULF löparna4.38.39 11526 Bengt Cronquist, Vi som springer 4.38.39 11578 Jan Gustafsson, x 4.39.54 12678 Jarl-Erik Smeds, x 4.55.50 12971 Jonas Wallgren, ULF löparna5.00.12 13133 Henrik Horndahl, x 5.00.16 13204 Märten Renström, x 5.01.51 13269 Christer Bäck, x 5.02.56 13362 Christer Mattisson, x5.07.00 13662 Sören Hellström, Fredrikshof5.18.52 Kvinnor 1 Edith Masai, Kenya 2.27.06 2 Malgorzata Sobanska, Polen 2.28.46 3 Claudia Dreher, Tyskland2.29.49 svenska deltagare (nettoplacingar och bruttotider) 80 Liivi Eklund, IS Göta 3.25.23 563 Jenny Klingberg, AstraZeneca IF3.55.26 1136 Karin Beyersdorff, Växjö LK 4.13.18 1376 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF4.16.57 2054 Elisabeth Westerlund, Trycksaks. 4.37.52 2776 Mariana Borkowski, Storådalen 5.06.29 Wroclaw Marathon Polen 2005-04-24 Antal fullföljande: 921 Män 1 Reuben Toroitich, Kenya2.14.55 2 Richard Rotich, Kenya 2.14.58 3 Anatoli Zeruk, Ukraina 2.15.39 svensk deltagare 478 Per-Ove Claesson, Öjersjö 3.47.30 Öresjö Marathon IK Bergaström 2005-04-24 Antal fullföljande: 28 Män 1 Roger Helmersson, IFK Skövde 2.47.13 2 Reima Hartikainen, IFK Skövde 2.53.31 3 Enar Andersson, Göteborgs SK 3.10.02 4 Stefan Kimming, SKF FK3.14.51 5 Lennart Adolfsson, Anderstorp 3.20.52 6 Frank Brodin, Solvikingarna3.21.16 7 Göran Önnerby, Anderstorp 3.24.28 8 Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn 3.34.50 9 Christer Svantesson, Swedish Meat3.42.40 10 Kari Ruuskanen, IFK Skövde 3.44.37 11 Tommy Englund, OK Grane 3.46.21 12 Lars Almqvist, IFK Helsingborg 3.48.33	13 Henrik Aasbø, Norge 3.53.10 14 Christer Högberg, IF Göta3.54.55 15 Jan Lundell, OK Grane 3.55.03 16 Lennart Bengtsson, Solvikingarna4.02.41 17 Roland Karlsson, SKF FK4.04.08 18 Lars Agnezon, Kungälv 4.04.24 19 Jan-Erik Ullström, Vi som springer4.11.20 20 Lennart Skoog, Stenungsunds OK4.17.54 21 Magne Christiansen, Norge 4.18.07 22 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf 4.29.40 23 Larry Herbertsson, Solvikingarna4.36.03 24 Tore Sandberg, Vi som springer4.55.02 25 Edgar Tegnér, Norge 5.02.36 26 Sten-Åke Rosendahl, Ucklum 5.08.59 Kvinnor 1 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde4.12.48 2 Siv Herbertsson, Solvikingarna 4.36.03 Munkastigen Trailrun 44 km Laxå 2005-04-30 Antal fullföljande: 38 Män 1 Andreas Svensson, Örebro AIK 3.24.04 2 Jonas Håkansson, Team Blekinge3.25.48 3 Jesper Johansson, IK Akele3.29.17 4 Ivan Bretan, Stockholm 3.32.09 5 Anders Bagge, IK Akele 3.32.56 6 Henrik Junkell, FK Herkules3.36.39 7 Federico Hernandez, Solvikingarna3.38.48 8 Conny Karlsson, Tanums IF3.40.46 9 Magnus Julin, IF Start 3.44.47 10 Mattias Wiktorsson, Laxå OK 3.45.27 11 Sören Persson, TietoEnator Adu3.47.17 12 Martin Nilsson, Öckerö Multisport 3.47.33 13 Tomas Fridh, Stocksäters IF 3.50.00 14 Jonatan Björnler, Öckerö Multisport 3.52.37 15 Andreas Larsson, Örebro AIK 4.02.09 16 Tomas Pinni, IFK Nora LL4.05.17 17 Thomas Carlsson, Kumla SF FI 4.08.04 18 Hugo Liss, Storådalens SK 4.11.08 19 Glenn Persson, AHF 4 IF4.19.36 19 Jonas Nero, K3 IF 4.19.36 21 Tord Blücher, Storådalens SK 4.20.45 22 Anders Grah, Vilsta IK4.20.46 23 Johan Lindroth, Nora 4.30.16 24 Hans Hedin, Karlsbyhedens IK 4.46.21 25 Bertil Palmqvist, Bålinge IF 4.46.54 26 Lennart Skoog, Stenungsunds OK4.47.57 27 Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK4.51.42 28 Benny Frost, Östansjö SK5.05.29 29 Morgan Ullén, Örebro Fälttrittklubb 5.20.46 30 Stig Jonsson, Laxå OK 5.26.04 31 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf 5.55.59 32 Torbjörn Karlsson, Arvika LK 5.59.05 33 Christer Högberg, IF Göta5.59.45 34 Jacob Bjelfvenstam, AdoreUs 6.03.56 35 Kent Linné, Wermland Paper 6.30.16 36 Jan Brågård, IFK Helsingborg 6.44.25 Kvinnor 1 Åsa Carlsson, Laxå OK 3.56.59 2 Mimmi Andersson, Uppsala LK 4.21.38 Natursti Marathon Silkeborg, Danmark 2005-05-05 Antal fullföljande: 75 Män 1 Frank Bjerregård, Danmark2.53.30 2 Vagn Kirkeland, Danmark3.02.31 3 Karl K Pedersen, Danmark3.03.06 svenska deltagare 62 Lennart Skoog, Steungsunds OK4.28.33 74 Magnus Bergström, Trollhättan5.23.11 74 Lars Lindewall, Trollhättan5.23.11 Arvika Maraton 2005-05-07 Antal fullföljande: 62 Män 1 1M45 Stefan Hult, TV-88 2.46.45 2 1M50 Björn Gjerde, Norge 3.02.59 3 2M50Sylve Björkman, OK Grane3.08.35 4 1M55Olle Rundberg, IK Granit 3.11.23 5 2M55Hans Jansson, Kils AIK 3.12.44 6 2M45Mats Perelius, Solvikingarna3.12.45 6 3M50Ronny Schutzer, Vänersborgs AIK 3.12.45 8 3M45Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK 3.14.01 9 4M45Anders Liif, Norrköping 3.16.07 10 1M23Fredrik Henriksson, Arvika LK
---	--	---	--

Resultat

3.16.15
 11 1M40Urban Sjögren, OK Grane3.18.07
 12 3M55Ted Tryggvesson, IF Göta3.21.31
 13 5M45Bengt Göransson, Falu IK3.22.56
 14 1M60Frank Brodin, Solvikingarna
 3.26.07
 15 2M23 Ola Erlander, Friskis& Svetts
 3.26.55
 16 2M40Tommy Oskarsson, Vi som spring-
 er 3.29.16
 17 1M65Jörgen Larsson, IFK Västerås
 3.32.49
 18 6M45Christer Högberg, IF Göta3.35.52
 19 3M40Anders Heder, IF Göta 3.37.47
 20 4M40Tom Rune Bertelsen, Norge
 3.37.52
 21 7M45Tord Blücher, Storådalens SK
 3.38.17
 22 8M45Marnix Schussler, IFK Sunne
 3.40.34
 23 4M55Tommy Englund, OK Grane
 3.42.39
 24 4M50Lars Almqvist, IFK Helsingborg
 3.43.00
 25 2M65Per Oscar Olsen, Norge 3.43.06
 26 1M35Henrik Sköllerhag, IK Spring Väst
 3.43.42
 27 2M60Hugo Liss, Storådalens SK3.43.58
 28 3M23Tore Mortensen, Norge 3.45.30
 29 5M50Erik Nossun, Norge 3.48.07
 30 3M60Christer van den Bergh, Arvika LK
 3.49.33
 31 5M55Jan Lundell, OK Grane 3.51.59
 32 6M50Valdemar Andersson, IF Spartacus
 3.52.25
 33 6M55Olle Modin, Vilsta IK 3.52.36
 34 7M50Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK
 3.53.17
 35 9M45Roger Andersson, Töcksfors IF
 3.54.06
 36 7M55Lennart Skoog, Stenungsunds OK
 3.57.44
 37 8M50Ernst Knutsen, Solvikingarna
 3.58.50
 38 10M45Jens Rydberg, Växjö LK4.00.53
 39 4M60Stig Söderström, Kvarnsvedens
 Golf 4.02.18
 40 5M40Per-Anders Liljemark, Sunne
 4.03.06
 41 5M60Lennart Bengtsson, Solvikingarna
 4.04.54
 42 4M23Mads Tevebring, Karlstad4.05.59
 43 9M50Per Wengström, Vi som springer
 4.06.25
 44 6M40Jan Erik Ullström, Vi som springer
 4.06.32
 45 8M55Sten Ylmén, Mällila-Mörlunda SK
 4.06.47
 46 9M55Lasse Boqvist, SLK Oxelösund
 4.07.14
 47 7M40Bengt Ekbo, Arvika LK4.09.19
 48 11M45Ingo Beyersdorff, Växjö LK
 4.17.51
 49 12M45Kent-Åke Eriksson, Arvika LK
 4.18.56
 50 10M50Anders Hellqvist, OK Grane
 4.19.28
 51 10M55Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK
 4.23.31
 52 11M50Larry Herbertzon, Solvikingarna
 4.25.02
 53 3M65Ove Engman, Elvans IF 4.28.20
 54 12M50Edgar Tegnér, Norge 4.29.54
 55 4M65Håkan Sjö, Växjö LK 4.30.32
 56 11M55Sigvard Koplimäe, Vi som spring-
 er 4.40.41
 57 8M40Stefan Larsson, Vi som springer
 4.43.31
 58 12M55 Rolf Nordli, Norge 4.55.34
 59 1M75Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK
 4.59.52
 Kvinnor
 1 1K40Karin Beyersdorff, Växjö LK4.17.44
 2 1K45Ann Robertsson, Arvika LK4.34.59
 3 2K45Siv Herbertzon, Solvikingarna
 4.56.23

Bornholm 24-timmars
 Danmark
 2005-05-07/08
 Antal fullföljande: 20
 Män
 1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI229.020
 km
 2 Per Gunnar Alfheim, Norge
 216.700 km
 3 Henrik Hoffensitz, Danmark
 194.180 km

övriga svenska deltagare
 5 Stefan Samuelsson, Sverige178.190 km
 8 Lasse Hansson, Sverige 143.520 km
 10 Andreas Larsson, Sverige 131.130 km
 Kvinnor
 1 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI
 198.240 km
 2 Karren Maria Brögge, Danmark189.058
 km
 3 Clarinda Larsson, Jönköping
 154.430 km
 Cracovia Marathon
 Krakow, Polen
 2005-05-07
 Antal fullföljande: 919
 Män
 1 Piotr Gladki, Polen 2.19.30
 2 Takhir Mamashayev, Vitryssland2.20.10
 3 Leszek Beblo, Polen 2.20.52

svenska deltagare
 198 39M50Curt Sandberg, Arlanda-Märsta
 SK 3.24.58
 202 41M50Jan Paraniak, Team Skavsåret IF
 3.25.23
 759 155M50Rolf Halde, Vi som springer
 4.37.03
 762 16M60Henryk Skaldin, SLK Oxelösund
 4.37.53
 826 162M50Urban Larsson, Sverige5.00.16
 Kvinnor
 1 Janina Malska, Polen 2.43.20
 2 Maria Maj, Polen 2.46.16
 3 Yuliya Bubenka, Vitryssland 2.48.27
 svenska deltagare
 41 15K40Barbro Paraniak, Team Skavsåret
 IF 4.20.59

Hannover Marathon
 Tyskland
 2005-05-08
 Antal fullföljande: 1322
 Män
 1 Simon Lopuyet, Kenya 2.15.36
 2 Josephat Kipchoke Rop, Kenya 2.16.13
 3 Daniel Keter, Kenya 2.17.10
 Svensk deltagare
 752 Leif Franzén, IFK Strängnäs 4.00.31
 Kvinnor
 1 Evelune Kimuria, Kenya 2.48.21
 2 Susanne Brema, Tyskland 2.51.42
 3 Katja Funck, Tyskland 3.01.57
 Svensk deltagare
 97 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs4.11.23

Maratona D'Europa
 Trieste, Italien
 2005-05-08
 1 Migidlio Bourifa, Italien 2.10.48
 2 Sergio Chiesa, Italien 2.14.00
 3 David Kiptum Kiplagat, Kenya 2.16.05
 svensk deltagare
 245 Göran Lennström, Hultsfreds LK3.56.07

Rhein Marathon
 Düsseldorf, Tyskland
 2005-05-08
 Antal fullföljande: 3599
 Män
 1 Alam Bornfim Silva, Brasilien 2.17.21
 2 Gideon Loech, Kenya 2.19.36
 3 Marcel Matanin, Slovenien 2.20.31
 svensk deltagare
 2021 Leif Könkvist, Sverige 4.11.48

Hadeland Marathon
 Norge
 2005-05-20
 Antal fullföljande: 37
 Män
 1 Ross F Waklin, Norge 3.06.37
 2 Björn Gjerde, Norge 3.06.55
 3 Nils Hjelle, Norge 3.19.01
 svensk deltagare
 3M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll 4.05.15

Great Wall Marathon
 Kina
 2005-05-21
 Antal fullföljande: 303
 Män
 1 Gregory Feucht, USA 3.25.13
 2 Patrik Li, Schweiz 3.38.02
 3 Fredrik Cronenberg, IFK Mora
 3.50.28
 övriga svenska deltagare

10 Henrik Jönsson, Sverige4.04.37
 92 Markku Selenwall, Sverige 5.21.20
 151 Jan Ove Andersson, Sverige 5.56.46

Mannheim Marathon
 Tyskland
 2005-05-21
 Antal fullföljande: 2234
 Män
 1 John Rotich, Kenya 2.19.36
 2 Gamachu Roba, Etiopien 2.21.16
 3 Aleksander Aleksandrov, Bulgarien
 2.30.09
 svenska deltagare
 774 Peder Hunnes, Team Skavsåret IF
 3.56.23
 1821 Bengt Cronquist, Vi som springer
 5.08.30

Riga Marathon
 Lettland
 2005-05-21
 Antal fullföljande: 158
 Män
 1 Vjaeslavs Bamban, Lettland 2.45.58
 2 Andris Dudels, Lettland 2.56.39
 3 Mihails Seivianous, Lettland 2.56.42
 svenska deltagare
 80 Göte Ivarsson, Tibro AIK4.00.32
 111 David Larsson, Sverige4.18.49
 117 Ulf RingArlanda, Märsta SK 4.23.00
 133 Gunnar Irevgård, Arl.Märsta SK4.46.41
 149 Curt Sandberg, Arlanda Märsta SK
 4.57.59

Yyteri Marathon
 Pori, Finland
 2005-05-21
 Antal fullföljande: 85
 Män
 1 Arto Järvinen, Finland 2.39.50
 2 Rauno Koivisto, Finland 2.45.33
 3 Jouni Anttila, Finland 2.50.35
 svenska deltagare
 14M40 Bengt Göransson, Falu IK 3.45.31
 2M60 Stig Söderström, Kvarnsv. Golf
 4.17.46

Prag Marathon
 Tjeckien
 2005-05-22
 Antal fullföljande: 3413
 Män
 1 Steven Matebo Cheptot, Kenya 2.10.42
 2 Laban Kipng'eti, Kenya2.11.48
 3 Robert Kiproti Cheruiyot, Kenya2.12.14
 svenska deltagare
 543 Erik Hamrén, Killinki AIK3.34.49
 1358 Bengt Dolk, Kista4.00.37
 2402 Peter Jacobson, Sverige4.44.48
 Kvinnor
 1 Salina Jebet Kosgei, Kenya2.28.42
 2 Larissa Zousko, Ryssland2.30.14
 3 Hellen Cheronu, Kenya 2.31.28
 svenska deltagare
 11 Monika Edstrand, Sverige3.11.05
 30 Anneli Jernberg, Sverige3.29.39
 72 Ann-Marie Dolk, Kista 3.48.54
 2557 Inger Knutsson, Lenhovda IF4.32.43
 407 Aina Törnkrantz, Tingsryd 5.30.42

Virtaanharjun Marathon
 Oripää, Finland
 2005-05-22
 Antal fullföljande: 21
 Män
 1 Erkki Halkivaha, Finland 3.14.38
 2 Janne Klasila, Finland 3.27.58
 3 Ikka Niemi, Finland 3.51.06
 svenska deltagare
 1M40 Bengt Göransson, Falu IK 4.12.29
 1M60 Stig Söderström, Kvarnsveden
 4.16.27

Wien Marathon
 Österrike
 2005-05-22
 Antal fullföljande: 5230
 Män
 1 Mubbarak Shani, Qatar 2.12.20
 2 Japet Kosgei, Kenya 2.15.15
 3 Serem Henry, Kenya 2.15.26
 svenska deltagare
 200M35 Anders Bergqvist, Göteborg
 3.35.09
 529M30 Christian Fridell, Sverige 4.37.09
 751M35 Jerker Enarsson, Falun 4.40.12
 658M45 Paul Wählander, Handelsb.5.02.36

Kvinnor
 1 Florence Barsosio, Kenya2.31.40
 2 Eva-Maria Gradwohl, Österrike 2.39.44
 3 Ilona Baranova, Ukraina2.47.04
 svenska deltagare
 4K23 Kristin Berglund, Sverige 3.18.57
 52K23 Kajsa Lennertoft, Sverige 4.19.15

Copenhagen Marathon
 Danmark
 2005-05-22
 Antal fullföljande: 4057
 Män
 1 William Kiprotich, Kenya 2.21.14
 2 Steen Petersen, Danmark 2.26.15
 3 Peder Trolborg, Danmark 2.26.51
 svenska deltagare (nettoplacing totalt o
 bruttotider)
 111 Ulrik Snugg, IS Göta 3.00.23
 163 Andreas Johansson, Combra 3.06.02
 217 Mikael Hinderth, Malmö
 3.11.06
 253 Matts Magnusson x 3.11.36
 270 Jimmi Rådborg, Freesport
 3.12.36
 387 Sven Welleman, Göteborg
 3.17.21
 418 Krister Svantesson, Hilti 3.18.33
 445 Ralf Shuh x 3.19.33
 508 Henrik Ask, Björntorps IF
 3.22.07
 510 Eddy Hultgren, Team Blekinge3.21.45
 518 Flemming Pedersen x 3.22.43
 530 Robert Bernrtsson, Gambro IF 3.25.16
 573 Fredric Rabenne x 3.27.40
 691 Jon Deliv, Örestads CIF 3.29.14
 734 Lars Jahnfors, Kiviks AIF 3.31.39
 837 Jonas Jaenecke, Stockholm 3.31.33
 976 Magnus Wikblom x 3.35.57
 1031 Thomas Welwert, Malmö
 3.37.31
 1146 Mats Brorsson x 3.39.53
 1181 Dick Carlsson x 3.42.21
 1266 Niels Holm x 3.44.36
 1348 Torbjörn Holmberg x 3.45.50
 1366 Ronny Wallin, Simrishamn 3.44.23
 1381 Tony Björk, Färlöv 3.46.37
 1489 Karl Nettrander x 3.47.52
 1664 Göran Eriksson, Boo IF 3.52.59
 1712 Bengt-Åke Magnusson, Tyringe
 3.51.59
 1732 Jerker Sundberg x 3.52.30
 1845 Thomas Lundqvist x 3.56.30
 1918 Bengt-Åke Svensson-Team Blek.
 3.55.42
 1950 Åke Frändevi x 3.57.53
 1956 Fredrik Nordberg x 3.57.19
 1974 Frank Simonsen x 3.57.11
 1994 Benno Johansson x 3.58.48
 2071 Michael Håkansson x 4.00.21
 2079 Tommy Törnqvist x 3.59.58
 2083 Hans Hallerstig, Jönköping 4.03.23
 2106 Henrik Pihl x 4.00.29
 2195 Torsten Rosenqvist x 4.02.09
 2302 Patrik Hellstrand, Intersport 4.05.29
 2375 Mats Fjellström, Ericsson IK 4.05.11
 2421 Peter Kautsky x 4.06.32
 2537 Robin Pervan x 4.13.30
 2593 Andreas Wahldén x 4.12.46
 2629 Mikael Eriksson, Vi som springer
 4.13.45
 2634 Göran Hagsund x 4.14.42
 2862 Lennart Skoog, Stenungsunds OK
 4.18.38
 2906 Ingo Beyersdorff, Växjö LK 4.20.14
 2940 Stilianos Theofanous x 4.24.04
 3061 Sixten Nettrander x 4.25.06
 3148 Wincent Edlund, Motala
 4.29.30
 3150 Eskil Persson x 4.27.50
 3153 Mats Lundh x 4.29.59
 3207 Steven Linton x 4.32.14
 3355 Gustaf Mellerup, Vi som springer
 4.36.02
 3392 Håkan Sjö, Växjö LK 4.34.04
 3539 Jan-Åke Gullberg, Höllviken 4.42.51
 3597 Anders Claesson, Spånga 4.46.56
 3668 Christian Meck x 4.51.34
 3698 Thomas Kristiansson x 4.52.04
 3755 Hans Larsson x 4.55.47
 3774 Anders Björk x 4.57.37
 3854 Linus Chayot x 5.01.52
 3916 Magnus Bennegård x 5.08.58
 3939 Roger Arered x 5.13.16
 3943 Sigvard Koplimäe, Vi som spr.5.13.53
 3988 Jesper Mattson x 5.25.29
 4054 Carl-Gustav Olofsson x 6.05.38
 Kvinnor

Resultat

1 Jo Kelsey, Storbritannien	2.48.21
2 Tiina Tross, Danmark	2.48.46
3 Anette Jörgensen, Danmark	
2.51.57	
svenska deltagare (nettoplacing totalt o bruttotider)	
774 Anna Bokenstrand, Uppsala	3.30.41
1693 Ann-Marie Nilsson, Gambio IF3.53.35	
2285 Gunilla Ceder, Uddevalla	
4.02.16	
2612 Leena-Majja Peltola x	4.12.33
2907 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.20.14
2927 Britta Siekman x	4.20.25
3209 Ann-Charlotte Linton x	4.32.15
3279 Cathrine Dahlgren x	4.34.29
3663 Berit Lundström, IFK Borgholm	
4.50.58	
3716 Kristina Strand Larsson x	4.53.21
3823 Ulrika Bengtsson x	5.00.26
4019 Rebeca Lindquist x	5.38.35

Marathonstafetten	
Trollhättan SOK/ Trollhättans IF	
2005-05-25	
Antal fullföljande: 10	
Individueellt	
Män	
1 Team Roddkungen x	3.41.44
2 Tommy Oskarsson, Vi som springer	
3.53.18	
3 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	
3.54.28	
4 Christer Högberg, IF Göta	4.10.54
5 Jan Nyqvist, Vi som springer	
4.16.14	
6 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.17.46
7 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	
4.32.45	
8 Jan Krantz, Solvikingarna	4.34.36
9 Lennart Skoog, Stenungsunds OK4.53.06	
10 Kjell Åström, Kolarmora KIF	5.20.02

Ottawa Marathon	
Kanada	
2005-05-29	
Antal fullföljande: 3165	
Män	
1 David Cheruiyot, Kenya	2.14.20
2 John Itati, Kenya	2.14.46
3 Danny Kasap, Kanada	2.15.12
svenska deltagare	
16 Per Ekegerd, Sverige	2.38.19
56 Torbjörn Dahl, Sverige	2.56.31

Bovallstrand	
2005-05-29	
Antal fullföljande: 20	
Män	
1 Jonas Håkansson, Team Blekinge4.26.31	
2 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	4.31.50
3 Lars Olof Gävert, Arvika	4.39.26
4 Gustav Karlsson, HFF	4.51.44
5 Robert Frykstedt, Bålsta IK	4.52.32
6 Anders Sandberg, SK Grane	
5.00.39	
7 Crister Edling x	5.29.09
8 Glenn Persson, AHF 4 JF	5.35.33
8 Jonas Nero, K3 JF	5.35.33
10 Jonas Ekstam, Karlstad	6.14.34
11 Jonas Rydberg, Striders LB	
6.15.00	
11 Fredrik Bäckström, Striders LB	6.15.00
13 Johannes Kotsakides, IK Pepper6.16.41	
14 Per Ove Claesson, Vi som springer	
6.22.32	
15 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	
6.24.10	
16 Göran Kvarnerup, Heleneholms IF	
6.24.24	
16 Hans Jönsson, Heleneholms IF	
6.24.24	
18 Per Eriksson, IK Pepper	6.25.20
19 Jan Brågård, IFK Helsingborg	8.11.00
19 KG Nyström, Vi som springer	8.11.00

6 LGT Alpin Marathon	
Bendern Malbun, Liechtenstein	
2005-06-11	
Antal fullföljande: 496	
Män	
1 Karl Jöhl, Schweiz	3.09.05
2 Thomas Engeli, Schweiz	3.16.21
3 Martin Jost, Schweiz	3.20.37

svenska deltagare	
341 Curt Sandberg, Arlanda Märsta SK	
5.26.01	

342 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	
5.26.01	
Comrades Marathon 89 km	
Durban, Sydafrika	
2005-06-16	
Män	
1 Siphon Ngomane, Sydafrika5.27.10	
2 Oleg Kharitonov, Ryssland5.29.15	
3 Andrew Kelehe, Sydafrika5.31.44	
svenska deltagare	
5928 Jan Söderkvist, Sverige10.18.57	
6203 Robert Alnebring, Sverige	10.23.20
7844 Anders Eliasson, Sverige	10.47.22

Midnight Sun Marathon	
Tromsø, Norge	
2005-06-18	
Antal fullföljande: 245	
Män	
1 Runar Höiom, Alingsås IF	2.36.11
2 Egil Skarpsno, Norge	2.40.10
3 Jens-Kristian Berg, Norge	2.49.39
övriga svenska deltagare	
24 M30 Anders Lindgren, Mölndals RK	
3.45.22	
18 M18 Axel Lausch x	4.13.06
26 M40 Leif Keskitalo, Miners Kiruna	
4.48.27	
Kvinnor	
1 Sharon Broadwell, Norge	2.54.45
2 Judy Woolfender, Storbritannien3.23.29	
3 Anita Wetter, Schweiz	3.24.26
svenska deltagare	
1 K30 Frauke Fichtner, Uppsala TK3.29.28	
3 K30 Anna Rockberg Thernberg,	
Busi4.07.03	
7 K40 Britta Siekmann, Pharmaceuticals	
4.34.40	

Suvi-ilta Marathon	
Forssa, Finland	
2005-06-18	
Män	
1 Anders Szalkai, Spårvägens FK	2.32.32
2 Kimmo Ahonen, Finland	2.42.47
3 Eero Luhtala, Finland	2.47.59

Trollhättans 24-timmar	
2005-06-18/-19	
Antal fullföljande: 63	
Män	
1 Per Gunnar Alfheim, Norge204.301 km	
2 Kjell Titlestad, Norge	193.280
3 Christian Ritella, Sundbyberg	184.646
4 Bo Pelander, Club Z	175.595
5 Frode Andersson, Norge	170.969
6 Jonas Håkansson, Team Blekinge170.630	
7 Tord Blücher, Storådalens SK	169.910
8 Geir Frykholm, Norge	164.590
9 Einar Cyvin, Norge	163.080
10 Kent Sjölund, IK Star	161.570
11 Lennart Bengtsson, Solvikingarna	
160.060	
12 Jan Krantz, Solvikingarna157.434	
13 George Hällstorp, BK Elegans	157.364
14 Mats Malmström, Växjö LK	152.010
15 Valdemar Andersson, IF Spartacus	
151.100	
15 Jan Lundell, OK Grane	151.100
17 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	145.650
18 Claes Björklund, Barken TF	143.030
19 Ragnar Nygård, Norge	141.940
20 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	
141.454	
21 Stefan Olsson, Sko-Dej Avesta140.440	
22 Anders Hempel, Team Hempel140.430	
22 Eric Persson, Öckerö Triathlon	140.430
24 Krister Lind, Kvarnsvedens FIK	139.391
25 Ingemar Johansson, Vi som springer	
137.379	
26 Marcus Josefsson, Vallentuna	136.700
27 Lars Andersson, Storådalens SK	135.480
28 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	133.333
29 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	
132.880	
30 Sigvard Koplimäe, Krokomb	132.570
31 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	
131.722	
32 Sven Molin, Uppsala LK	131.638
33 Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	125.935
34 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	
125.797	
35 Ulf Lännerberg, Vi som springer	125.730
36 Henrik Holmberg, x	125.510
37 Bengt-Åke Permatz, Dala-Floda	125.017
38 Per-Anders Liljemark, Sunne	123.820

39 Tommy Avekvist, OK Skogsvarg	123.678
40 Magne Christiansen, Norge	122.401
41 Hans Jochens, Solvikingarna	122.310
42 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	121.200
42 Staffan Åkerblom, OK Linné	121.200
44 Johan Eskilsson, Team Hempel	120.800
44 Jan Halldén, IF Saab	120.800
46 Roland Karlsson, SKF IF	120.800
47 Arne Arvidsson, Sunne LK	117.780
48 Sören Raarup, Danmark	115.810
49 Marnix Schüssler, Sunne LK	110.230
50 Benny Frost, Östansjö SK	100.750
51 Lasse Hansson, Högby IF	100.060
52 Tomas Olsson, Sko-Dej Avesta	88.750
53 Per Brölling, Danmark	76.550
54 Emil Nordh, Stockholms LDK	63.920
54 Andreas Larsson, Team Power	63.920
Kvinnor	
1 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	154.010
2 Anita Westling, Idkerberg-Ramshytt	
143.390	
3 Karin Beyersdorff, Vi som springer	
131.722	
4 Brita Malmström, Växjö LK	125.335
5 Clarinda Larsson, Team Hempel	111.740
6 Inger Arvidsson, Sunne LK	109.610
7 Tanja Schüssler, Sunne LK	99.460
8 Kerstin Cronqvist, Växjö LK	98.950

Tirol Speed Marathon	
Brenner-Innsbruck, Österrike	
2005-06-25	
Antal fullföljande: 486	
Män	
1 Ben-Kipruto Chebet, Kenya	2.12.04
2 Valeriu Vlas, Moldavien	2.27.25
3 Sergio Correlli, Italien	2.33.39
svensk deltagare	
194 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta	3.41.40

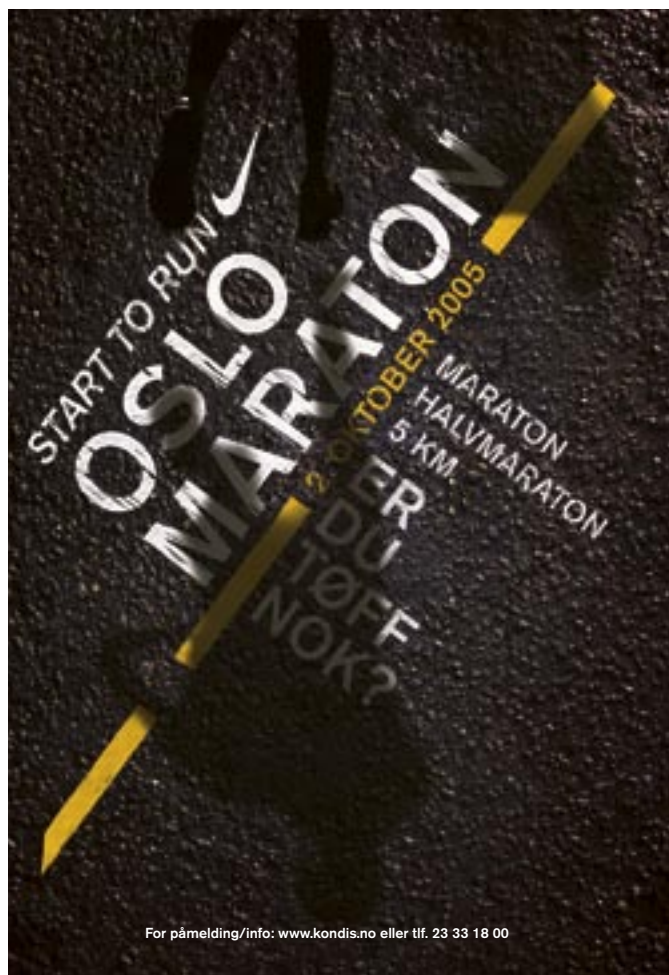
North Sea Beach Marathon	
Ribe, Danmark	
2005-06-26	
Män	
1 Benjamin Tabot, Danmark	2.40.52
2 Jens Henrik Jensen, Danmark	2.41.25
3 Mikael Busse, Danmark	2.49.02
svenska deltagare	
20M50 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	
4.08.12	
7M60 Torbjörn Nilsson, x	5.06.37
9M60 KG Nyström, Vi som springer	5.26.09

Lappland Ultra	
Lönnäs	
2005-07-01/-02	
100km	
Män	
1 Anders Thunberg, Sandviks IK	8.04.55
2 Henry Wehder, Tyskland	8.26.31
3 Magnus Hultin, Malå	8.31.47
4 Marek Perlinski, IKSU Friidrott Umeå	
8.21.41	
5 Sylve Björkman, OK Grane	9.33.57
6 Mauri Volama, Finland	9.38.43
7 Pasi Kurkilahti, Finland	9.44.28
8 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	9.48.48
9 Kenji Hara, Japan	10.09.37
10 Diethard Steinbrecher, Tyskland	10.10.25
11 Klaus Munk Petersen, Danmark	10.13.02
12 Oliver Dinichert, Schweiz	10.23.04
13 Markku Suomela, Finland	10.23.21
14 Erolf Wirtala, Finland	10.29.26
15 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	10.58.11
16 Johan Bodin, Mölndal	11.23.04
17 Jan Bergmann, Tyskland	12.10.10
18 Toshio Ohmori, Japan	12.16.02
19 Christian Halken, Danmark	12.23.04
20 Fredrik Söderlund, Uddevalla	12.33.33
21 Rainer Horn, Tyskland	12.45.47
22 Nicolaus Oberle, Tyskland	12.48.14
23 Sten Stoltze, Danmark	12.51.33
24 Kazuo Isomura, Japan	12.52.40
25 Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK	
13.13.13	
26 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	
13.25.18	
27 Yusuo Kanai, Japan	13.45.04
28 Fredrik Björk, Team Blekinge	13.55.34
28 Mads Tevebring, Kil	13.55.34
30 Andrus Rütelmaa, Estland	14.02.17
31 Heikki Suikki, Finland	14.03.36
31 Tiomo Marjomäki, Finland	14.03.36
31 Håkan Sängberg, Strands IF	14.03.36
34 Bertil Sundin, Örebro AIK	14.12.57
35 Per-Olof Sjöberg, Sorsele SK	14.36.05
36 Stefan Granbäck, Nordingräs SK	15.29.26

37 Unpoh Shinoda, Japan	15.40.25
37 Tsuyoshi Sugawara, Japan	15.40.25
39 Peter Mild, Göteborg	19.30.40
40 Berrie van Heeswijk, Nederländerna	
20.27.15	
1 Yvonne Constantin, Schweiz	10.40.39
Marathon	
Män	
1 Patrik Norberg, A4 IF	3.00.34
2 Jörgen Asplund, Vattudalens LDK	3.11.27
3 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.18.34
4 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.39.34
5 Mikael Andersson, Järpen	3.46.30
6 Peter Strande, Livijärvi IF	3.48.15
7 Jonas Lennestål, IFK Fyris	6.13.28
8 Mattias Pettersson, Uppsala	4.55.45
9 Heikki Kotkanoksa, Finland	4.49.55
10 Johan Nystedt, Malå	5.26.33
11 Göran Karlsson, Björkliden	5.59.59
12 Mattias Hansson, IK Fyris	6.13.28
13 Andreas Bäckman, Göteborg	6.27.47
Kvinnor	
1 Ingela Persson, A4 IF	4.36.15
2 Riitta Koski, Finland	4.49.55
3 Marina Sjölund, IK Star	4.58.20
4 Marja-Liisa Volama, Finland	6.47.06
5 Riitta-Niemiahho, Finland	6.47.06
6 Karolina Malmin, x	6.58.20
7 Malin Gaultin, Bocksträsk SK	7.06.43
7 Sofie Öhman, Bockträsk	7.06.43

Våra medlemmars resultat i Stockholm Marathon	
Herrar (tider under 3.00):_	
12 Måns Höiom	2.26.37
15 Anders Szalkai	2.28.24
23 Henrik Östling	2.34.04
27 Reima Hartikainen	2.35.31
41 Johan Sand	2.39.15
50 Carl-Johan Olofsgård	2.40.55
54 Henrik Olsson	2.41.58
76 Dan Agnarson	2.45.04
79 Martin Gidewall	2.45.50
85 Roger Helmersson	2.46.18
94 Stefan Ulmeståhl	2.47.00
119 Patrik Karlsson	2.49.33
122 Uhlie Evertsson	2.49.47
151 Jesper Lindgren	2.53.19
156 Jörgen Thorsell	2.53.34
214 Mats Liljegren	2.56.34
239 Lars-Åke Engdahl	2.57.35
255 Aron Kjellgren	2.58.07
Damer (tider under 3.40):_	
45 Agneta Jonsson	3.17.57
48 Meta Steinback-Olsson	3.17.57
71 Cecilia Peterson	3.24.04
192 Anette Kroon	3.39.03
Ett stort GRATTIS till beundransvärda insatser!	

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



SPRING SKRÄCKLANMARAN lördagen den 17 september

*i Vänersborgs natursköna Skräcklanpark
i direkt anslutning till Vänern*

Distansen är marathon på en snabb 5-varvsbana

Anmälan: 225 kr och efteranmälan 275 kr fram till 1 timma förestart. Vid anmälan ange namn, klubb, bostadsadress, e-postadress och födelseår. Anmälan görs senast den 12 september till **pg 12 50 91 – 9**. Samtliga åldersklasser finns.

Omklädning: Huvudnässkolan 500 m från startområdet.

Start: 12:00 vid cafeterian i Skräcklanparken.

Maxtid: 5,30 tim

Priser: Fotodiplom och priser till samtliga deltagare.

Upplysningar: Dan Jonasson, telnr: 0520-260 171, 070-331 85 80, e-post: dan_jonasson@msn.com
VÄLKOMNA
LK TV-88

Svenska maratonlopp och ultralopp 2005

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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	Solvikarna
8 okt.	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
8 okt.	Björkhammar-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