

Marathon löparen

ÅRGÅNG 38 NR 197 OKTOBER 4/2005



**Veteran-SM
i Mariestad**

**Solidaritet
Marathon**

**Mattias
och Ola -
två tuffa
ultralöpare**





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

Tidningen Marathonlöparen
Medlemstidning för Svenska Maratonsällskapet
grundat 1952
www.marathon.se/maratonsallskapet

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
rebecka.grasman@pv.nlpo.sll.se

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
Lappland, 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.uttors.se,
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, 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 9 december

Ledaren

Nu närmar sig hösten och mörkret faller på. Då är det lätt att minska ner på tempot i träningen, eftersom det inte alltid är så roligt att ge sig ut i regn och rusk. Har ni tänkt på hur mycket lättare det är om man är några stycken som kan sporra varandra? Det är inte heller lika lätt att hitta på undanflykter när kompisen står där ute och väntar. I min förening Team Skavsåret finns det flera grupper som springer olika dagar och i olika tempon, allt för att det skall passa alla.

Efter SM i Mariestad nere på "slätta" så har vi också Vintermaran den 5 november. Den arrangeras av Vattudalens LDK uppe i Strömsund. Vi arrangerar en resa från Stockholmsområdet (se annonsen) där vi hoppas att så många som möjligt följer med.

Det blir garanterat en upplevelse!

En glädjande nyhet är också att antalet nya medlemmar ökar, vi har fått in ett större antal medlemsansökningar i år än förut. En bidragande orsak är nog den aktiva bearbetningen och tidningens nya utförande.

Vi ses i Strömsund.

**PA ALLENSTEN
ORDFÖRANDE**



Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
När livet är som bäst	4
VSM i Mariestad	6
Östergarn Marathon	7
Solidaritet Marathon	8
Ola gillar att träna	10
Resultat	12



sid 4



sid 7



sid 8

På omslagsbilden:

Cédric Schwartzler sprang snabbt i Östergarn. Nu siktar han på 2.25 på maran.

Redaktören har ordet

Först och främst vill jag tacka för alla personliga besök, vänliga brev, mail och telefonsamtal, som jag erhållit under min sjukhusvistelse i samband med stomi-operationen. Det känns gott att veta att man har många vänner. Nu återstår cellgiftbehandling i höst, som förhoppningsvis skall gå bra. Sedan skall jag göra allt jag kan för att kunna följa med på vår tågresa till Östersund för vidare befordran per buss till Vintermaran i Strömsund. Det är något som jag verkligen ser fram emot. Hoppas så många medlemmar som möjligt följer med på denna resa.

Det gläder mig att se våra medlemmars resultat i alla maraton- och ultralopp, såväl toppprestationer (t ex Reima i Kraftloppet, Eidsvoll sextimmars och Veteran-SM) som personliga insatser längre bak i fältet (personliga rekord på maran av t ex Barbro Paraniak och Janne Röhlin).

En annan sak som gläder mig är att antalet besökande på vår hemsida ökat markant under den senaste tiden. Vi gör vad vi kan för att snabbt få fram information från de olika långloppen och uppmärksammar unika prestationer. Mattias Bramstång i Frankrikes 18-dagars etapplopp och Ola Nordahls insats i Vasastafetten är två exempel.

I detta nummer är vi glada att kunna presentera Mattias egen berättelse från La Transe Gaule, en intervju med Ola, Rebeckas rapport från Veteran-SM, ett fylligt reportage från Solidaritet Marathon i Gdansk signerat Barbro och Jan Paraniak och mycket mera. Förhoppningsvis skall detta fånga våra medlemmars intresse.

Med dessa ord önskar jag alla en god fortsättning på maratonsäsongen!

JAN LIND



Maratondrömmar

Pang! Där gick startskottet. Ljudet av 36 000 par löparskor mot asfalten ekar obeskrivligt. 42 195 meter återstår men det tänker jag inte på just nu. Istället njuter jag av den bländande solen, de svala höstvindarna och det betagande panoramat. Manhattans skyline i sikte. FN-skrapan i förgrunden. Queensboro Bridge på lur. Tuff och obarmhärtig. Väl framme får den mäktiga stålkonstruktionen benmusklerna att bekänna färg. Svetten rinner i ögonen. Det smakar salt i munnen.

Drygt halva sträckan avverkad. Klockan visar att det finns chans att slå personligt rekord. Hundratusentals skrånande åskådare gör allt de kan för att hjälpa till.

Central Park närmar sig med stormsteg. Den förrädiskt småkuperade oasen bjuder tufft motstånd. Men just den här dagen gör det inget. Jag är i storform. Klockan på armen går långsammare än normalt. Upploppsranken närmar sig. En euforisk känsla i kroppen kan anas. Steget töjs och kroppen töms, de sista krafterna sinar. Målet närmar sig rekordsnabbt.

– Paaaaaapppp! Ällin! Vaknar av att tvååriga sonen drar i armen. Dags att koka välling. Det personliga rekordet får vänta. Kanske kommer det i något av alla de maratonlopp som arrangeras runt om i landet eller i världen i höst. Ta chansen du också att mäta dina krafter med andra. Trevlig läsning!

RICHARD KINGSTAD



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>

När livet är som bäst



Jag har precis kommit hem från Frankrike. Där deltog jag i ett av de häftigaste lopp jag kan tänka mig, La Transe Gaule IV, ett lopp inspirerat av de första Tour de France cykelloppen på tidigt 1900-tal. Tävlingsledaren Jean-Benoît Jaouen säger sig också ha inspirerats av romanen Flanagan's Run. En bok som handlar om 1928 års kust till kust lopp genom USA, en underbar bok som fångslade mig då jag läste den. I boken får man följa en mindre grupp löpare och arrangörer i en tävling från Los Angeles till New York.

La Transe Gaule är ett 1166 kilometer långt kust-till-kust lopp genom Frankrike och det löps etappvis på 18 dagar. Starten sker strax intill fyrtornet i Roscoff inte långt från Morlaix, och sista etappens målgång är på stranden vid turistorten Gruissan, strax söder om Narbonne.

Veckan före start fick jag ett vykort hemskickat från tävlingschefen. Motivet var ett foto från havet mot hamnen i Roscoff. Texten på kortet lød "This is the START LINE. See you there! /JB Jaouen". Det kändes underbart, men samtidigt överkligt.

Jag har länge fascinerats av etapplopp som går från kust till kust. Jag kan inte förklara varför, men det känns magiskt

att springa från ett hav till ett annat. Jag kunde inte riktigt förstå att det var min tur att skapa något jag drömt om. Jag visste att jag skulle möta svårigheter och att det fanns risk att jag inte skulle fullfölja. För de som däremot fullföljde hela loppet väntade något obeskrivligt som aldrig går att beröva en människa. Det kan hända mycket under 100 mil, och skulle jag tvingas bryta så hade jag bestämt mig för att stanna kvar i loppet för att hjälpa funktionärerna.

ÅRETS LOPP startade den 17 augusti. Strax före start gick jag och några andra löpare nedför en sjösättningsramp till havet, Engelska kanalen, och utförde några ritualer. Jag plockade upp en liten vit sten och stoppade i min ficka. Min tanke var att "ge stenen ett nytt liv i Medelhavet" och att jag skulle bära den dit till fots.

Starten gick och jag tog det försiktigt och hamnade i den bakre delen av startfältet. Sträckan gick upp och ner längs svagt trafikerade landsvägar i det vackra Bretagne. På väg till mål passerade loppet ytterligare sju provinser och längs vägen ändrade förstås naturen skepnad en hel del.

Varje dag bar vi med oss en road book med vägbeskrivning för den aktuella dagsetappen. Innan jag förstod och

hanterade informationen rätt, var det tryggt att se andra personers vägval. Det visade sig att vägledningen var bra och från andra dagen så kände jag mig trygg att springa och orientera efter min road book. Det kändes okej att vara ensam på vägen, ibland gick det flera timmar utan att jag såg någon annan löpare. Emellanåt fanns det snitslar uppsatta av arrangörerna. Det kändes bra att se dem, då visste jag att jag var på rätt väg.

DAGARNA gick. Varje morgon var det uppstigning vid femtiden. Klockan sju gick starten, sedan var vi ute på vägarna i mellan fyra till elva timmar. Finländaren Janne Kankaansyrja använde minst tid och vann varje dagsetapp och det med bravur. Den som använde flest timmar på vägen, ibland nära att bli nafsad i hälen av cut-off-tiden (maximalt tillåten tid för dagsetappen) var megarutinerade tyskan Sigrd Eichner. Hon hade dagarna före sprungit det mycket varma Badwater i USA. Den 14 september väntade nästa långa etapplopp för henne. Otroligt!

Dagsetapperna slutade för min del mellan klockan ett och fem på dagen. Då väntade min packning i en gymnastiksal i den stad som loppet gjorde uppehåll i. Arrangörerna ombesörjde

transporterna, det fungerade jättebra. Varje dag gällde det att duscha och tvätta kläderna. Ibland stannade vi på riktigt primitiva ställen och där saknade jag främst varmvatten. Det är inte skönt att duscha kallt då man varit i solen en hel dag och är insmord i solskyddskräm och vaselin. Vårda sig själv tog sin tid ibland. Därefter fick vi äta obegränsat av sponsorn Bolino's nudel- och potatispulverprodukter. De gick snabbt att tillreda, det krävdes bara varmt vatten och en minuts koktid eller två. Det smakade bra tillsammans med öl. Därefter gällde det att få ordning på utrustningen inför natten och förbereda morgondagens löpning.

VARANNAN KVÄLL bjöd arrangörerna på mat. Oftast var det cateringfirmor som kom till de gymnastiksalor där vi övernattade. Där dukades det för långbord. Det hände också att vi blev utbudna till restauranger. Alla de middagar som ingick i startavgiften var av samma modell, typiskt franska. Trerättersmenyer med ostbricka och mängder av rött vin från lokala tillverkare. Middagarna började ofta med apperitif klockan 19, en halvtimme senare gick vi till bords. Sedan åt och umgicks vi på franskt manér fram till tiotiden då liggunderlaget och sovsäcken väntade inbjudande. En av höjdpunkterna var när vi blev inbudna av Monts sur Guesnes borgmästare till stadens slott från 1500-talet. Där fick vi en historisk rundvandring av borgmästaren själv.

De kvällar vi inte blev bjudna på middagar, så fick vi välja mellan att äta Bolinoprodukter eller besöka restauranger på egen hand. Jag hamnade i en engelskspråkig grupp där jag trivdes bra. Där fanns bl a finländaren Janne Kankaansyrja, norrmannen Trond Sjävik, japanen Hiroko Okiyama och ibland tjecken Jan Ondrus och engelsmannen Russell Secker. De är riktigt duktiga löpare och det var kul att få ta del av deras erfarenheter och historier.

Loppet tog oss genom fantastiska miljöer. Att springa på näst intill bilfria vägar och få se så många vackra gamla byar, städer, kyrkor, slott och byggnader kändes tidlöst. Känslan av att passera genom lantbruksområden och möta den franska kulturen på sin hemmaplan, där den en gång föddes, var obeskrivlig. Människorna i byarna, städerna och längs vägarna var mycket trevliga. En del började prata, men jag blev ledsen över att jag inte förstod dem. De verkade dock inte bry sig om det. De log



Målgång efter ännu en krävande dagsetapp. Mattias tar igen sig och kyler samtidigt ned ena benet.

glatt och ropade: – Bonjour! när jag sakta hasade mig fram. Några stannade till och deras kroppsspråk visade att de undrade vad man höll på med. I vissa byar hade byborna samlats vid målet för att ta emot oss. Samma bybor log och skakade på huvudet när vi direkt efter målgång haltade fram till kylboxen för att lägga is på våra ömma ben.

DET VACKRASTE var nog ändå den imponerande naturen, speciellt under loppets senare hälft då vi passerade det centrala bergsmassivet. Uppe från höjderna fanns enastående panoramavyer. Att springa i denna miljö och glömma bort tid och rum var befriande, jag kände stundvis en enorm glädje och tacksamhet mot livet. Jag kände mig privilegierad. Jag tror inte jag tappade förnuftet, men ibland kändes gränsen mellan mig och naturen som utplånad. Det gav mig en enorm belåtenhet. Det kändes märkligt nog som om jag levte tillräckligt länge.

Jag upplevde naturligtvis jobbiga stunder också, men de verkar redan ha fallit ur minnet. Mitt sätt att hantera dessa blev en form av isolering där jag försökte koncentrera mig på nästa steg och glömma bort att det var 38 kilometer kvar av dagens etapp. Eller att det hällregnade eller vad det nu är som fick mig ur balans. Löpning är ofta ett mentalt spel och då gäller det att hitta sina egna lekar för att ta sig ur svårigheterna. Jag tror dessa stunder är nödvändiga och att de för något bra med sig. Att sluta springa eller stanna och ta skydd under ett tak kan vara en

direkt reaktion, men att skjuta upp den omedelbara tillfredsställelsen för något större förstärker känslorna av tillfredsställelse och självförverkligande.

MIN TAKTIK i loppet var att ta en dag i taget. Varje dag var mitt mål att skapa en god förutsättning för morgondagen. Den enda tävling jag såg i loppet var att besegra en person, samma man varje dag. Mig själv. Sedan visade det sig att jag inte kom sist på någon etapp vilket kändes extra skönt. Jag var beredd på att komma sist, men att slippa vara den person som alla arrangörer väntade på vid etappmålen kändes ändå skönt.

De sista dagarna var underbara. Speciellt den sista morgonen då vi alla hade målvittring. När starten gick stämde alla upp i låten "Vamos à la Playa" samtidigt som vi sprang iväg. Då ville jag bara rusa iväg men vetskaper om att det var sju mil kvar till stranden hejdade mig. Känslan av att till slut få se havet och stranden kändes oöverträffbar. Att passera målet kändes däremot bitterljuvt. Det innebar ju slutet på en underbar semester.

Nu är jag hemma i vardagen igen. Känslan av att ha skapat fotsår från Engelska kanalen till Medelhavet genom Frankrike och att jag tagit mig i mål har blivit konkret nu när jag fått distans till loppet. Jag känner mig nöjd och stolt. Till sist kan jag varmt rekommendera loppet. Det kanske blir ett femte La Transe Gaule nästa år. Vem vill vara med?

**MATTIAS BRAMSTÅNG, HALMSTAD
GARNISONS IF**

Veteran-SM i Vänerns Pärla

Vänerns Pärla stod värd, då svenska veteranmästerskapen i maraton genomfördes. Mariestads AIF arrangerade loppet i samband med att klubben firade hundra år. Banan gick utmed Vänerns kust tvärsigenom det lilla hamnområdet i den pietetsfulla staden med sina vackra trähus. Starten var utsatt till 10.30, då hade termometern knappt tagit sig över tiogradsstrecket. Åtskilliga löpare, i alla fall vi som håller en mer sansad fart, klädde oss följaktligen för kallt väder. Långsamt blev det dock varmare och slutligen sken solen från en klarblå himmel. Det blåste efter kusten, men inte av någon besvärande grad.

Banan bestod av ett krökt linje-lopp, som tillryggjalades tre gånger med start och mål i mitten av sträckan. Det låter mer komplicerat än det var men det fungerade förträffligt. För min egen del föredrar jag en flervarvsbana under ett maratonlopp, eftersom jag i takt med ökad trötthet knappast välkomnar överraskningar. Nu kunde jag, medan jag fortfarande var pigg i huvudet (och benen), memorera banan. Att veta var alla backar, knixar och vätskedepåer ligger, avvärjer eventuella förargliga misstag. På liknande sätt kan man lätt överblicka var man har sina konkurrenter och vad som händer i täten. Jag noterade att det för ovanlighetens skull var riktigt trevligt att bli varvad, eftersom jag därmed kunde åtnjuta den behagfulla baksidan av de vältränade manliga ledarna. Ett sant nöje måste jag tillstå.

EN AV OVANNÄMNDNA var den skön-springande Reima Hartikainen, tävlandes för IFK Skövde. Tillsammans med Roger Helmersson tog han genast direktivet i loppet, men redan efter andra vändpunkten hade Reima tagit en ledning, som han utökade successivt under resten av loppet. Han tröttade lite på slutet (vem gör inte det?), men med nästan fem minuter tillgodo till Roger vann Reima slutligen på tiden 2.36.45. Mer spännande var det i damklassen. Loppets snabbaste kvinna blev Anja Auvinen, Mälarhöjdens IK (3.14.24), tätt följd av Ann Hellgren, IF Kville (3.15.27). Bra prestationer noterades även i de mer mogna klasserna. K55 vanns av Britt Hellmark,



Rebecka Gräsman sken ikapp med solen under Veteran-SM i Mariestad. Flera av Sällskapet medlemmar visade fin maratonform i det välarrangerade loppet.

Lidköpings IS, på 3.28.28 - en tid som hade räckt långt i de andra klasserna också. Detsamma gällde för Jan-Åke Lundberg, Stenungsunds Friidrott, som med 3.09.26 i M60, även hade placerat sig högt i flera av de yngre klasserna.

Antalet startande var 104, varav fem bröt, ett relativt medelmåttigt antal deltagare för ett SM. Emellertid märker jag, att antalet kvinnliga deltagare har ökat jämfört med förr. Det krävs inte bara en god löpare för att bli svensk mästare, det krävs också en rejäl portion mod att anmäla sig, något som vi kvinnor hittills tycks ha saknat. Men nu börjar det bli påtagligt att även damerna dristar sig att anta utmaningen. Bra tjejer!

PRISUTDELNINGEN klarades av allt eftersom. När tillräckligt många löpare hade kommit in för att fylla prispallen fick de kliva upp och erhålla sina medaljer. Banans funktionärer skötte sig med den äran, alla var vakna och uppmuntrande. Även funktionärerna orkade med hela loppet och visade vägen för

alla löpare. Både täten och kön ledsades av en cyklist iklädd reflexväst. Kilometerskyltar fanns vid varje kilometer. Ett flertal toaletter fanns också efter banan, vilket jag i princip uppskattar, även om jag inte hade behov av dessa denna gång. Tävlingsledningen hade borgen för ett bra arrangemang.

ENDA FÖRSUMMELSEN var bristen på energikickar under loppet. Visserligen fanns vatten och sportdryck, samt vid ett tillfälle coca-cola. Vi sniglar önskar dock mer energirik spis i form av bananbitar, choklad, kex, saltgurka, druvsocker och liknande för att fylla på depåerna. Måste medge att jag skymtade några gröna, oskalade bananer vid ett tillfälle. Men jag vågar nog aldrig servera min mage dylikt under en mara, vilket med största sannolikhet skulle få min matsmältning, känslig som ett franskt fullblod, att ge utslag i ett högst olägligt utbrott.

REBECKA GRÄSMAN

Massiv insats av Team Skavsåret

Den 23 juli arrangerades Östergarn Marathon för åttonde gången. Vädret var inte det allra bästa med lätt regn under större delen av loppet, och ett närmast tropiskt skyfall efter drygt två timmars löpning. Detta avtog dock snabbt.

Samtidigt med maratonloppet arrangerades ett stafettlopp med två sträckor på cirka 16 kilometer och en tredje sträcka på cirka en mil. Anders Szalkai, som bara tänkt sig att springa förstasträckan, tog även hand om andrasträckan när det visade sig att en lagkamrat inte dök upp. När han sedan sprungit 32 kilometer tyckte han att det var lika bra att fortsätta på det sista milvarvet tillsammans med Cédric Schwartzler, som han hade sällskap med under hela loppet. Slutet på historien blev en spurtstrid, där Anders sprang ifrån Cédric med sex sekunder. Båda lyckades precis ta sig under 2.30-strecket.

I stafettloppet vann Lag Szalkai mixedklassen med Anders på de båda första sträckorna och hans hustru Annika på den tredje sträckan. Rånäs 4H kom tvåa med Martti Mustonen på förstasträckan och syskonen Anders och Annelie Fransson på andra respektive tredje sträckan.

INTE MINDRE än nio löpare ställde upp från Team Skavsåret. Nästan alla är också medlemmar i Sällskapet. De



Starten har just gått för Östergarn Marathon. I täten ligger Daniel Hejdström (248), Martti Mustonen (227), Cédric Schwartzler (1), Robert Alnebring (223) och Magnus Karlbring (216). Snett bakom Magnus syns Anders Szalkai. Löpare med gul nummerlapp sprang endast första stafettsträckan förutom Martti, som sprang såväl denna som hela loppet.

FOTO: STINA BERG.

sprang med den äran. Agneta Jonsson vann damklassen med över 25 minuters marginal och höll ihop hela loppet med sin klubbkamrat Johan Olausson. I mål, 18 minuter före dessa, kom Patrik Karlsson på en förnämlig sjätteplats.

MED TANKE på denna massiva insats

från Skavsårets sida kan man kanske förvänta sig en seger i Vintermarans lagtävling. Om man nu satsar på denna. Och om inte Kvarnsvedens FIK kommer till start med sina bästa löpare. I så fall kanske Vintermaran kommer tillbaka till Stockholm 2007.

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 respektive landsdel.

Ställningen är följande efter maratonloppet i Mariestad 10 september:

Namn	Norrland	Svealand	Götaland	Totaltid
1. Mats Zetterlund	3.18.34	3.15.48	3.13.08	9.47.30
2. Bengt Göransson	3.28.47	3.17.22	3.23.36	10.09.45
3. Lennart Adolfsson	3.27.53	3.40.56	3.14.34	10.23.23
4. Jörgen Thorsell	4.51.26	2.53.25	3.11.07	10.55.58
5. Kent-Åke Eriksson	4.19.57	4.09.28	4.27.29	12.56.54
6. Sigvard Koplimäe	4.46.51	4.32.40	4.26.58	13.46.29

Värt att notera är att Jörgens ojämnhet i tider beror på att hans tid i Norrland är från tuffa Fjällmarathon i Åre.

Ställningen i tävlingen kan följas kontinuerligt på vår hemsida www.marathon.se/marathonsallskapet.

Följande maratonlopp återstår i Sverige i år:

Norrland: Umeå och Strömsund (Vintermaran).

Svealand: Ingen tävling återstår. (Förutom Sörmlandsleden, som är ett 47 km långt terränglopp)

Götaland: Vänersborg, Göteborg, Växjö och Bovallstrand.

Vi har anledning att tro att flera av våra medlemmar kommer att ställa upp i något av de kvarvarande maratonloppen i Norrland, Umeå och Vintermaran i Strömsund, och på så sätt göra tävlingen mer spännande. Om deltagarantalet blir tillräckligt högt kommer 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.lind@comhem.se eller via vår postbox Box 218, 101 24 Stockholm.

LYCKA TILL!

JAN LIND

Maraton på andra sidan Östersjön

Gdansk är inte bara en 1000-årig han-sastad med en spännande historia. Den 15 augusti varje år arrangeras också ett välorganiserat maraton-lopp. Det kan Jan och Barbro Paraniak intyga.

BÅTRESAN TILL GDANSK

Äntligen! Det var fredag kväll den 12 augusti när vi gick ombord på färjan i Nynäshamn som skulle ta oss till Gdansk och Solidaritet Marathon.

För elfte gången skulle loppet genomföras. Loppet går alltid den 15 augusti som en hyllning till de varvsarbetare som dödades vid upproret 1970 och som sedan blev upprinnelsen till det stora genombrottet för Solidaritetsrörelsen tio år senare. Vi var inte medvetna om att vi skulle hamna mitt i 25-årsjubileet, det blev en trevlig överraskning.

När vi kom till Gdansk så möttes vi av regn, senare övergick det dock till ett skönt och fint sommarvader.

SIGHTSEEING PÅ LÖRDAGEN

Det stora sightseeingstråket i Gamla Stan i Gdansk, har namnet Kungliga Vägen. Där ligger bl a Sankt Mariakatedralen, byggt i rött tegel och med byggstart på 1300-talet. 150 år tog det att uppföra den mäktiga byggnaden. Det är en av världens största kyrkor och sägs kunna ta emot 25 000 besökare samtidigt (men då är det inte sittplats till alla konstaterade vi). För ett par zloty kunde man gå upp i det höga tornet och en trevlig



utsiktsplats utlovades. Vi betalade glatt varefter min höjdskräcksbenägna fru Barbro bleknade när hon insåg att här fanns minsann ingen hiss. 400 trappsteg uppför ett trångt och mörkt torn ledde till en ramp på kyrktaket rakt ut i fria luften. Barbro gick upp, tittade sig snabbt omkring och vände, blek och kallsvettig. Som tur var lider inte Janne av samma åkomma utan jag fick möjlighet att ta några fantastiska bilder över Gdansk.

I Gamla Stan finns även den s k bärnstensgatan. Polens Östersjökust är stor leverantör av bärnsten och naturligtvis finns ett stort uppbåd av butiker där man kan finna många fina saker som tillverkats av detta vackra material.

En annan sevärdhet är Neptunfontänen mitt framför rådhuset som också ligger i anslutning till Kungliga Vägen. Den har som alla andra monument i Gdansk sin

egen stormiga historia. Fontänen var så populär att de monterade ner den bit för bit och gömde den under andra världskriget. 1954 byggdes den på nytt upp på sin ursprungliga plats.

GDANSK-SOPOT-GDYNIA

Söndagen inleddes med nummerlappsutdelning på Solidarnosz huvudkontor. Därefter hade vi stämt möte med Henryk Skaldin och hans gode vän Harry som båda har polskt ursprung, men som nu bor i Nynäshamn respektive Wien. Harry hade dock kvar sin familjs lägenhet i Sopot där han brukar tillbringa några veckor om året. Vilket vi gott och väl kunde förstå. Följaktligen hade vi förmånen att få väl initierad guidning genom de tre vackra städer som ligger som ett pärlband vid Östersjökusten. Ett ställe som ligger på vägen mellan Gdansk och Sopot heter Oliva och där besökte vi en vacker parkanläggning och en katedral som verkligen hade en brokig historia. Katedralen besöktes av bl a Drottning Kristina som också lämnade efter sig ett broderi.

I Sopot flanerade vi en stund längs det vackra promenadstråket Monte Casino och på den halvkilometerlånga träpiren. Vid lunchtid besökte vi en populär fiskrestaurang och fick oss ett rejält mål god mat. Sedan var meningen att vi skulle ut till Gdynia men eftersom det började bli trafikstockning, åkte vi istället till en stormarknad och handlade korv, öl och andra polska godsaker.

LOPPET

Maratonloppet skulle starta kvart över tio på måndagsförmiddagen. Alla löpare samlades inne på varvsområdet en halvtimme före start för att närvara vid en hyllningsceremoni - tal och musik inklusive nationalsång. Efter denna ceremoni öppnades porten och vi löpare fick, efter nedläggande av blommor vid minnesmonumentet utanför varvsporten, gå till starten som låg cirka 1500 meter längre bort. Under denna promenad ackompanjerades vi av en paradorkester.

Själva banan gick först ut mot Westerplatte, till monumentet över de stupade som försökte försvara Gdansk mot den tyska invasionen vid starten av andra världskriget. Där vände vi och sprang tillbaka in mot Gamla Stan. Då hade vi avverkat halva loppet. Sedan





Barbro och Jan Paraniak var solidariska nog att dela med sig av sin fina maratonresa till Gdansk.

fortsatte banan ut mot Sopot och slutligen Gdynia. De hade stängt av tre vägfiler så vi hade gott om plats. Vi tyckte banan var okej och det var förvånansvärt många ute och tittade, men de som känner till området tyckte att vi hellre kunde ha fått springa längs vägar närmare havsbandet än på den stora vägen. Detta har framförts till arrangörerna, så kanske blir det ändring i framtiden.

Målgången var vid ytterligare ett minnesmonument över de hamnarbetare som dödades i Gdynia år 1970.

Under hela loppet var det mycket varmt – 26 plusgrader och ingen skugga – och vätskekontroller fanns bara var femte kilometer. Den som tänker åka dit och springa bör alltså ta med sig ett vätskebalte.



Hela arrangemanget var mycket välorganiserat. Vi märkte inte av något strul, vare sig med in- eller utlämning av väskor eller transporten mellan Gdansk och Gdynia. Chiptiderna verkade också stämma. Medaljen var specialdesignad för året med Solidaritet-loggan (ett skepp) som var stiliserat så att det såg ut som siffran 25. Bansträckningen kunde varit ännu trevligare, men det kan ha funnits praktiska skäl till att banan var lagd som den var. Startavgiften var 20

zloty vilket motsvarar cirka 45 kronor.

För dig som vill ha en lättillgänglig utlandsmara kan vi verkligen rekommendera Gdansk. Det är enkelt och billigt att resa dit. Visserligen räcker det inte med en helgresa men du får en trevlig båtut, två övernattnings i land för runt 1800 kronor per person och möjlighet att flanera i inte bara en, utan tre oerhört charmiga städer. Du kan gå in på vilken restaurang som helst, beställa vad du vill från menyn och aldrig vara orolig för att inte pengarna ska räcka. Och så var det det där med korven och ölen...

Polen har ett antal trevliga maratonlopp. Vill man förlägga sin resa dit på våren kan vi varmt rekommendera Krakow och dess maratonlopp i början på maj. Det är också lätt att ta sig dit.

För mer information om dessa två lopp är ni välkomna att kontakta oss. Nästa år hoppas vi kunna berätta om Warszawa, Poznan och Wroclaw som finns med i vår preliminära årsplanering.

Till sist vill vi rikta ett stort tack till Henryk och Harry som tog så väl hand om oss och visade oss sådant vi inte kunnat upptäcka själva.

JAN OCH BARBRO PARANIAK

Ola gillar att träna

Efter segern i Ursvik Ultra och efter sin fantastiska insats i Vasastafetten, där han efter nio av tio sträckor fortfarande låg före Norges främste ultralöpare Egil Skarpsno, blev jag nyfiken på Ola Nordahl, en av våra yngsta medlemmar. Jag frågade honom vem han är och hur han tränar. Det visade sig att han har många strängar på sin lyra.

Ola Nordahl är 25 år och medlem i Sällskapet sedan två år, bor i Fredriksberg, mer känt för Säfsen, i Dalarna. Till yrket är han nyexaminerad idrottslärare och sedan början av höstterminen har han en tjänst i Hällefors. Träning är det bästa Ola vet. Han tränar cirka 20 timmar i veckan, hälften löpning och resten cykel, styrketräning och inlines. På vintern blir det en hel del längdskidåkning.

Hur är det då med maratonlöpningen? Du hade ju "bara" 3.19 i årets Stockholm Marathon.

– Ja, jag hann inte återhämta mig efter Soteledens Äventyrsmarathon, som fick sex dagar före maran i huvudstan. Äventyrsmaran var mycket tuff. Jag hade behövt en vecka till för en perfekt uppladdning.

Vad har Du för personrekord på maran?

– För tre år sedan sprang jag på 2.57 på Åland. Jag har hittills haft lite problem med att springa på asfalt och det känns som jag inte får ut min fulla kapacitet. Tiden skall jag definitivt förbättra. Halvmaran har jag i alla fall sprungit på 1.17.

Hur långt springer Du när Du tränar?

– Jag springer sällan under två timmar och jag känner att långdistans är min grej, något jag verkligen vill satsa på. Sakta men säkert skall jag försöka att bli bättre och bättre, det kommer nog med åren. I framtiden hoppas jag kunna vara med på långlopp både i Europa och resten av världen. 100 kilometers och 24-timmarslopp känns trevliga, men också upplevelselopp som Jungle Marathon.

Vad har Du för planer nu inför höstsäsongen?

– Jag vill avsluta säsongen bra i Trailrun Masters Cup. Det innebär att jag måste springa avslutningen i Sörmland Ultra. (Ola och en annan av våra medlemmar, Jonas Håkansson, kämpar om totalsegern i år. Red:s anm.). Dessförinnan skall jag cykla Finnmarks-



Ola Nordahl pustar ut efter ännu ett lopp - Ludvika Stadslopp.

turen och ställa upp i Explore Säfsen Multisport samt springa några korta lopp i omgivningarna där jag bor.

Har Du något speciellt minne från någon tävling?

– För tre år sedan en julidag tog jag min cykel, hyrde en cykelkärra, lastade på ett tält och cyklade iväg med ett släp som vägde totalt cirka 30 kilo.

Jag hade Etappe Bornholm i sikte, etapploppet där man springer ett maraton på fem dagar. På vägen dit tänkte jag ställa upp i en annan tävling.

– Jag cyklade från hemmet i Dalarna ner mot Skåne. Efter tre dagar kom jag till Skåne, men på den fjärde dagen hade jag fortfarande sju mil kvar i ösregn för att hinna fram till Sjöbo och Färsingaloppet (10.2 km), som jag klarade av på 38 minuter. Efter en natt i tält cyklade jag vidare till Ystad och tog färjan till Bornholm.

På Bornholm var det riktigt dåligt väder hela veckan med regn och framförallt blåst. Tältet blåste sönder, men allt blev ändå en stor upplevelse och värdefull erfarenhet.

Hur gick tävlingen efter dessa strapatsrika förberedelser?

– Jag lyckades faktiskt bli 49:a av de cirka tusen löpare som startade på tiden 2.42. Det var olika miljöer och distanser varje dag. Etappe Bornholm är bland de roligaste tävlingar jag ställt upp i.

– Direkt efter sista etappen tog jag färjan tillbaka till Ystad och cyklade hela natten för att hinna i tid till Bromölla Marathon. Där sprang jag halvmaran.

Hur gick det?

– Den första milen gick väldigt bra och jag var med i täten, men sedan tröt krafterna och jag fick kämpa för att ta mig i mål. Jag blev till slut elva, om jag minns rätt. Efter prisutdelningen cyklade jag åter mot Dalarna. Jag hade tänkt cykla hem på fyra dagar, men körde in en dag och kom hem efter tre dagar. På fjorton dagar blev det 174 mils cykling och sju löpartävlingar, men framförallt många underbara upplevelser!

Det där låter kämpigt, men jag är övertygad om att Du har en fantastiskt god kondition och börjar förstå hur Du kan hävda Dig så bra i tuffa lopp som Ursvik Ultra och Vasastafetten.

Har Du några andra intressen?

– Ja, ett stort intresse för mig är den nya träningsanläggningen, som jag håller på att bygga vid sidan av mitt arbete. Ett hus med fyra lägenheter. Den ligger perfekt med fina träningsmöjligheter i skön miljö. Längre fram så planerar jag att annonsera om detta i bl a löpartidningar. Men det ska finnas möjlighet även för andra att förlägga sitt träningsläger eller sin semester vid träningsanläggningen. Vid sidan om driver jag även ett sportföretag med försäljning av sportartiklar, men nu skall det även bli uthyrning av träningsanläggningen.

Vad tror Du om ett samarbete med Sällskapet?

– Det kanske kan bli något. Jag kan ju t ex erbjuda rabatterade boendekostnader. Det är ett sätt att också stärka banden mellan oss långlöpare. Den gemenskapen jag känner finns i längre lopp blir en helt annan än den stress, som korta lopp ger.

Tack Ola för en intressant intervju och lycka till i kommande tävlingar. Det skall bli mycket intressant att följa Dig framöver!

JAN LIND

KOLLA GÄRNA IN VÅR HEMSIDA!

Eftersom vi här i Marathonlöparen endast har tillgång till 16 sidor fem gånger om året kommer alltmer information och intressanta artiklar att läggas in på vår hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet. Vi skall så gott det går följa den norska löpartidningen KONDIS devis: "Minst en nyhet varje dag på hemsidan". Vi kan inte lova att så skall bli fallet, men vi kommer att göra vårt bästa för att ta fram aktuella resultat, artiklar, nyheter och digitalbilder från olika maraton- och ultralopp så snart som möjligt. De bästa "godbitarna" sparar vi dock för publicering i vår medlems-tidning.

Fler och fler har upptäckt att vår hemsida förbättrats den senaste tiden och besökssiffrorna har ökat markant och i det närmaste fördubblats den senaste månaden. Tisdagar och onsdagar är de dagar hemsidan lockar flest läsare och tisdagen den 12 september sattes nytt rekord med 230 besökande.

Så Du som har tillgång till Internet, gå in på vår hemsida och Du kommer att bli glatt överraskad (förhoppningsvis). Du som inte har denna möjlighet kanske har någon vän eller granne, som kan visa Dig vår hemsida!

Använd Dig gärna av Diskussionsforum. Där kan Du bli ställa frågor till oss och andra medlemmar eller själv komma med information om t ex maraton- och ultralopp i utlandet.

Kanske vill Du också rikta tack eller kritik till svenska maratonarrangörer? Diskussionsforum är öppet för alla!

JAN LIND



Nytt maraton i Östersund nästa år

I juli nästa år föds ett nytt maratonlopp i Sverige. Då avgörs Östersund Marathon längs en vacker sträcka vid den mystiska Storsjön i Jämtland.

Varje större stad med självaktning har ett maratonlopp. Jämtlands enda stad, Östersund, har hittills varit utan. Nu blir det ändring på det. Lördagen den 22 juli avgörs nämligen den första upplagan av Östersund Marathon.

Förutom att banan går i en mycket vacker natur, är det också bara ett varv på 42 195 meter.

– Ja, här i Jämtland finns det så mycket ledigt utrymme att vi inte behöver göra en varvbana, säger Robert Rydén, en av initiativtagarna.

Start och mål är i Badhusparken, strax nedanför stadskärnan. Loppet går runt Brunfloviiken och löparna springer intill den mystiska Storsjön. Sjön vaktas som bekant av det mytomspunna Storsjöodjuret. Ett odjur som det finns många berättelser om.

– Om löparna har tid och ork att blicka ut över sjön så kanske de får ett minne för livet, säger Robert Rydén och skrattar.

Mer info finns på: www.ostersundmarathon.se



Inbjuder till VATTUDALSMARAN/VINTERMARAN

I STRÖMSUND

LÖRDAGEN DEN 5 NOVEMBER KL. 11.00

Även kl. 9.00 (> 5 1/2 tim.) 10.00 (> 4 1/2 tim.)

Lagtävling 5-mannalag

GÄLLER SOM DM I JÄMTLAND

Start & mål: VATTUDALSSKOLAN

Klasser: M-K 23, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75+

Anmälan: 200 kr, pg 492119-3 senast 2 nov.

eller direktanmälan 1 timme före start 250 kr.

Medlemmar Svenska Marathonsällskapet rabatt 50 kr

Motionslopp ett varv (7,2 km)

På kvällen den 5: kamratmiddag, underhållning m.m.

Upplysningar: 0670-10403, 12288, 12350

www.vldk.nu

Vattudalsmaran/Vintermaran genomförs med stöd av: Kultur & Fritid, Strömsund Turism samt Ivars Bil Hoting



Resa till Vintermaran i Strömsund

Svenska Marathonsällskapet kommer att arrangera en gemensam resa från Stockholm till Strömsund.

Vi reser med nattåg till Östersund den 4/11. Frukost äter vi på stationen i Östersund innan vi börjar vår bussresa upp till Strömsund. Denna resa tar ungefär en och en halv timme. Den 5/11 kl. 11.00 går starten för Vintermaran. På kvällen är det stor kamratmåltid med oxfilébuffé och underhållning som Vattudalens LDK subventionerar, kostnad 100 kr.

Övernattning 5-6/11 kommer att ske på hotell.

Den 6/11 efter en sovmorgon och frukost antrar vi så bussen för resan tillbaka till Östersund. Tåget avgår 14.21 för att vara i Stockholm strax före 21.00.

Priset för denna resa är:

-vid minst 15 betalande 1980:-,

-vid minst 20 betalande 1600:-,

-vid minst 30 betalande 1200:-.

Minsta antalet resande är 15 deltagare.

I priset ingår:

- tågresor Stockholm – Östersund plats i liggvagn
- tågresor Östersund – Stockholm plats i sittvagn
- bussresa Östersund – Strömsund – Östersund
- övernattning på Grand Hotell i Strömsund en natt
- frukost på hotellet.

Frukost i Östersund, kamratmåltid och startavgift ingår ej.

Sista anmälningsdagen är 20 oktober 2005

Resultat

Engelbrektsterrängen 46,3 km

Norberg

2005-07-02

Antal fullföljande: 7

Män

1 U. Lundengård, ArenaGym Fagersta	3.46.29
2 D. Hoffman, Outokumpu Långshytt 3	3.55.00
3 Hugo Liss, Storådalens SK	4.09.30
4 Roger Andersson, IFK Sala	4.24.16
5 Bengt Göransson, Falu IK	4.31.03
6 Magnus Asplund, Uppsala LK	5.02.02
7 S. Söderström, Kvarnsveden Golf	5.45.23

Paavo Nurmi Marathon

Åbo, Finland

2005-07-02

Antal fullföljande: 510

Män

1 Reima Hartikainen, IFK Skövde	2.41.13
2 Kari Lomperi, Finland	2.51.25
3 Arto Koskinen, Finland	2.52.24

övriga svenska deltagare

22 Ingvar Khan, Ericsson IK	3.20.49
31 Erik Nilsson, Solna	3.23.57
100 Kjell Kvarfördt, Fredrikshofs FIF	3.46.32
126 Pauli Sulonen x	3.54.46
220 B. Höglund, IK Jordbänningarna	4.14.14
276 Christer Mattisson, Uppsala	4.28.17
374 Per Bergström x	5.11.29

Kvinnor

1 Laura Nieminen, Finland	3.18.05
2 Kaatarina Lilja, Finland	3.18.55

Svensk deltagare

19 T. Fonn Hartikainen, IFK Skövde	3.49.27
------------------------------------	---------

Santa's Arctic Circle Marathon

Rovaniemi, Finland

2005-07-02

Antal fullföljande: 50

Män

1 Jari Oja, Finland	2.59.20
2 Jukka Päiväranta, Finland	3.26.30
3 Heikki Laurila, Finland	3.30.38

svensk deltagare

16 2M65 Göte Ivarsson, IFK Skövde	3.57.18
-----------------------------------	---------

Tallinn Marathon

Estland

2005-07-02

Antal fullföljande: 135

Män

1 Vyacheslav Koshelev, Ryssland	2.30.10
2 Margus Lehtna, Estland	2.34.34
3 Toomas Tarm, Estland	2.35.05

svenska deltagare

38 Ove Martinsson, Vänersborgs AIK	3.34.48
48 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.44.07
54 Göran Ericsson, Boo IF	3.50.19

Kvinnor

1 Tiina Tross, Estland	2.55.50
2 Svetlana Ivanova, Lettland	3.04.50
3 Miina Lillepruun, Estland	3.06.42

svensk deltagare

16 Susanne Gren x	4.08.30
-------------------	---------

Fjällmarathon

Storulvån

2005-07-09

Män

1 A. Svanebo, Cybercom Group	3.41.00
2 Johan Sandberg, IFK Umeå	4.02.24
3 Stefan Lemurell, Solvikingarna	4.09.45
4 Mattias Nilsson, IFK Göteborg	4.14.07
5 Anders Ottosson, IF Strategen	4.15.00
6 M.Andersson, Lundhags Adventure	4.22.06
7 Björn Rydvall, Lundhags Adventure	4.22.06
8 Karl Almestål, FSK Norder	4.23.52
9 Thomas Jonsson, FSK Norder	4.34.52
10 Peder Olsson, Sundsvall	4.37.05
11 Lars Klippmark, Hemlingby LK	4.41.47
12 Jonas Westling, IKSU Multisport	4.48.22
13 Roger Hugosson, Sundsvall	4.51.26
14 Jörgen Thorsell, Kvarnsvedens FIK	4.51.26
15 Mattias Ericson, Hemlingby LK	4.58.50
16 Simon Jaktlund, FSK Norder	4.59.26
17 Jakob Alexandersson, Hotings IF	5.00.20
18 Anders Bagge, IK Åkele	5.01.51
19 Patrik Norberg, A4 IF	5.05.40
20 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	5.05.40
21 Per-Åke Rosvall, Harrys i Åre	5.05.44
22 M. Björk, Team Sportia Umeå	5.06.45
23 Kent Sjölund, IK Star	5.11.04
24 Magnus Norlén, Krokombostäder	5.37.07
25 Anders Emilsson, Sälens IF	5.44.12
26 Hans Pettersson, Solvikingarna	5.45.09
27 Marqus Östin, Storulvån	5.46.08
28 David Andersson, Rannäsens SK	5.50.42
29 Lars Eriksson, Alsens IF	5.54.43

30 Daniel Olsson, Trångsvikens IF	5.55.17
31 Olof Collin, För. för bättre tider	5.59.58
32 Jonas Karlsson, Auto Alfa AK	6.13.25
33 Peter Julin, Hotell Kittelfjäll	6.23.31
34 Anders Eriksson, Team Cortex	6.27.37
35 Per Nelson, Huddinge	6.35.07
36 Niklas Tyni, SGIF	6.39.36
37 Karl-Erik Persson, Jalles TC Umeå	6.57.36
38 Kari Jamalainen, Vattenfall IF Eken	6.59.28
39 Magnus Landgren, Harrys i Åre	7.04.38
40 Johan Backgård, Team Stardust	7.43.54
41 A. Johansson, Team Stardust	7.43.54
42 Jesper Peterson, Team Stardust	7.43.54
43 Niklas Sandh, Växjö	7.43.54
44 Torgny Olovsson, Fjällbete	8.24.22
45 Björn Holmberg, LM Ericsson IK	8.29.30
46 Jan Hendriks, HLV	9.47.31

Kvinnor

1 H. Wikberg, Lundhags Adventure	4.43.22
2 C. Jakobsson, Cybercom Group	4.52.09
3 Erika Christensson, Halden SK	5.06.45
4 Kristina Petri, Trångsvikens IF	5.34.08
5 Madeleine Persson, IK Wilske	6.15.10
6 Åsa Hansson, IF Strategen	6.26.55
7 Lilian Lugnfors, Charden reklam	10.39.25
8 C. Sundqvist, Charden reklam	10.39.25

Unionsmarathon

Römskog, Norge

2005-07-09

Antal fullföljande: 107

Män

1 Tore Bjerkheim, Norge	3.07.37
2 Björn Gjerde, Norge	3.15.11
3 Ole Arne Schlytter, Norge	3.15.39

Svenska deltagare

7 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.28.42
8 Fredrik Henriksson, Arvika LK	3.31.25
11 Bengt Göransson, Falu IK	3.39.00
13 Göran Önerby, Anderstorps OK	3.42.44
15 Ted Tryggvesson, IF Göta	3.45.14
16 Hugo Liss, Storådalens SK	3.45.44
21 Anders Heder, IF Göta	3.53.24
25 Christer Högberg, IF Göta	3.58.43
26 Olle Rundberg, IK Granit	3.59.41
27 Bengt Ekblom, Arvika LK	3.59.42
28 Roger Andersson, Töcksfors IF	3.59.50
29 Jan Söderkvist, Täby	4.01.19
30 Tommy Nilsson, IK Spring Väst	4.04.20
34 Tommy Englund, OK Grane	4.07.32
37 Erik Arro, Uppsala	4.10.02
40 Erik Axelsson, Töcksfors IF	4.11.52
43 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	4.13.39
46 Tord Blücher, Storådalens SK	4.17.58
50 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.21.41
54 L-G Berggren, Team Skavsåret IF	4.24.31
61 Jan Lundell, OK Grane	4.31.32
64 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.35.58
71 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.41.06
73 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.42.02
74 Torbjörn Lech, IFK Mockfjärd	4.42.03
78 S. Söderström, KvarnsvedensGOLF	4.46.01
81 Ove Engman, Elvans IF	4.56.05
82 L-G Persson, Fredrikshofs FIF	4.57.49
83 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.57.59
89 Tore Sandberg, Vi som springer	5.16.56
94 KG Nyström, Vi som springer	5.45.58
96 Jon-Håkan Jannerling, Ale IK 90	5.49.41
97 Christer Magnusson, Ösmo GIF	6.13.53

Kvinnor

1 Åse Hovden, Norge	3.44.32
2 Tina Karlsson, Storådalens SK	4.17.58
3 Lise Lithun, Norge	4.26.35

övriga svenska deltagare

5 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.37.04
8 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.57.58

Torshavn Marathon

Färöarna

2005-07-16

Antal fullföljande: 37

Män

1 Cecil Weihe, Färöarna	2.56.15
2 Borgar Biskopstø, Färöarna	3.00.39
3 Sigurd Justinussen, Färöarna	3.06.30

Svensk deltagare

31 Roland Gunnarsson, IK Stern	4.26.09
--------------------------------	---------

Östergarns Marathon

Gotland

2005-07-23

Antal fullföljande: 81

Män

1 Anders Szalkai, Spårvägens FK	2.29.53
2 Cédric Schwartzler, FK Studenterna	2.29.59
3 Olof Thunegård, Roma IF	2.43.15
4 Martti Mustonen, Rånäs 4H	2.43.54
5 Pierre Jönsson, Elmhults SC	2.49.37

6 Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	2.53.58
7 Peter Karlsson, Nacka	2.55.45
8 Hannes Hedvall, Hugravs	2.59.52
9 Georg Spalding, ILC	3.06.56
10 Conny Johansson, Roma IF	3.11.39
11 J. Olausson, Team Skavsåret IF	3.12.01
12 Ulf Uddback, Hemlingby LK	3.12.16
13 Clarence Årlebrink, Von Årle	3.13.02
14 Christer Johansson, Iggesunds SK	3.16.58
15 Georg Hållstorp, BK Elegance	3.17.08
16 Higinio Delgado, Chile	3.18.06
17 Gustav Arvidsson, Umeå	3.19.44
18 Leif Fagerlund, Roma IF	3.20.01
19 Per-Erik Nyström, Östergarns IK	3.21.15
20 Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.25.27
21 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.27.44
22 Robert Marsk, Stockholm	3.30.14
23 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.31.24
24 Tommie Lindblom, Huddinge	3.33.04
25 Anders Nilsson, FK Studenterna	3.35.36
26 L-G Berggren, T Skavsåret IF	3.35.48
27 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.36.15
28 Kenneth Schröder, Danmark	3.36.50
29 T. Stage Andersen, Danmark	3.37.09
30 Bo Kastlund, Tormestorps IF	3.37.51
31 Johan Rönnby, Södertälje IF	3.38.24
32 Michael Lidström, Älvsjö	3.39.19
33 Kjell Flisberg, P18 IK	3.39.39
34 Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	3.40.08
35 Bernt Persson, IFK Mora	3.41.17
36 Kari Ruuskanen, IFK Skövde FI	3.44.23
37 Stefan Medbom, IK Tjelvar	3.45.22
38 Peter Lemke, Team Fakta	3.47.03
39 Lars Birgersson, Team Skavsåret IF	3.48.19
40 Gunnar Seljitz, Sweco IF	3.52.00
41 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.54.14
42 Bo Pelander, Scania IF Södertälje	3.57.33
43 Sven Molin, Uppsala LK	4.00.16
44 Ander Gylhenius, Ryssbergets IK	4.05.16
45 Jan Söderbom, Fredrikshofs FIF	4.07.29
46 Johan Mattsson, Häblingbo IK	4.08.23
47 Märten Lind, Vaxholm	4.13.48
48 Stig Hellström, FredrikshofsFIF	4.15.28
49 Mattias Norrby, P18 IK	4.18.21
50 Kari Sulonen, SLK Oxelösund	4.22.25
51 Peter Björck, TeliaSonera IF	4.23.30
52 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.27.09
53 Stefan Larsson, Vi som springer	4.28.43
54 Thomas Johansson, Malmö	4.30.17
55 Rune Olsson, Eldqvam	4.34.16
56 Tomas Elken, Ericsson KSK	4.43.24
57 Lars-Gunnar Persson, Fredrikshof	4.45.01
58 Thomas Nyberg, P18 IK	4.50.10
59 Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	4.51.02
60 Johan Eriksson, Visby	5.37.26
61 Staffan Herrström, Täby	5.40.51
62 Leif Eriksson, Uppsala LK	5.58.08

Kvinnor

1 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.12.04
2 Åsa Hållstorp, BK Elegance Varberg	3.37.39
3 Solveig Ohlsson, Team Blekinge	3.39.02
4 Dragana Tomic, Nacka	3.54.18
5 Gunilla Märsäter, Uppsala	3.59.11
6 M. Brusheim, Lulekamraterna	4.02.42
7 Tina Karlsson, Varberg	4.11.02
8 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.16.11
9 Emma Hammar, Linköping	4.18.56
10 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.22.20
11 Lotta Diedrich, Idrottshögskolan	4.26.08
12 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.27.08
13 B. Paraniak, Team Skavsåret IF	4.30.46
14 Yvonne Sjöberg, Östergarns IK	4.37.00
15 Therese Ericsson, Varberg	4.44.57
16 Elisabeth Westerlund, Vallentuna	4.47.53
17 Ulla Lemke, Team Fakta	5.09.12
18 Astrid Häger, Nynäshams FK	5.17.48
19 Elisabeth Holmberg, Örebro	5.17.49

Ölands Marathon

Löttorp

2005-07-30

Antal fullföljande: 64

Män

1 Gustaf Karlsson, Högsrums FF	2.48.45
2 Mikael Malmgren, Brittatorps TK	2.50.34
3 Sören Forsberg, IF Start	2.53.52
4 Mats Liljegren, Nordstjärnan	2.54.36
5 Carl-Gustaf Nilsson, Högby IF	2.59.04
6 Jonas Håkansson, Team Blekinge	3.02.00
7 Per-Åke Rosvall, Högby IF	3.08.33
8 C. Håkansson, Team Blekinge	3.10.23
9 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.13.43
10 Måns Lennermo, Nässjö OK	3.14.35
11 R. Bellanders, FK Studenterna	3.16.43
12 Bo Sundström, Kalmar	3.17.59
13 Hugo Liss, Storådalens SK	3.18.39
14 Per Lindberg, Vevelstad IF	3.23.10
15 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.25.25

16 Anders Krappe, Laholms IF	3.27.31
17 Roger Backman, Svinstadsjöns IF	3.33.05
18 Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.33.50
19 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.33.56
20 Tord Blücher, Storådalens SK	3.34.07
21 Stefan Enekvist, Östhammars FI	3.34.08
22 Karl-Magnus Krona, Jönköping	3.43.33
23 Martin Pedersen, Laholms IF	3.46.01
24 Lennart Olsson, Laholms IF	3.50.51
25 Åke Lindgren, Laisvall SK	3.52.07
26 Olle Modin, Vilsta IK	3.53.02
27 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.54.41
28 Björn Tibbelin, Växjö LK	3.58.52
29 Anders Munch Madsen, Danmark	3.59.34
30 Anders Eriksson, Växjö LK	4.00.35
31 Lukas Strömberg, Norrköping	4.00.57
32 Kjell Hägestad, IFK Borgholm	4.03.28
33 Lars Agnezon, Vi som springer	4.06.53
34 Andy Quast, Tyskland	4.13.57
35 Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.15.11
36 Ove Streger, Vadstena	4.17.56
37 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.17.59
38 Leif Karlsson, UF Contact	4.19.55
39 Lars Håkansson, Kallinge	4.22.26
40 Christer Mattisson, Uppsala	4.23.29
41 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.24.48
42 Jan Krantz, Solvikingarna	4.26.40
43 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.27.56
44 Jan Halldén, IF Saab	4.28.10
45 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.30.46
46 Bengt Visén, Örebro AIK	4.30.55
47 Håkan Sjöo, Växjö LK	4.30.58
48 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.31.07
49 Magnus Björkman, Elmhults SC	4.33.40
50 Pren Kolaj, Högby IF	4.35.18
51 Christer Stålgren, Listerby	4.41.56
52 Paul Simon, Estland	4.43.20
53 Martin Klages, Tyskland	4.48.53
54 S. Koplimäe, Vi som springer	4.49.51
55 Anders Glavs, Älvsjö	5.02.45

Kvinnor

1 Ulrika Tyrén, Jönköping	3.23.16
2 Kerstin Sandh, Växjö LK	3.41.43
3 Susanne Johansson, Växjö LK	3.46.11
4 Bi Edsgren, IK Åkele	4.20.08
5 Susanne Gren, Vi som springer	4.21.22
6 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.41.10
7 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.48.17
8 Meg Walker, USA	4.52.33
9 Veronica Kesseli, AXA Sports Club	4.53.38

Vasastafetten

Sälen-Mora 89 km

2005-08-06

Ensamlopåre:

Resultat

30 Jerry Johansson, Huddinge	4.13.45
31 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.19.57
32 B. Sjödin, Bolagsverket	4.27.10
33 Jonny Eklund, IAG	4.27.11
34 Carlos Lopez, Skutskär	4.28.52
35 Roger Gabriëlsson, Hemlingby LK	4.43.09
36 Erik Ramberg Steen, Nacka	4.44.56
37 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.46.51
38 Micke Svanström, Umeå	4.49.52
39 G. Carlsson, Björklidens Fjällby	4.55.43
Kvinnor	
1 Christina Forslund, IFK Nyland	3.18.06
2 P. Sundkvist de Beau, Sundsvalls FI	3.57.16
3 Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF	4.17.22
4 Solweig Sjöo, Knivsta	4.46.52

Maraton Solidarnosci Gdansk, Polen

2005-08-15

Antal fullföljande: 322 Män

1 Grzegorz Gajdus, Polen	2.23.47
2 Laszek Beblo, Polen	2.24.36
3 Artur Pelo, Polen	2.25.17

svenska deltagare (totalplaceringar)

138 Jan Paraniak, Sverige	3.48.40
318 Henryk Skaldin, Sverige	5.11.01

Kvinnor

1 Kamila Pierzynska, Polen	2.59.25
2 Sylwia Badowska, Polen	3.10.30
3 Elena Cuchlo, Vitrysslan	3.19.16

svenska deltagare (totalplaceringar)

303 Barbro Paraniak, Sverige	4.57.28
------------------------------	---------

Kraftloppet, 72 km

Finspång

2005-08-20

Antal fullföljande: 26

Män

1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	5.07.12	(banrekord)
2 Gustav Karlsson, Högbj IF	5.34.37	
3 Carl-Magnus Berglund, IK Akele	5.39.18	
4 Thaddée Ndabazi, Södertälje	5.55.29	
5 Jonas Håkansson, Team Blekinge	6.18.52	
6 Hugo Liss, Storådalens SK	6.27.33	
7 Federico Hernandez, Solvikingarna	6.34.08	
8 Marek Perlinski, IKSU Umeå	6.36.55	
9 Tord Blücher, Storådalens SK	6.57.28	
10 Brian Faulders, Norrköping	6.59.00	
11 Bengt Göransson, Falu IK	6.59.12	
12 Andrie van Dijk, ATC 75	7.04.06	
13 Bertil Palmqvist, Bålinge	7.13.58	
14 Jan Söderkvist, Täby OK	7.14.02	
15 Tommy Karlsson, Golf Tjalve	7.16.35	
16 Joakim Fyhr, NKK Triathlon	7.17.10	
17 Christer Svantesson, Lidköping	7.48.11	
18 Thomas Franzén, IK Tiwaz	7.49.04	
19 Benny Frost, Vrestorp	8.11.44	
20 S. Söderström, Kvarnsveden Golf	8.34.03	
21 Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK	8.47.27	

Kvinnor

1 Beatrice Edvardsson, Göteborg	6.34.08
2 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde	6.53.16
3 Elin Jacobsson, IK Akele Mjölby	7.15.48
4 Barbro Nilsson, Solvikingarna	7.35.42
5 Malin Drotz, IK Akele Mjölby	8.47.27

Eidsvoll 6-timmars

Norge

2005-08-27

Antal fullföljande: 59

Män	km	42,2 km
1 R. Hartikainen, IFK Sköv	84.251	2.56.52
2 P O. Bøyum, Norge	81.581	2.58.30
3 Henry Wehler, Tyskland	76.437	x
övriga svenska deltagare		
19 A Larsson, Örebro AIK,	64.241	3.25.21
22 T Karlsson, Arvika LK	60.771	3.56.08
25 L Skoog, Stenungs OK	60.195	4.00.39
31 R Andersson, Töcksf IF	57.321	4.07.42
32 S Söderström, Golf	56.345	4.06.28
49 KG Nyström, Vi som spr	49.876	5.04.38

Kvinnor

1 T F Hartikainen, IFK Sköv	64.287	3.54.31
2 L Lithun, Norge	57.975	4.10.15
3 Amalija Kvacic, Norge	56.381	4.11.24

Bornholm Ultra 100 km

Danmark

2005-08-28

Antal fullföljande: 16

Män

1 Henrik Mortensen, Danmark	8.29.46
2 Grzegorz Niwinski, Polen	8.41.50
3 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	9.47.23

övrig svensk deltagare

5 Niels Holm, Sverige	9.37.43
-----------------------	---------

Kvinnor

1 Caroline Eistrup, Danmark	9.06.46
-----------------------------	---------

ING Bryssel Marathon

Belgien

2005-08-28

Antal fullföljande: 784

Män

1 Samson Kosgei, Kenya	2.12.03
2 David Ruto, Kenya	2.15.24
3 Tadesse Hailemariam, Etiopien	2.16.51
svenska deltagare	
24 Daniel Nilsson, Sverige	2.48.42
28 Richard Dravenstott, Sverige	2.51.11
49 Stefan Wagman, Upplands Väsby	3.03.21
81 Erik Hamrén, Killingi AIF	3.14.24
219 C. Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.34.13
656 Rolf Halde, Vi som springer	4.35.47

Flensburg Marathon

Tyskland

2005-08-28

Antal fullföljande: 333

Män

1 Volker Fries, Tyskland	2.39.00
2 Torsten Fritzsche, Tyskland	2.50.31
3 Kent Jensen, Danmark	2.54.46

svensk deltagare

215 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.21.14
--------------------------------	---------

Kvinnor

1 Inge Brants, Tyskland	3.24.19
2 Monika Schultze, Tyskland	3.41.37
3 Gitta Snodtzman, Tyskland	3.45.41

svensk deltagare

16 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.21.27
--------------------------------	---------

La Transe Gaule - 1166 km (18 dagar)

Frankrike

2005-09-03

Antal fullföljande: 24

Slutresultat totaltid

1 Janne Kankaansyrja, Finland	98.28.32
2 Trond Sjävik, Norge	111.39.27
3 Bernard Constant, Frankrike	113.22.03
4 Jan Ondrus, Tjeckien	114.37.01
5(1Kv) Hiroko Okiyama, Japan	116.43.28
svensk deltagare	
17 M. Bramstäng, HalmstadGarnIF	148.28.05

Veteran-VM Marathon

San Sebastián, Spanien

2005-09-03

Män 55

1 Günter Koch, Tyskland	2.47.15
2 Wolfgang Ahrens, Tyskland	2.50.15
3 Luis Galiana Bernabe, Spanien	2.52.53

svensk deltagare

42 Göran Lennström, Sverige	3.56.26
-----------------------------	---------

Kvinnor 40

1 Maxine McKinnon, Storbritannien	2.57.15
2 Anneli Södergärds, Sverige	3.13.31
3 Piedad Rodriguez Arranz, Spanien	3.13.47

Kolarmora Marathon Classic

Knutby, Uppland

2005-09-04

Män

1 Martti Mustonen, Ränäs 4H	2.41.00
2 Mats Liljegen, Nordstjernen	2.58.25
3 Angus Thomson, Söderhamns IF	3.02.37
4 Sten Orsvärn, Sthlm City Triathlon	3.06.57
5 Jonas Lännestål, IFK Sala	3.13.33
6 Philip Hurst, Upplands Väsby	3.17.45
7 Svante Mattsson, Edsbro	3.18.49
8 Roger Andersson, IFK Sala	3.20.40
9 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.22.32
10 Hugo Liss, Storådalens SK	3.26.29
11 Jan Paraniak, Team Skavsåret	3.26.38
12 Bengt Göransson, Falu IK	3.28.07
13 Jan Röhdin, Team Skavsåret	3.31.00
14 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	3.32.34
15 Jarmo Riihinen, Järfälla	3.37.03
16 Bo Edenfäll, Täby	3.38.13
17 Michael Leitner, Enköpings AI	3.39.59
18 L-G Berggren, Team Skavsåret	3.44.09
19 Tord Blücher, Storådalens SK	3.44.40
20 Bernt Persson, IFK Mora	3.45.24
21 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs IF	3.48.27
22 K-E Härmelä, Östhammars FI	3.49.46
23 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.51.48
24 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	3.51.49
25 Peter Svensson, Österskär	3.52.27
26 B. Höglund, IKJordbänningarna	3.53.40
27 Hans Jochens, Solvikingarna	3.57.11
28 K-J Lundström, Mariehamn	3.58.00
29 Bo Pelander, Scania IF	3.58.41
30 Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK	4.03.59
31 Kjell Åström, Månkarbo IF	4.06.08

32 Ola Sandh, Flerningsbergs SK	4.09.42
33 Erik Arro, Vattudalens LDK	4.09.42
34 Joakim Säterborn, Arla Foods	4.17.46
35 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.20.00
36 Christer Mattisson, Uppsala	4.22.24
37 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.25.56
38 Anders Hidefjäll, Västerås FIK	4.32.05
39 Bo Dahlström, Vi som springer	4.32.14
40 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.32.25
41 Stig Samuelsson, Norrköping	4.37.59
42 Stefan Larsson, Vi som springer	4.38.45
43 Gunnar Nilsson, Uppsala LK	4.43.39
44 Göran Pettersson, Norrtälje	4.45.17
45 Hans Mannstén, Helsingfors HKV	4.46.22
46 B-Å Skoglund, Postens IK	4.49.01
47 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.50.40
48 H-I Lindeskow, Hargs BK Runners	4.51.52
49 Johan Fyrk, Hägersten	5.09.00
50 Christer Magnusson, Ösma FI	5.58.29

Kvinnor

1 Siv Dekkerhus, Slussfors IK	3.42.09
2 Lena Marklund, Östhammars SK	3.57.06
3 A-L Hällgren, Bålinge IF	4.04.02
4 Maj Hedberg, Fredrikshofs IF	4.04.07
5 Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.14.27
6 Solveig Sjöo, Knivsta	4.43.57
7 Sofia Hutchinson-Kay, Vänersborg	5.33.17

Veteran-SM Marathon

Mariestad

2005-09-10

Antal fullföljande: 111

M35

1 Roger Helmersson, IFK Skövde	2.41.29
2 Christer Svensson, Växjö LK	3.06.52
3 Per Carlsson, Mariestads AIF	3.15.34

M40

1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.36.45
2 David Cooper, Solvikingarna	2.50.58
3 Mika Väisänen, IFK Skövde	3.00.39
4 Anders Hansson, Solvikingarna	3.09.53
5 Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.13.52
6 Lennart Adolfsson, Anderstorp OK	3.14.34
7 Veine Wilhelmsson, IFK Skövde	3.22.11
8 Glenn Gustavsson, Solvikingarna	3.22.25
9 C. Svantesson, Swedish Meats	3.24.53
10 Petri Hellberg Petri, IFK Skövde	3.34.12
11 Lennart Olsson, Laholms IF	3.34.24
12 Per-Anders Liljemark, Sunne IK	3.41.26
13 T. Oskarsson, Vi som springer	3.50.29
14 Stefan Larsson, Vi som springer	4.24.05

M45

1 Stefan Hult, TV88	2.49.59
2 Christer Gustafsson, Hällefors LK	2.54.50
3 Tommy Backström, Solvikingarna	2.57.20
4 Christer Thunander, Hällefors LK	3.01.35
5 Anders Bagge, IK Akele	3.04.02
6 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.11.15
7 Stefan Karlsson, IFK Skövde	3.14.39
8 Bengt Göransson, Falu IK	3.23.36
9 Christer Högberg, IF Göta	3.24.18
10 C-M. Nordmark, Lidköping	3.26.16
11 Jouko Myrskyläinen, Götunda IF	3.26.40
12 Tord Blücher, Storådalens SK	3.35.03
13 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.37.51
14 Kari Ruuskanen, IFK Skövde	3.38.16
15 Marix Schussler, IFK Sunne	3.43.17

M50

1 Jörgen Thorsell, Kvarnsvedens FIK	3.11.07
2 Christer Stenborg, Högsbo AIK	3.15.13
3 Ronny Schütser, Vänersborgs AIK	3.16.27
4 Anders Krappe, Laholms IF	3.17.52
5 Rune Gustavsson, Naväsens FK	3.36.16
6 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.38.27
7 Lars Holm, Trollhättans IF	3.49.28
8 Lars-Åke Sjöholm, IFK Skövde	4.14.00
9 Erik Karlsson, Laholms IF	4.21.55

M55

1 Hans Jansson, Kils AIK	3.12.30
2 Niilo Voronenn, SOK Knallen	3.13.45
3 Ted Tryggvesson, IF Göta	3.14.41
4 Göran Önerby, Anderstorp OK	3.22.57
5 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.24.24
6 Bengt Pettersson, Vi som springer	3.26.12
7 Urban Apell, Lidköpings IS	3.26.22
8 Gunnar Olsson, Solvikingarna	3.35.07
9 Tommy Englund, OK Grane	3.42.05
10 Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	3.45.04
11 Jan Lundell, OK Grane Munkfors	3.45.20
12 Jack Larsson, Vilsta IK	3.47.52
13 Martin Grudemo, IFK Skövde	3.48.25
14 Ingemar Lemel, Tibro AIK	3.48.31
15 Lars Agnezon, Vi som springer	3.51.16
16 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.53.01
17 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.54.56
18 Olle Modin, Vilsta IK	3.56.42
19 Jan-Larry Holmberg, Motala AIF	4.11.59
20 H-I Lindeskow, Hargs BK Runners	4.18.33

21 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.26.58
--------------------------------------	---------

M60

1 J-Å. Lundberg, Stenungsunds FI	3.09.26
2 Lars-Göran Andersson, Laholms IF	3.14.14
3 Hugo Liss, Storådalens SK	3.21.22
4 Leif Brink, SAIS	3.23.27
5 S. Söderström, Kvarnsvedens Golf	3.50.51
6 Frank Brodin, Solvikingarna	4.14.21

M65

1 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.28.14
2 Martin Pedersen, Laholms IF	3.43.25
3 Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS	3.46.54
4 Göte Ivarsson, IFK Skövde	3.59.15
5 Ove Engman, Elvans IF	4.24.17
6 Bernth Ekberg, Mariestads AIF	4.34.22
7 Håkan Sjöo, Växjö LK	4.36.46
8 K-G Nyström, Vi som springer	4.49.17

M70

1 Erik Andersson, Björkfors GOLF	4.00.03
2 Gert-Arne Åkerberg, Laholms IF	4.19.21
3 G. Invegård, Arlanda-Märsta SK	4.57.24
4 Lennart Carlander, Sundbybergs IK	5.08.53

M75

1 Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	5.00.29
----------------------------------	---------

K35

1 Ann Hellgren, IF Kville	3.15.27
2 Viktoria Johnsson, Mällila-Mörl. SKI	3.29.10
3 Anette Kron, Laholms IF	3.35.38
4 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde	3.44.53

K40

1 Anja Auvinen, Mälärhöjdens IK	3.14.24
2 Elisabeth Kihlström, Mariestads AIF	3.34.52
3 Susanne Gren, Vi som springer	4.24.59

K45

1 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.28.00
--------------------------------------	---------

K50

1 Saga Dahlsberg, IF Westmannia	3.58.57
2 Monika Stavem, Örebro AIK	4.39.58
3 Berit Lundström, IFK Borgholm	4.43.53

Resultat

Åldersindelade lopp

Kustmaran Kristianopel 2005-07-02

Antal fullföljande: 53

Män

1 1M40	Leif Hansson, FK Studenterna	2.45.49
2 1M35	Thomas Letterkrantz, Team Blekinge	2.59.04
3 2M35	Jonas Håkansson, Team Blekinge	3.15.43
4 1Mot	Thomas Gustavsson, IFK Lammhult	3.17.12
5 2Mot	Anders Lif, Norrköping	3.20.00
6 1M45	Göran Karlsson, Team Blekinge	3.22.35
7 2M40	Eddy Hultgren, Team Blekinge	3.23.59
8 1M50	Per-Olof Holst, Vegan Runners	3.30.32
9 3Mot	Sven Magnusson, Ronneby	3.34.24
10 1M55	Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.34.57
11 4Mot	Niklas Tornesjö, MSS	3.35.20
12 5Mot	Bengt Petersson, Malmö	3.37.09
13 1M23	Niclas Thörn, Kyrkhults SK	3.38.41
14 1M60	Anders Ericsson, Växjö LK	3.45.51
15 2M50	Eino Siponen, Katrineholm	3.46.14
16 2M45	Roger Lindström, Månkarbo IF	3.48.20
17 6Mot	Håkan Lindström, Kalmår	3.48.48
18 3M40	Krister Karlsson, Växjö LK	3.51.11
19 7Mot	Ulrick Hultman, Stora Rör Tri	3.51.59
20 8Mot	Sven Andersson, Linköping	3.52.42
21 2M60	Kjell Hågestad, IFK Borgholm	3.53.59
22 2M55	Leif Franzén, Simrishamn	3.58.11
22 2M55	Lars Agnezon, Vi som springer	3.58.11
24 9Mot	Thomas Emriksson, Jämsjö Golf	4.00.01
25 10Mot	Anders Hultman, Södra Vi	4.04.26
26 3M50	Cehå Sennerstig, System Solutions IF	4.06.54
27 11Mot	Hans Karlsson, Lenhovda	4.10.46
28 12Mot	Jörgen Strandkvist, FK Åsen	4.10.57
29 4M55	Leif Karlsson, UF Contact	4.14.54
30 3M35	Christer Svensson, Växjö LK	4.15.31
31 3M60	Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge	4.15.59
32 5M55	Rolf Halde, Vi som springer	4.20.55
33 1M65	Bo-Inge Åkerlund, Vi som springer	4.23.20
34 4M50	Lars Håkansson, Team Blekinge	4.25.27
35 2M65	Dan Nensén, Team Blekinge	4.27.47
36 6M55	Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.29.27
37 3M65	Bernt Ekberg, Mariestads AIS	4.37.09
38 4M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.37.31
39 4M60	P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.39.29
40 4M50	Jan Halldén, IF SAAB	4.40.25
41 5M50	Bo Ekström, Team Blekinge	4.44.43
42 7M55	Carl-Gustaf Siby, IK Stern	4.47.52
43 13Mot	Ulf Isaksson, Vimmerby	4.59.58
44 5M65	K-G Nyström, Vi som springer	5.10.31
45 8M55	Per Carlström, FK Vittus	5.10.59
46 14Mot	Björn Nordlund, IFK Skövde	5.34.43

Kvinnor

1 1K35	Meta Steinbach, Team Blekinge	3.32.04
2 2K35	Viktoria Jonsson, Måilla-Mörlunda SK	3.52.01
3 1K55	Barbro Nilsson, Solvikingarna	3.55.59
4 1K23	Therese Pettersson, Högbý IF	4.15.30
5 1K60	Inger Knutsson, Lenhovda IF	4.21.23
6 2K60	Gunilla Franzén, Simrishamn	4.23.54
7 1K50	Berit Lindström, IFK Borgholm	4.59.59

Jakob Marathon Jakobstad, Finland 2005-07-22

Antal fullföljande: 81

Män

1	Petri Harsunen, Finland	2.44.31
2	Stefan Storrval, Finland	2.47.32
3	Max Pesola, Finland	2.49.24

Svenska deltagare

4M23	Per-Ivan Corin, AstraZeneca IF	3.10.35
8M23	Jesper Enbom, Umeå	3.43.07
9M40	Stefan Sjöström, Jalles TC Umeå	3.43.07
27M50	Vesa Murtokangas, Borlänge LK	4.22.41

Helsingfors Marathon Finland 2005-08-05

Antal fullföljande: 4993

Män (totalplaceringar, bruttotider)

1	Verner Kashaev, Ryssland	2.20.07
2	Moses Kemei, Kenya	2.22.04
3	Jonstone Kemboi, Kenya	2.25.09
4	Jonas Buud, IFK Mora	2.31.29
5	Marko Partanen, Finland	2.33.24

övriga svenska deltagare

26	Anders Karnfält, FK Studenterna	2.49.55
281	Göran Karnfält, HH Harriers	3.20.40
415	Bengt Källstrand, Skövde	3.27.06
636	Bo Edenfält, Täby	3.35.25
792	Dick Carlsson, Finspång	3.40.04
857	Esa Rotinen, Haninge	3.42.15
980	Kenneth Nybo, Linköping	3.45.07
1060	Robert Alnebring, Boo IF	3.46.47

1061	Peter Fredricson-D försäkring	3.46.48
1554	Peter Wiesler, Jalles TC	3.56.37
1583	Alexander Dahmann-x-	3.56.57
2551	Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK	4.16.03
2575	Ulf Andersson-x-	4.16.29
2769	Yrjö Tienvieri, Åkersberga	4.20.24
2770	Pentti Salonen, Åkersberga	4.20.26
2796	Mats Johansson-x-	4.20.58
2812	B-Å Svensson, Team Blekinge	4.21.13
2906	Lars Wallinder, Loime&Fricks	4.23.30
2947	Leo Eriksson, Nyköping	4.24.27
3111	Sakari Tittanen-x-	4.27.59
3321	Jan Gustafsson-x-	4.32.47
3438	Göran Svensson	4.36.09
3443	Mikael Möberg-x-	4.36.16
3740	Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.44.46
4036	Leif Abrahamsson-x-	4.52.31
4518	Marko Salonen-x-	5.11.54
4752	Sten Örtfors-x-	5.25.55
4974	C-G. Olofsson, Skellefteå	5.56.24

Kvinnor

1	Ritva Melander, Finland	3.00.24
2	Minna Kainlahti, Finland	3.00.29
3	Olga Loginoval, Ryssland	3.02.02

svenska deltagare

48K55	G. Jutback, Hemlingby LK	5.00.23
499K23	Eija Salo, Motala	5.44.48

Bromölla Marathon Ryssbergets SK 2005-08-06

Antal fullföljande: 43

Män

1 1M35	Joakim Persson, Björnstorps IF	2.48.16
2 2M35	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.56.26
3 1M45	Magnus Lindén, Ystads IF	2.57.44
4 3M35	Jonas Bengtsson, GF Idrott	2.57.46
5 2M45	Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	3.00.43
6 4M35	Patric Astrén, Ryssbergets SK	3.02.33
7 1M40	Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.03.40
8 5M35	Jonas Håkansson, Team Blekinge	3.12.32
9 6M35	Anders Bengtsson, Ryssbergets SK	3.14.50
10 1Mot	Anders Lif, Norrköping	3.20.13
11 1M60	Hugo Liss, Storådalens SK	3.20.36
12 1M50	Anders Persson, GF Idrott	3.22.14
13 1M55	Bengt Petersson, Malmö VVS	3.26.24
14 2Mot	Tage Festersen, Danmark	3.26.28
15 3M45	Eddy Hultgren, Team Blekinge	3.27.06
16 7M35	Tommy Hagberg, Växjö LK	3.29.37
17 2M40	Rickard Nilsson, Lasarettets IF Lund	3.34.58
18 1M65	Björn Videfors, GF Idrott Landskrona	3.35.00
19 2M55	Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.35.27
20 4M45	Henrik Ask, Björnstorps IF	3.40.29
21 5M45	Håkan Lindström, Kalmår RC	3.48.10
22 2M60	Frank Brodin, Solvikingarna	3.51.24
23 3Mot	Erik Olsson, Ålta IF	3.52.29
24 8M35	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	3.54.41
25 2M50	Lars Almqvist, Ystads IF	3.58.36
26 4Mot	Klas-Olof Westinson, Tomelilla	4.04.16
27 3M60	Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.07.41
28 3M55	Rolf Halde, Vi som springer	4.29.30
29 5Mot	Leif Karlsson, UF Contact	4.29.41
30 2M65	Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.30.05
31 3M65	Urban Lindberg, IFK Helsingborg	4.31.40
32 4M55	Kenneth Kolnby, Heleneholms IF	4.31.59
33 4M60	Gert-Inge Nilsson, Björnstorps IF	4.35.41
34 1M70	Arne R Nilsson, Friskis & Svettis	4.35.52
35 5M55	Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.41.59
36 6M55	Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.48.26
37 7M55	Carl-Gustaf Siby, IK Stern	4.48.37
38 4M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.50.18
39 5M65	KG Nyström, Vi som springer LLK	4.56.34
40 6Mot	Sören Nykvist, Knislinge	5.02.02
41 6M45	Martin Klages, Tyskland	5.11.50

Kvinnor

1 1K23	Caroline Aistrup, Danmark	3.21.19
2 1K60	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.41.59

Kongsvinger Marathon Norge 2005-08-06

Antal fullföljande: 52

Män

1	Morten Trönbøl, Norge	2.43.26
2	Jan Halland, Norge	2.47.31
3	Lasse Sörlund, Norge	3.04.09

svenska deltagare

4M40	Bengt Ekbohm, Arvika LK	3.29.00
2M50	Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.40.22
4M55	Tommy Englund, OK Grane	3.42.30
3M45	Roger Andersson, Töckfors IF	3.47.34
6M40	Tommy Oskarsson, Vi som springer	3.49.04
5M55	Jan Lundell, OK Grane	3.49.04
7M55	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.57.49
7M40	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.15.14

Ringeriks Marathon Hönefoss, Norge 2005-08-13

Antal fullföljande: 42

Män

1	Ole Tom Amlien, Norge	3.10.03
2	Torbjörn Kjerstad, Norge	3.11.03
3	Harald Schibbye, Norge	3.11.24

svenska deltagare

4M55	Tommy Englund, OK Grane	3.49.23
5M55	Jan Lundell, OK Grane	3.52.13
9M55	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.25.50

Landskrona Marathon

GF Idrott

2005-08-20

Antal fullföljande: 49

Män

1 1M35	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.54.17
2 1M45	Magnus Lidén, Ystads IF	2.56.51
3 1M50	Björn Gjerde, Norge	2.58.40
4 1M40	Stig Lohman Devantier, Danmark	3.02.40
5 1M23	Tomas Persson, Björnstorps IF	3.03.16
6 1Mot	Georg Hållstorp, Varberg	3.11.32
7 2M23	Christian Håkansson, Team Blekinge	3.12.24
8 2M35	Patric Astrén, Ryssbergets SK	3.14.58
9 1M60	Lars Andersson, Laholms IF	3.18.09
10 2Mot	Mikael Hinderöth, Bunkeflostrand	3.26.52
11 1M55	Bengt Petersson, VSS Malmö	3.28.23
12 2M40	Peter Månsson, Växjö LK	3.29.07
13 3M35	Tommy Hagberg, Växjö LK	3.31.05
14 2M45	Eddy Hultgren, Team Blekinge	3.32.35
15 3M40	Kenneth Jonsson, Heleneholms IF	3.35.47
16 3Mot	Leif Pettersson, Jönköping	3.36.13
17 4Mot	Lars Uffe Hansen, Danmark	3.36.47
18 4M40	Peter Seider, Danmark	3.37.41
19 2M55	Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.37.44
20 1M65	Martin Pedersen, Laholms IF	3.48.34
21 3M45	Bert Elmquist, Heleneholms IF	3.51.52
22 4M45	Hasse I Nilsson, Ryssbergets SK	3.52.40
23 4M35	Otto Larsson, Ryssbergets SK	3.58.50
24 3M55	Eivind Tarp, Danmark	4.04.28
25 5M40	Lennart Olsson, Laholms IF	4.06.24
26 4M55	Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.10.16
27 5Mot	Tage Festersen, Danmark	4.10.23
28 5M35	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.11.43
29 6M35	Christer Svensson, Växjö LK	4.21.23
30 5M55	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.30.28
31 2M65	Erhard Filtenborg, Danmark	4.32.37
32 6M55	Kenneth Kolnby, Heleneholms IF	4.39.32
33 3M65	Håkan Sjöö, Växjö LK	4.41.16
34 2M50	Larry Herbertzon, Solvikingarna	4.42.14
35 2M60	Jan Krantz, Solvikingarna	4.45.46
36 5M45	Tommy Törnqvist, IFK Helsingborg	4.48.23
37 3M50	Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.51.27
38 6Mot	Mats Johansson, Tetrapac IF	4.05.33
39 7Mot	Olaf Pavel Ripegård, Helsingborg	5.07.11
40 4M65	KG Nyström, Vi som springer	5.11.25
41 7M55	Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.14.36
42 8Mot	Peter Mathiasson, Höganäs kommun	5.17.43
43 9Mot	Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	5.50.47

Kvinnor

1 1K23	Caroline Aistrup, Danmark	3.13.40
2 2K23	Petra Torstensson, Ryssbergets SK	3.31.31
3 1Mot	Tina Karlsson, Varberg	3.49.21
4 2Mot	Åsa Hållstorp, Varberg	3.52.32
5 1K60	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.49.37
6 1K45	Siv Herbertzon, Solvikingarna	5.15.07

Reykjavik Marathon Island

2005-08-20

Antal fullföljande: 306

Män

1	Måns Höim, FK Studenterna	2.29.10
2	Colin Deasy, Storbritannien	2.38.35
3	Jeremy Rogers, Storbritannien	2.40.18

övriga svenska deltagare

26 M5	Robert Alnebring, Boo IF	3.38.29
11 M60	Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge	4.13.08
54 M40	Lars Landgren x	4.25.03
13 M60	Ove Engman, Elvans IF	4.32.52
63 M5	Alexander Reuter, Fast Fat Runners	4.35.10
46 M50	Carl-Gustaf Siby, IK Stern	4.56.41

Drammensmarathon Drammen, Norge 2005-09-03

Antal fullföljande: 134

Män

1	Helge Hafsaas, Norge	2.38.23
2	John Steinar Uvne, Norge	2.48.01
3	Torfinn Torp, Norge	2.48.25

svenska deltagare

11M55	Tommy Englund, OK Grane	3.46.27
13M55	Jan Lundell, OK Grane	3.48.37
13M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.25.42
13M40	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.55.15

**Vaasa Marathon - Kvarken Marathon cup 1
Finland
2005-09-03**

Antal fullföljande: 123

Män

1	Timo Sariola, Finland	2.54.38
2	Heino Poutanen, Finland	2.55.09
3	Juha Virtanen, Finland	2.55.42
1 M50	Leif Stening, Jalles TC	3.15.23
6 M45	Claes Prentius, Jalles TC	3.41.38
4 M55	K-G Holmberg, Jalles TC	3.48.27
7 M55	Lennart Styrke, Jalles TC	4.03.20

Kvinnor

1	Pirkko Pippola, Finland	3.19.34
2	Susanna Hakomäki, Finland	3.22.34
3	Annikka Laakso, Finland	3.23.05
1 K60	Ingegerd Öhberg, Jalles TC	4.00.16

Saarschleife Marathon

Merzig, Tyskland

2005-09-04

Antal fullföljande: 163

Män

1	Uwe Hartman, Tyskland	2.41.33
2	Gernot Helfreich, Tyskland	2.52.05
3	Sven Nitschmann, Tyskland	2.52.19

svenska deltagare

5M30	Andreas Bohlin, Hagen BK	3.18.30
8M30	Staffan Vowles, Hagen BK	3.26.53

Trondheim Marathon

Norge

2005-09-11

Antal fullföljande: 40

Män

1	Helge Hafssås, Norge	2.32.32
2	Rune Opem, Norge	2.33.42
3	Daniel Zwick, Norge	2.52.10

svenska deltagare

4M5	Patrik Norberg, A4 IF	2.58.51
2M45	Bengt Olsson, Ljusdals RC	3.25.27
2M55	Ove Svedlund, Ljusdals RC	3.44.08
3M55	Göran Ingebrand, Vattudalen	3.55.25
11M5	Ingebrigt Landsem, Solvikving	4.31.40

Skräcklan Marathon

LK TV-88, Vänersborg

2005-09-17

Antal fullföljande: 37

Män

1 1M45	Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.45.02
2 2M60	Hugo Liss, Storaådalens SK	3.26.26
3 1M55	Ted Tryggvesson, IF Göta	3.27.01
4 2M45	Benny Frost, Östansjö SK	3.34.33
5 2M55	Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.36.18
6 3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.40.14
7 4M55	Tommy Englund, OK Grane	3.44.37
8 1M30	Marcus Porath, Mellerud	3.44.46
9 2M45	Marnix Schussler, IFK Sunne	3.45.09
10 3M45	Christer Högberg, IF Göta	3.45.56
11 1M50	Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.46.08
12 2M50	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	3.50.06
13 1M45	Kari Ruskanen, IFK Skövde	3.50.39
14 2M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	3.51.08
15 3M60	Lennart Bengtsson, Solvikingarna	3.51.24
16 3M50	Bengt Bergman, Solvikingarna	3.53.11
17 4M50	Erik Fjellström, Volvo IT	3.56.12
18 3M40	Ragnar Hjärpe, Stenungsunds OK	3.57.22
19 5M55	Anders Munch Madsen, Danmark	4.06.32
20 6M55	Jan Lundell, OK Grane	4.08.52
21 5M50	Edgar Tegnér, Norge	4.08.57
22 6M50	Jan Halldén, IF Saab	4.09.58
23 7M55	Sten Ylmén, Mälilla Mörlunda SK	4.10.49
24 8M55	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.15.53
25 4M40	Ilpo Borg, Lilla Edet	4.17.05
26 9M55	Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.24.40
27 1M23	Johan Warodell, Göteborg	4.24.44
28 10M55	Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.25.04
29 2M23	Isak Larsson, LK TV-88	4.30.11
30 1M65	Bernt Ekberg, Mariestads AIF	4.30.33
31 2M65	Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.33.46
32 3M65	KG Nyström, Vi som springer	4.57.39
33 4M65	Richard Friedl, Häfreströms IF	5.22.56

Kvinnor

1 1K35	Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.54.26
2 1K45	Anette Skoglund, IFK Skövde FI	4.25.02
3 2K45	Mary Larsson, LK TV-88	4.30.11
4 3K45	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.30.35

Nytt lopp 2006:
www.ostersundmarathon.se

Alvar Asplund död

MED SORG i hjärtat har jag fått budskapet att min gamle vän Alvar Asplund avlidit. Han skulle fyllt 85 år den 18 september.

Alvar tillhörde våra ständiga medlemmar och kom med i Sällskapet 1972. Under några år i mitten av sjuttioalet var han engagerad i styrelsen som protokollsekreterare.

Hans huvudintresse var dock orientering och kortare landsvägslöpp. Ända tills för något år sedan ställde han upp i orienteringstävlingar praktiskt taget varje helg, där han oftast vann sin åldersklass.

Redan vid tio års ålder väcktes hans friidrottsintresse, vid tolv års ålder gick han med i IOGT, eftersom nykterheten var ett annat av hans höga ideal. Där sjöng han och spelade teater, IOGT förblev han trogen under hela livet. I orientering deltog han i de 23 första 10-milatävlingarna, först för Westermalm, senare för Väsby OK.

Alvars intresse för friidrott återupplivades på äldre dagar, då han deltog i många veteran-tävlingar. Detta ledde i sin tur till ett flertal SM-guld och även några silvermedaljer i veteran-EM. Med stort intresse deltog han i flera veteran-VM, bl a i Australien, England, Tyskland och Nya Zeeland.

Under ett besök hos sonen Mats i Saudiarabien 1985, tävlade han i flera terränglopp även där.

Han var ungdomsledare under många år för bl a Stockholms Orienteringsförbund, Väsby OK, Rosersbergs IK (skidor och friidrott) och IFK Borgholm. Senare var han också ledare inom både Upplands och Smålands veteranidrott.

ALVAR VAR EN STOR ORGANISATÖR. Bl a var han initiativtagare till Slottsrunan, ett arrangemang i Rosersbergs IK:s regi som han genomförde under drygt 15 år fram t o m 1984, ett terränglopp på 18 respektive 6 kilometer i det natursköna området vid Rosersbergs Slott mellan Stockholm och Uppsala. Tillsammans med Johan Henriksson, Uppsala OK, var han också initiativtagare till Bore Cup, en vinterpokalserie i Uppland. Då arrangerades en deltävling i Rosersberg, ett 15-kilometerslopp med start och mål utanför hans hem. I samband med denna tävling fick jag 1985 nöjet att dela ut standaret till honom, beviset på 25 fullföljda maratonlopp.

Samma år flyttade Alvar till Borgholm som pensionär. Sedan tidigare hade



Alvar ett fritidshus i Djupvik, norr om den öländska staden där han vistades på somrarna.

Slottsrunan avsomnade därmed men Bore Cup fortsatte, dock utan någon deltävling i Rosersberg.

I fortsättningen blev han en av huvudpersonerna vid arrangemanget av Ölandsbro Marathon, maratonloppet som gick mellan Kalmar och Borgholm via Ölandsbron.

NÄR JAG och min familj skulle representera Sällskapet vid denna tävling 1990 var det självklart för Alvar att vi skulle få låna hans fritidshus på "prärien" utanför Djupvik. I gengäld ville han att jag skulle ta med mig en tidtagaranläggning. Den lånades av Stockholm Marathon för detta tillfälle. Sagt och gjort, anläggningen surrades fast på vår då 25 år gamla PV tillsammans med tält och liggunderlag. Vi hade nämligen tänkt tillbringa den närmaste natten i tält och sedan besöka en del sevärderheter på vägen till Öland. Naturligtvis var vi lite oroliga att bli bestulna på vår dyrgrip som nyligen reparerats för 10 000 kronor. Nåväl, allt gick bra och vi kom till pastapartyt på kvällen med en oskadd tidtagaranläggning.

Så sent som i somras var Alvar prisutdelare vid Ölands Marathon, efterföljaren till Ölandsbro Marathon.

Vi är många i Sällskapet som kände och uppskattade Alvar som en mycket givmild och vänlig person, som alltid ville alla väl. Hans engagemang inom friidrott och orientering och även i IOGT och i kyrkliga sammanhang var i högsta grad helhjärtat. Vi kommer att minnas Dig, Alvar!

JAN LIND

B

SVERIGE

PORTO
BETALT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Jessheim Vintermaraton

Søndag 20. november

Ullensaker/Kisa IL ønsker velkommen til den 22. Jessheim Vintermaraton

- Løyper:** Halvmaraton løper én runde, maraton to runder i samme løype. Løypa er flat og lettløpt. Start og mål ved Jessheim stadion. Også lettløpt kontrollmål 10 km-løype med samme start og mål.
- Klasser:** Egne klasser for aktive og bedrift/mosjon for løpere 21-34 år, begge kjønn. Deretter 5-årsintervaller for begge kjønn.
- Starttid:** Helmaraton kl. 11.00 og halvmaraton kl. 11.30. 10 km kl. 11.15.
- Påmelding sendes:** Ull/Kisa IL-friidrett Bankgiro: 1606.10.29056
Postboks 333, 2051 Jessheim
Påmeldingsfrist: 7. november
- Startkontingent:** KONDIS-medlemmer kr 300,- 10 km kr 150,-
Ikke-medlemmer kr 325,- Etter anm. 10 km kr 200,-
Etteranmelding kr 400,-
- Premiering:** Løpspremie til alle som fullfører påmeldt distanse. Spesiell premiering for hvert 5. fullførte løp. Klassevinnerpremie i alle klasser/distanser. Gavepremier til nr. 2 og 3 i hver klasse i hel-/halvmaraton.
- Informasjon:** Opplysninger om arrangementet fås ved henvendelse til:
Helge Velure, tlf. 63 97 21 80 / 97 18 88 31
e-post: helge.velure@c2i.net

Vel møtt til vinterløp på Jessheim 20. november

Svenska maratonlopp och ultralopp 2005 (inklusive Åland)

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

Som medlem i Sällskapet får Du rabatt på startavgiften i följande lopp: Växjö och Vintermaran i Strömsund. Observera att rabatten i regel inte gäller vid efteranmälan.

JAN LIND

Senaste nytt vad gäller maratonresultat och artiklar får du på vår hemsida: www.marathon.se/marathonsallskapet