

Marathon löparen

ÅRGÅNG 39 NR 199 MARS 1/2006



**24-timmars-
jakten**

**Maraton
i Beijing
och Florens**

**Årets maraton-
och ultralopp**



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

Tidningen Maratonlöparen
Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet
grundat 1952
www.marathonsallskapet.se

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@ptj.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.utfors.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 8 maj.

Ledaren

Mot ljusare tider!

Nu känns det att våren snart är här, det ljusnar ute och folk man möter ser pigare och gladare ut efter en tung och mörk vinter.

Redaktionen fick för ett tag sedan ett långt brev med en recension av nya Maratonlöparen. Där påpekades att mina ledare alltid var så positiva, vilket jag uppfattade som en viss kritik. Varför, frågar jag mig? Det är inget självändamål med kritiska artiklar.

De flesta av våra läsare har en positiv syn till Marathonsällskapet och sin idrott.

Vi kan glädja oss åt att sedan samarbetet med Runner's World började, så har medlemsantalet ökat i en strid ström. Vi har brutit en negativ trend.

Mer positivt: Det har kommit in fler unga medlemmar. Där tror jag vi har vår nya tidning och hemsida att tacka för mycket.

Man kan också notera att tidningen innehåller lite tyngre saker medan hemsidan innehåller det dagsfärska. Kom gärna med bidrag, har du t ex en rolig och intressant reseskildring så tar vi den gärna snabbt till hemsidan. Vill du ha in ett bidrag i tidningen så tänk på att inte skriva för långa artiklar eftersom utrymmet är begränsat som i alla tidningar. Då slipper även redaktören korta ner eller dela upp artikeln i flera nummer.

Årsmötet kommer att ske den 31 mars på Piperska Muren i Stockholm. Kallelsen har funnits ute på hemsidan en längre tid. Det har kommit in en del motioner och förslag som ligger ute på hemsidan under rubriken "Årsmötet". Gå in och läs dem! Och framför allt: Kom gärna till årsmötet och spring Vällingby Marathon dagen efter.

**HÄLSNINGAR
PÅ ALLENSTEN
ORDFÖRANDE**



Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Ett maratonäventyr i Kina	4
Florens Marathon	6
Ett lopp i varje landsdel	7
Danskt gemyt i Kalundborg	8
24-timmarsjakten	9
Mitt liv som löpare, del 2	10
Loppen 2006	12
Resultat	13



sid 4



sid 6

På omslagsbilden: Agneta Jonsson, Team Skavsåret, segrarinnan i Åland Marathon på 3.19.03. FOTO: PHOTOMOTION

Tillbaka där min löparkarriär började!

Efter en veckas härlig solsemester på Gran Canaria och 30 graders temperaturskillnad är jag nu tillbaka hemma vid datorn. På grund av cellgiftbehandlingar är jag extremt köldkänslig så det var underbart med en timeout mellan behandlingarna.

För övrigt var det just på Gran Canaria, närmare bestämt i Las Palmas 1964 som min löparkarriär tog fart på allvar. Min bror Torbjörn och jag var där tillsammans med kompiserna Viggo Westerlin från MP. Vi sprang dagligen på badstranden Las Canteras mellan 8 och 16 km i skapligt tempo, innan badgästerna anlände på förmiddagen. Denna träning kombinerades med backlöpning upp och nedför berget på Las Isleta, halvön norr om Las Palmas. Största hindret var ett hundratal vildhundar som höll till strax utanför staden. Nåväl, vi klarade oss från allvarliga incidenter under tre veckor plus ytterligare några dagar, (ena motorn började brinna på flygresan hem, varvid vi fick vända om och invänta nytt flyg tre dagar senare), men vi unnade oss samtidigt att ta del av Kanarieöarnas nöjesliv. De sista dagarna inkvarterades vi på lyxhotell med helpension och fria drinkar, gratis nattklubsbesök med ännu mera fria drinkar. Några veckor senare gick flygbolaget TASSA i konkurs.

Den fortsatta träningen resulterade i flera personrekord på olika distanser från 400 meter till maraton (bl a SM-silver på 10000 meter i lagtävlingen). Både Torbjörn och jag fanns med i Fredrikshofs tremannalag, och samma år vann Torbjörn Vintermaran (jag blev tia, vill jag minnas).

Denna gång, 42 år senare, var jag tacksam för att kunna genomföra mitt första löppass på ett halvår. Jag joggade 4 km inne i Playa de Ingles! Inga incidenter, vare sig med vildhundar eller brinnande flygplansmotorer, finns att rapportera från denna resa. Tyvärr ej heller några fria drinkar. Vad beträffar hundarna i Las Palmas, så var de nu betydligt ofarligare! (se bild)



JAN LIND

FOTO: BERIT LIND

Prova något nytt i år

Nytt år. Ny träningsdagbok. Och ny tävlingskalender. Nu är det hög tid att planera årets tävlingar. Glädjande nog så har flera svenska maratonlopp tillkommit och det känns som det blåser medvind för maratonlöpningen i Sverige.

Redan har ett sextimmarslopp avgjorts (Skövde). Varför inte prova en ny distans i år? Lite längre? Kanske ett ultramaraton! Smaka på ordet. Ett maraton, fast längre. Mycket längre.

Om en maratonlöpare riskerar att gå in i väggen den sista milen, vad händer då med en ultralöpare? Kommer väggen sista milen? Eller tidigare? Hmm. Distansen verkar både motbjudande och lockande. Maraton är som bekant inte bara en utmaning, det är en njutning också. I alla fall om kroppen är förberedd och man får uppleva den där sköna känslan av eufori. Hur skönt ska då inte ett ultramaraton vara? Det är värt ett försök. 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>

ETT MARATONÄVENTYR I KINA



Målet med min resa till Kina var Beijing Marathon. Kina blev mitt tjugonde land som jag tävlat i (gång eller löpning) och totalt var det 54:e gången jag tävlade utomlands. Sydamerika och Australien är kommande projekt. Då har jag klarat av alla kontinenter.

Måd Thorssell och jag åkte med Vincent Engström från Kinaresor. Färdledare var Anders Lennartsson. Både Vincent och Anders har lång erfarenhet av Kina, närmare 30 år. Anders bor i Kina och talar flytande kinesiska. Vi var tjugopersoner i vår grupp men bara fyra sprang maran. Springtime Resor var i Peking med 66 löpare. De har en norsk reseledare som åker med till flera länder, men är inte specialist på just Kina.

Oktober är den månad som har flest besökare i Kina. Bara Kinaresor hade sju grupper i Peking. För trettio år sedan var Anders och Vincent i stort sett de enda utlänningarna i landet.

Kina är på väg att bli en stormakt. Än så länge är det billigt och det finns gott om sevärdheter. Det finns mellan 50 och 80 städer som har mer än en miljon invånare. Peking, eller Beijing som kineserna säger, med 15 miljoner är inte störst, utan det är Shanghai med 18 miljoner invånare.

Våra sista fyra dagar tillbringade vi

i världsmetropolen Shanghai. Bara i oktober byggdes det 60 skyskrapor som är 30 meter eller högre. Sammanlagt finns det 3000 skyskrapor i Shanghai. Att vara löpare i en storstad är inte lätt, det finns helt enkelt ingen plats att träna ostört på. Bordtennis-VM gick i Shanghai i våras och masterslutspelet i tennis hölls i Shanghai ett par veckor efter att vi åkt hem.

Det tävlas i två kategorier; högsta byggnad och högsta torn. Shanghai har världens högsta TV-torn, jag tror det var 400 meter högt. Vi kom upp till 264 meter med hissen som gick med en hastighet av sju meter i sekunden. Utsikten var magnifik.

SAMTIDIGT HAR KINA sju av världens tio mest förorenade städer. Närmare en halv miljon kineser dör i förtid varje år av smoggen. Vattnet är inte bara smutsigt, det håller på att bli en bristvara eftersom många av floderna är förorenade. Nästan dagligen kan vi läsa i svenska medier om gruvolyckor i Kina.

Enbarnspolitik gäller fortfarande men med vissa undantag. Gruvarbetare och andra olycksdrabbade yrken får ha mer än ett barn och på landsbygden är det inte så noga. Par som inte har några syskon, får skaffa två barn då den första generationen nu blivit vuxna. Tvångsförflyttning av kineser uppmärks-

sammats mer och mer inför OS i Peking 2008. 400 000 kineser har körts iväg inför OS. Den rätta siffran är säkert mycket högre. Korruptionen i Kina är utbred men håller långsamt på att minska.

Endast 10 procent är odlingsbar mark, stora delar består av berg och öken. En taxiresa kostade ungefär 15 kronor, men chaufförerna hittar dåligt och kör omvägar för att tjäna extra.

DET ÄR EN SPORT i sig att pruta. Har du tid och ork är mycket vunnet. Första dagen i Mittens rike besökte vi Himmelska fridens torg och förbjudna staden. Under Ming och Qing dynastierna var staden stängd för vanligt folk, därav namnet förbjudna staden. Kejsarpalatset togs i bruk år 1421. Utan tvekan är palatset en av världens allra främsta sevärdheter.

Dagen före maran gjorde vi heldagsutfärd till kinesiska muren vid Mutianyu. Som turist kan du besöka muren på tre olika platser. Där vi var fanns det minst med turister. Kön upp till muren tog tid och vi hann passera mängder med gatuförsäljare. En miss var att inte köpa vatten där nere för uppe på muren var det dubbla priset.

Peking ligger på låglandet, medan muren ligger uppe i bergen. I Kina är sommaren varmare och vintern kallare

än i Sverige. Vi hade tur med vädret, först sista dagen kom det en liten regn-skur. Vincent är känd för att ha tur med vädret på sina resor. Den första kejsaren av Qin på 200-talet f.kr. lät sammanbygga många mindre murar till ett gigantiskt försvarsverk som är 600 mil långt. En myt är att muren kan ses från rymden. Det är inte sant. Från vaktornen kan man se hur muren likt en drake slingrar sig fram på bergstopparna, långt bort i fjärran. Måd och jag åkte rodel (sommars) nerför muren, det gick snabbt!

15 OKTOBER gick Sveriges näst största mara i Växjö. 265 löpare startade. Några timmar senare dagen efter, stod ungefär 24 000 löpare på Himmelska fridens torg för att springa Beijing Marathon. Elitlöparna startade en kvart före. Det var kyligt i starten men det skulle bli den varmaste dagen på vår resa, cirka 25 grader. Måd och jag hade bestämt oss för att hålla ihop under hela loppet, det gjorde vi också. Jag gick och Måd sprang.

Trots att torget och de första kilometerna gick på breda gator var det trångt hela första milen. Första milen gick långsammast och sista snabbast. På slutet passerade vi mängder med kineser som gått in i väggen fullständigt. Ambulansen körde skytteltrafik med utpumpade löpare. Vakter och volontärer kantade hela banan.

Efter en mil var det inte lika trångt och på andra halvan tror jag inte det var någon som passerade oss. Mellan 25 och 30 kilometer hade vi sällskap med sju gulklädda holländare, som höll lagom fart. De drack från sina vätskebalten, men efter 30 kilometer var deras dricka slut och de stannade för länge vid arrangörernas vattenhål och vi tappade kontakten med dem. Drickaborden var små men många. Jag langade dricka till Måd och svampar att svalka av oss med. Vi stannade och tog foton vid ett tiotal ställen. Beijing Marathon är ett upplevelselopp och inget lopp vi siktade på att göra en bra tid i. Vid 40 kilometersskylten stannade vi och tog ett foto till. Tiden visade 4.25, vi fick 4.23 i mål. Förklaringen var att tiden togs på elitlöparna som startade en kvart tidigare.

Måd var piggst av oss båda vid mål-gången. Både vid starten och mål-gången slogs det på stora trummor. Makarna Forsberg, Jan och Anna-Karin, som reste med oss kom in på fyra timmar och vi träffade dem efter mål-gång. De försökte att hämta ut diplom och lämna

tillbaka chipset, men det var omöjligt i det kaos som rådde. Guiden fick ta hand om det senare på kvällen.

Benson Cheronon, Kenya, vann loppet överlägset, men följde efter fel ledarbil och sprang cirka 800 meter för kort. Han vann ändå, men fick ingen tid registrerad. Tvåan i loppet James Molben, också han från Kenya, står fortfarande som segrare i svenska medier.

Sun Yingjie vann damloppet på 2.21.11. Mindre än två dygn senare kom Sun tvåa i kinesiska mästerskapen på 10 000 meter. Ytterligare ett dygn senare åkte 26-årige Sun fast för doping.

DAGEN EFTER MARAN gick vi på Zoo, besökte sommarpalatset och en klädmarknad. På kvällen såg vi en akrobatikföreställning. Den morgonpigge följde med till en park, för att uppleva den traditionella kinesiska skuggboxningen. Jag passade på att klippa mig i Peking, ansiktsmassage ingick också för 30 kronor. Nio dagar i Peking gick snabbt men det var nu den största behållningen av resan började.

Pingyao är det inte många som hört talas om. Den gamla Ming- och Qingstadens centrala delar är häpnadsväckande välbevarade och omges fortfarande av en hög och imponerande stadsmur. Muren är 6400 meter lång och 12 meter hög. Härifrån härstammar Kinas bankväsende. Staden var rik. Därför finns många dekorerade hus och stora residens, flera av dessa fint bevarade. Här råder enkla omständigheter, men vi fick uppleva mycket. Jag tänkte springa på muren, men jag var för tidigt ute på morgonen då muren inte var öppen.

Vi fortsatte sedan med nattåget till Xian. Under natten passerade vi Gula floden. Det är bara två-tre städer i Kina som har stadsmur. Xians mur är hela 11 kilometer lång. Under 600-talet var Xian huvudstad i Kina och den första staden i världen som hade en miljon invånare.

Vi besökte bl a Historiska museet, som har en av landets allra finaste samlingar av konstsatter, speciellt från Tang-dynastin.

DET VIKTIGASTE i en kines liv är att få en värdig begravning. Det första han sparar till är sin egen kista, så har det varit i alla tider. Den viktigaste graven började byggas redan år 247 f.kr. till den då 13-årige prinsen som bestigit Qin-rikets tron. 36 år senare stod den klar. På kvällen flög vi vidare till Guilin och på morgonen tog vi en av flodbåtarna till Yangshuo. Färden tog fem timmar på Li-floden. Det här är en av de vackraste platserna i Kina, en drömvärld med alla sockertoppsberg. Här åkte vi elbilar på landsbygden. Vidare tog vi bussen tillbaka till Guilin för att besöka den fantastiska rörflojtsgrötan, där vattnet och kalkberget skapat en imponerande landskap av stalagmiter och stalaktiter.

Vi såg även en magisk föreställning på vattnet där 600 aktörer i mörker med hjälp av strålkastare fick fram fantastiska bilder. Det ryktas att regissören även kommer att få ta hand om OS-invigningen. Avslutningsvis vill jag tillägga att alla matupplevelserna under hela resan gör att helhetsintrycket blir ännu bättre.

CHRISTER SVENSSON, VÄXJÖ LK



Nöjda Kinaresenärer på Himmelska Fridens Torg. Fr v Christer Svensson, Måd Thorsell, Anki Forsberg, Jan Forsberg och Bo Karlsson.

En mara i renässansens vagga

Florens brukar kallas för renässansens vagga. Robert Alnebring hade nöjet att springa maraton genom den italienska stadens historiska miljöer.

Att springa en mara kan ibland vara lättare än att ta sig till tävlingsorten. Nuförtiden är det allt vanligare att det krävs läkarintyg i många maratonlopp på kontinenten. Efter att ha läst inbjudan till Florens Marathon så visade det sig att det räckte med att visa upp ett medlemskort i en friidrottsklubb. Jag beslöt mig därför för att anmäla mig. Bara för att i efterhand få besked om att nya regler krävde läkarintyg. Så då fick man väl acceptera och skaffa ett intyg. Strax före avresan så kom nästa besked: De första reglerna gällde. Hmm...

Resan gick bra ända till Frankfurt. "Ert plan är inställt, det är strejk i Italien" var beskedet när vi kom dit. Strejken blev dock kort och vi blev ombokade och kom ändå fram på rätt dag och på rätt väg. Men här slutade loppet för en del. Eller rättare sagt i Bologna där löpskorna hamnade medan löparna själva kom fram via Pisa. Hade ingen sagt det? Att alltid ta de viktigaste sakerna i handbagaget.

Om någon förknippar Italien med sol och värme så är det fel. Åtminstone i Florens på hösten. Det regnade varje dag. På tävlingsdagen så började det som vanligt att droppa utanför fönstret. Men det höll uppe på förmiddagen och vid starten så lyckades solen faktiskt tränga igenom molntäcket.

Starten är vid Piazzale Michelangiolo. Det börjar aningen uppåt men efter ett par hundra meter så börjar det luta utför. Den första halvmilen sjunker nivån sakta med cirka 50 meter. Därefter är det i stort sett platt bortsett från en vägbro.

FLORENS ÄR INTE särskilt stort och vi lämnar snabbt de centrala delarna. Men vi vänder snart tillbaka förbi Pitti Palatset, bron Ponte Vecchio och springer längs floden Arno. Bara för att hastigt och lustigt komma ut ur stan på andra sidan.

Vi rundar Stadion och en rangerbangård. Om någon del av banan är tråkig så är det den här. Men snart är vi tillbaka i stan igen. Det ekar högt i gränderna när ropet "Dai, dai" skallar. Det lär betyda skynda på. Skynda själv.



Vi fortsätter förbi Piazza Duomo och en av stadens mer imponerande kyrkor, Santa Maria Fiore. En tredje gång ska vi ut ur stan. Denna gång genom en av Italiens större parker, Cascine. Vid bortre vändpunkten i parken är det drygt sju kilometer kvar. Den som orkar kan börja spurta.

Vi kryssar ganska mycket i de centrala delarna av stan och ofta är vi nära andra partier av banan. Trots det så ser man inte mycket av andra löpare på banan.

MÅLET LIGGER på Piazza Santa Croce, där en annan av stadens vackra kyrkor ligger. Fyra timmar efter starten börjar det åter regna och det är inte så många plusgrader så det känns lite kallt. Lyckliga är de som behållit den plastpåse vi fick som regnskydd tillsammans med startnumret.

Snabbast i loppet var Samson Kosgei

respektive Alice Chelangat, båda från Kenya. På damsidan blev Helena Olofsson, Rånäs och Lisa Wiklund, Spårvägen fyra respektive femma.

Bland herrarna lyckades Enhörnas Kristian Algers bäst med en sjätteplats. Dryga minuten före klubbkamraten Marek Poszeplzynski på åttondeplats och Kristoffer Östlund på 15:e. Totalt kom 4880 löpare i mål.

PÅ MEDELTIDEN var Florens en av Europas största och mäktigaste städer. Arvet från den tiden finns kvar, framförallt i form av kyrkor och palats. När vi nu missade första dagen på grund av flygstrejken så fick vi ta igen det efteråt. Om man ska besöka museum dagen efter ett maratonlopp så rekommenderas museér med bänkar. Jag har nog aldrig studerat så många takmålningar.

TEXT OCH FOTO
ROBERT ALNEBRING

Ett maratonlopp i varje landsdel

Även i år inbjuder vi till en tävling för våra medlemmar, där Du erhåller diplom för (minst) ett fullföljt maratonlopp i varje landsdel, Norrland, Svealand och Götaland under 2006. Det är alltså en intern tävling för våra medlemmar, där vi gör en sammanställning av medlemmarnas tre bästa maratonresultat, ett i respektive landsdel. I år har Du följande chanser:

Norrland: Adak 100 km (tidtagning vid 42195 meter), Killingi, Östersund, Höga Kusten, Strömsund och Umeå (Dessutom Vålådalen-Nulltjärn 43 km fjällterräng)

Svealand: Vällingby, Säter, Stockholm, Ludvika-Fredriksberg, Kolarmora (Knutby) och Kvarnsveden (Dessutom Ursvik Ultra 45 km terräng, Norberg 46.3 km terräng, Sälen-Mora i välkänd terräng (tidtagning vid Evertsberg 46.3 km) och Sörmland Ultra 50 km)

Götaland: Skövde 6-timmars (tidtagning vid 42195 meter), Heleneholm, Skövde, Utby, Trollhättan (i samband med stafett 31/5), Trollhättan (12-timmars, tidtagning vid 42195 meter 17/6), Kristianopel, Ed, Östergarn, Löttorp, Landskrona, Bromölla, Mariestad, Vänersborg, Göteborg, Växjö och Bovallstrand. (Dessutom Laxå 44 km terräng, Bovallstrand Äventyrsmarathon terräng, Kalmar triathlon, Finspång 72 km (ingen tidtagning på vägen).

Lättast är att få en bra tid i maratonloppen, men ultralopp (och triathlon) finns i reserv för de som inte har annan möjlighet (sålunda var Marek Perlinskis Götalandstid från Finspång ifjol, 72 km).

Slutresultatet från 2005 års tävling redovisades i Marathonlöparen 5/2005. Enda tillkommande medlem är Rebecka Gräsman med följande tider: Norrland 4.24.18, Svealand (som farthållare på 5.30) 5.29.58 och Götaland 4.18.24. Totalt: 14.12.40.

Jag är tacksam om Du som har fullföljt maratonlopp i Norrland, Svealand och Götaland under 2006, meddelar Dina resultat till mig per mail: jan.lind@comhem.se eller via Box 218, 101 24 Stockholm.

LYCKA TILL!
JAN LIND



Vinner 2002 helmaraton:
Hans Lieshout, Nederland

Velkommen til Svalbard og Spitsbergen Marathon 2006

Arrangeres for 12. gang lørdag 10. juni
10 km, halv- og helmaraton

Dette er verdens nordligste maratonløp

Samme helg som marathon arrangeres vil Longyearbyen feire 100-årsjubileum. Dette betyr at det vil foregå en masse i Longyearbyen denne helgen, men samtidig betyr det at det blir trangere på flyene og hotellene, så her det ikke noe å vente på! Bestill fly og hotell nå!

Mer info om løpet på: <http://www.marathon.svalbard.com/>
Eller hos: Svalbard Turn, epost: svalbardturn@online.no, tlf. + 47 79 02 35 85

Gode reise og overnattingstilbud får du hos:
Hovedsamarbeidspartner for Spitsbergen Marathon 2006, SPITSBERGEN TRAVEL AS.
Tlf. + 47 79 02 61 00 Fax. + 47 79 02 61 01 E-post: info@spitsbergentravel.no
Internett: <http://www.spitsbergentravel.no>



DANSKT GEMYT I KALUNDBORG

Hittills har jag tyckt att en mara kan man springa var som helst. Fyrtiotvå kilometer är lika långt överallt. Efter Kalundborg Vintermarathon ändrade jag mig. En mara är en mara – mer eller mindre.

En lördag morgon strax efter sex samlades fem förhållandevis löpare, Barbro och Janne Paraniak, Jan Röhdin, Thomas Enström och under-tecknad, på Stockholm Central. X-2000 tog oss till Köpenhamn och vidare till Kalundborg. Vid lunchtid nådde vi en av de bortre perrongerna på Köpenhavns Hovedbanegård. Barbro undrade plötsligt hur Jan R. fick plats med hela sin löparutrustning och diverse persedlar i den lilla ryggsäck han bar på ryggen. Frågeställningen fick Jans ansikte att blekna åtskilligt.

– Jag glömde min väska på tåget, flämtade han och sprang mot ankomst-perrongen. Med lättnad såg han på långt håll tåget stå kvar.

– Är det du som har lämnat en väska på tåget? frågade ett par konduktörer. I såna fall har du tur, vi skulle just spärra av perrongen och de intelligande plattformarna. Vi måste nämligen utlysa bomblarm i sådana situationer. Det kunde stått dig dyrt för du hade fått betala kalaset.

YTTERLIGARE EN löpare, Henrik Hallkvist (i likhet med skribenten alstrad och fostrad i Danmark), anslöt sig till vårt sällskap i Kalundborg. Trots att vi befann oss i läckergommarnas förlovade land, laddade vi med italiensk husmanskost. Maten var god, men jag har svårt att förlika mig med mina landsmäns ovana att lägga ut rökridåer omkring sig.

Efter sömn och prätig dansk frukost på Ole Lunds Gård, gick vi till starten på Munkesö IP. Den inbjudan jag läst om loppet hade negligerat essentiella fakta. Det jag nu läste var både nytt och kullkastande: "Kalundborg Vintermarathon har en mycket backig bana och vänder sig till löpare i god form." Dessa uppgifter fick mig att allvarligt överväga att, likt Thomas, byta ner mig till halvmaran. Men som Barbro mycket riktigt poängterade: "Man kan ju alltid gå i uppförsbackarna." (för övrigt ett typexempel på Barbros positiva livsfilosofi). Jag erbjöd då Barbro



Rebecka Gräsman har vanan inne att springa och dricka samtidigt. Här ses hon vid en vätskekontroll i Strömsund. FOTO: JAN PARANIAK

ett, tyckte jag, rättvist byte: "Om du drar mig i uppförsbackarna, så drar jag dig i nerförsbackarna."

De som påstår att Danmark är platt vilseför sig minst lika mycket, som de som lovsjunger det danska gemytet. De har inte sett det sanna danska landskapet, lika litet som de har försökt hänga på de danska löparna. Måhända är danskarna gemytliga, men det hinner man inte utreda närmare, innan de försvinner över kullarna i fjärran.

LOPPET SLINGRADE sig runt i den yppiga trakten, som likt en kurvig kvinna täcker näset nordväst om staden. Eftersom vi blott var femtio startande på helmaran sprang jag snart ensam. Landskapet var sagolikt vackert, inte en bil syntes till på första öglan. Här och där passerade jag hästar, får, kor, råkor samt en och annan rovfågel. Tystnaden var nästan hörbar. Åt söder och norr kunde man genom diset ana havet, som solen stundtals lyckades spegla sig i. En och annan kämpehöj (staplade gravstenar) låg utspridda mellan de gula och gröna kullarna. Vid en skogsklädd kulle stod två jägare med bössan i hand och bevakade var sin sida medan jakthunden sökte av området. Tre svettångande hästar kom galopperande förbi med sina ryttare ihopkrupna på ryggen. Det är lika stunder man nästan blir religiös.

Banan var en halvmaran – ut och hem, med en ögla längs ut – gånger två. Start och mål på grusade löparbanor. Ungefär var femte kilometer fanns en services-

tation. Längst ut i bygden fanns en självservering, i övrigt serverade funktionärerna varmt kaffe och te, saft, cola, fruktbitar och PowerBar. Varje kilometer var utmärkt upp till halvmaran. Andra halvan fick man förströ sig med att addera tjuogoett till befintlig kilometerskylt. Underlaget var i stort snö- och isfritt. I mål serverades fika med hemlagad rulltårta så mycket du orkade – gratis. Priser till första dam och herre; i övrigt utlottade priser, som till en icke föraktlig del bestod av vinflaskor. Thomas yppade en misstanke, om att vi svenskar medvetet gynnades i utlottningen. Och som kronan på verket: Varmvatten i duschen!

DEN SOM SÖKER utmaningar bör överväga detta lopp. Här krävs en van löpare med förmåga att ständigt växla steglängd och löpteknik även när tröttheten sätter in. Janne P. sprang denna gång sitt etthundrafemtionionde maratonlopp och konstaterade att detta var ett av de jobbigaste (alltså var min grymma träningsvärk i lårens framsida tre dagar efter loppet, inte helt utan heder).

Efter loppet, på väg till stationen, intogs på lokal en dansk pilsner i väntan på tågets avgång. Då Jan R. lämnade kaféet hade han på nytt enbart en liten ränsel på ryggen. Väl hemma läser jag med stora bokstäver på Dagens Nyheters framsida: "Motion motverkar demens!" Fan tro't!

REBECKA GRÄSMAN

24-timmarsjakten

Sju svenskar hade strålat samman i den idylliska bergsbyn Wörschach i den 17:e upplagan av det österrikiska 24-timmarsloppet.

Antalet svenskar torde vara svenskt rekord i ett stort internationellt ultralopp, särskilt då VM ingick i en separat tävling, där fem svenskar deltog. Detta mästerskap hade man sett fram emot i två års tid och ett av de festliga inslagen dagen före start, var en parad med skolbarn som gick genom byn och bar skyltar för alla de 32 deltagande nationerna på bästa OS-manér. Långväga gäster hade kommit från exotiska länder som Argentina, Brasilien, Uruguay, Korea, Kina-Taipei - ett bevis för att ultralöpning nu finns utspridd över hela världen. Det gladdes förstås ett gammalt pionjärhjärta som mitt, med tanke på att jag var totalt ensam om detta intresse i början av 80-talet!

VM-löparna sprang på en egen bana som var cirka en kilometer kortare än den sedvanliga Benefizlaufbanan på 2325 meter. Här deltog övriga två svenskar, Bälunge-Bertil och undertecknad. Vi hade en något tuffare bana än VM-löparna med nio meters stigning i några sugande, långsluttande backar. Att passera dessa backar drygt 70 gånger gjorde att man fick spaghettikänsla i benen på slutet. Ingen klassindelning fanns i VM detta år, varför det svenska laget fick inrikta sig på lagtävlingen. Olika orkestrar bidrog till stämningen med pukor och trumpeter, männen var

klädda i nationaldräkten läderbyxor och väst och kvinnorna i färggranna långkjolar. Överallt fanns pubar, gaturkök, ölstugor förstås och inte minst försäljare av allt mellan himmel och jord. Något av ett Vasaloppets Mora, alltså en Fågel Fenix som lever upp efter en i vanliga fall sovande tillvaro.

20 000 åskådare hade samlats här under VM-dagarna - det fanns inte en meter efter banan utan hejande, vinkande, gästande, och instrumentspelande åskådare. Ett oväsen dygnet runt från discodunk och supportergång - särskilt för stafettlöparna - som kunde väcka de döda! Speciellt utefter Benefizlaufbanan fick vi vår beskärda del av oljud, då stafettlöparna dominerade i antal (cirka 500!). När dessa lag bytte av varandra blev det trängsel och knuffar. Man fick vara glad att man överlevde utan blåmärken...

VÄDRETS MAKTER var inte nådiga. Det kom ständiga regnskurar under natten, vilket sinkade tid för oss äldre och våra känsliga kroppar som tvingades till flera klädbyten. De sista sju timmarna blev det istället 30-gradig solhetta...

Själv frestades jag att stanna upp i fyra minuter innan slutsignalen, då jag passerade precis utanför världshuset där jag huserade. Jag ville inte riskera att "skämma ut mig" inför den stora publiken längre ner på banan i ett totalt slutkört läge med darrningar och kramper i hela kroppen, spyende och inget att sitta på, tills varvräknarna kom.

Mycket fina prestationer gjorde, efter omständigheterna, det äkta paret Hartikainen. Och den lovande Otto Elmgart var en glad överraskning. Den suveräne Hugo Liss - ingen har väl undgått att notera hans långa serie av utmärkta maror - trivdes inte alls med allt oväsen och samma sak var det väl för Kenny. Men vill man uppleva något utöver det vanliga så är Wörschach platsen.

Jo, förresten, han var med i år också, mannen som springer 48 timmar non-stop, nu dryga 30 mil - barfota!

BERTIL JÄRLÅKER

Resultat

VM 24-timmars

Herrar

1. Anatolij Kruglikov, Ryssland	268,06545 km
2. Ewald Eder, Österrike	263,81029 km
3. Jens Lukas, Tyskland	256,36865 km
22. Reima Hartikainen, Sverige	224,13223 km
38. Otto Elmgart, Sverige	211,79693 km
90. Kenny Wahlström, Sverige	149,99439 km
96. Hugo Liss, Sverige	140,18143 km

Damer

1. Lyudmila Kalinina, Ryssland	242,22875 km
2. Galina Eremina, Ryssland	239,87434 km
3. Sumie Inagaki, Japan	234,80304 km
21. Torill Fonn Hartikainen, Sverige	187,96978 km

24 Stunden Benefizlauf

Herrar 55-59 år

1. Josef Kladensky, Österrike	195,69200 km
2. Bertil Palmqvist, Sverige	153,20975 km

Herrar 65-69 år

1. Bertil Järlåker, Sverige	167,03725 km
2. Georg Knapp, Österrike	141,91475 km

SVERIGES TRIVSAMMASTE MARATONLOPP?

Härmed inbjuder vi Dig som medlem att delta i en högst opretentiös omröstning om vilka maratonlopp i Sverige, som tilltalar Dig som medlem mest. Endast lopp som fortfarande arrangeras kommer ifråga. Du kan inte rösta på Strömmingsmaran eller Säfte Maraton, hur bra Du än har tyckt om dessa.

Vilka tre maratonlopp anser Du vara trevligast av de som fortfarande arrangeras i landet? Det behöver inte vara några lopp Du själv ställt upp i under senare år, utan det kan lika gärna vara lopp, som Du någon gång tidigare sprungit och som Du vet fortfarande håller en hög trivselfaktor!

Tag gärna hänsyn till startavgiftens storlek, bra organisation med välfyllda såväl vätskebord som prisbord, servering i anslutning till prisutdelningen till ringa eller ingen kostnad, varmvatten i duschen, ev. möjlighet till bastu / massage mm.

Du får rösta på högst tre maratonlopp och rangordna dem. Det lopp Du anser allra trivsammast får tre poäng, näst trevligaste två poäng och tredje får en poäng. Om Du bara vill rösta på ett eller två lopp går detta också mycket bra.

Tre respektive tre och två poäng ges till det eller de lopp Du röstar på.

Du har möjlighet att rösta direkt på hemsidan alt per mail:

marathonloparen@marathonsallskapet.se alt via tel. 08/6269449 eller via brev till Jan Lind, Fjärdingsmansv. 182, 192 70 Sollentuna. Varje medlem får endast rösta en gång fram till den 30 mars eller personligen före årsmötet 31 mars. I samband med detta tillkännager vi de 10 maratonlopp som fallit våra medlemmar mest i smaken. Tre priser utlottas bland deltagarna oavsett vilket maratonlopp man röstar på. Du får gärna motivera varför Du röstar som Du gör. Extrapris ges till bästa eller intressantaste motivering! Vi hoppas på ett stort deltagande i denna omröstning!

JAN LIND

Mitt liv som löpare, del 2

År 1992, som 47-åring under min 27:e löparsäsong sprang jag mitt sista maratonlopp på 3.08, minimalt löptränad. Det var dags att tävla på kortare distanser pga alltmer kännbara skador i vader och hälsenor.

Redan efter mitt första organiserade löpsteg, 1 oktober 1965, hade jag som målsättning att tävlingslöpa hela livet. Det skulle innebära minst ett lopp varje år, oavsett distans, för att godkännas i min egen tävlingsstatistik. Denna heliga princip har jag hittills inte svikit, förhoppningsvis gör jag det aldrig.

Det blev alternativträning - allt från vattenlöpning till gång i backar och trappor - som dominerade min träning. Men ju mer sådan träning och mindre löpträning, desto sämre tävlingsresultat. Dessutom tog åldern ut sin rätt.

År 1993 och 1994 kände jag mig för på sträckor från 60 meter till halvmaraton med blandat resultat. Den som har Svenska Veteranstatistiken kan få mer upplysning. Att fylla 50 år och tävla i M 50 är alltid en höjdare och en utmaning. När veteran-SM inomhus gick i Göteborg 1995, var detta ett självklart mål. Tyvärr gick träningen halvdant hela vintern, men jag lyckades klara en bronspeng på 800 meter på 2.16". Mycket mer blev det inte det året pga min infernaliska hälskada, som väntade på Leif Swärds operationskniv.

DEN SISTA SEPTEMBER 1995, kunde jag dock trösta mig med att sammanställa mina 30 löparår, vad gäller träning och tävling innefattande diverse kuriositeter. Jag hade startat på SM inomhus på 1500/3000 meter, 5000/10000 meter, 12000 meter terräng, halvmaraton och maraton., Samlat på olika långskubb, tävlingsorter, olika inomhushallar (även i Globen) och olika arenor och idrottsplatser. Tävlats på tre olika travbanor och ett backlopp, 1609 meter uppför Ramberget/Hisingen, där jag bl a slog skidstjärnan Erkki Kähärä (för att det är så roligt att skritya). 54 segrar på allt från 60 meter till maraton i något sammanhang och totalt 656 avverkade lopp, exempelvis 44 stycken 10000-meterslopp och 64 stycken 1500-meterslopp. Jag var först i Sverige att fullfölja 10 maratonlopp



Åke Lutner – löpare och statistikexpert

FOTO: KURT KARLSSON

under en säsong (1974). Sju brutna lopp blev det också. 10 414 löpmil men till cirka 90 % i ett tempo av 6-7 min/km pga kroniska hälseneskador. När man inte kan prestera tillfredsställande personliga rekord får man trösta sig på annat sätt.

DÄREFTER FORTSATTE den gråa träningsvardagen med dagliga spåkningar i olika former, och så småningom blev det ett nytt år igen. 1996 årsdebuterade jag inne på 200 meter med 29.26 och i december 66.28 på 400 meter. Endast två lopp. Nu var det inget hysteriskt tävlande och inte längre än femtonhundra meter. Efter 13 års uppehåll från Solvikingarnas KM på bana gästspelade jag på 800 meter (2.31) och 1500 meter (5.00) – men då hade jag inte tagit ett löpsteg på ett halvår. Gästspelade var ordet: när Solvikingarnas styrelse beslutade att slopa 800 och ersätta med 1000 meter var det för lång sträcka för mig att tävla på, så det blir inga fler KM för mig. Säsongerna 1998 och 1999 följde ungefär samma mönster: ett fåtal tävlingar inne och ute på olika sprintersträckor. Men med en väsentlig

skillnad. Efter 34 löparsäsonger i rad som allroundlöpare med tyngdpunkt och ambitioner på långdistans, beslutade jag mig för att sätta punkt för "eländet" efter säsongen 1999. Första löparkarriären var avslutad.

Vad skulle då komma istället? Först ett nytt sekelskifte, därefter skulle min andra löparkarriär inledas som M55:a på sträckor från 60 till 800 meter både inom- och utomhus.

MEN FÖRST EN brasklapp, 400 och 800 var ingen huvudsak i mitt tävlande: jag ville bara testa någon enstaka gång. Det viktiga var min snabbhetsträning och tävlandet på 60, 100 och 200 meter. Hur det gick? Jo tack, ganska bra med tanke på att jag inte är född sprinter. Årsdebuten gav 14.22 på 100 i medvind (+2.4 m/sek) med trög start. Ett nytt försök på 100 i augusti då jag var som snabbast och muskulärt starkast, efter all trappgång och korta snabbpass i samband med promenader, resulterade i en muskelbristning i höger baklår efter 10-15 meter och haltade i mål på manuella 14.1.

Fortsättning i nästa nummer.

ÅKE LUTNER

RÄTTELSE MARATON I GÖTEBORG GENOM TIDERN

Det är inte alltid lätt att pressa in allting på 16 sidor. Så här skulle det vara i förra numret: Solvikingarna har arrangerat Göteborg Marathon varje år från 1972, utom 1973 och 1986. År 1972, 1978 och 1979 som Vintermara och RM/VRM, som VSM 1984 och 1989, men med egna klasser i Göteborg Marathon. År 1972-1976 på Hisingen med vändpunkt en gång, 1977-1982 vid Slottsskogsvallen-Särö med två vändpunkter, 1983 i centrum med start och mål vid Slottsskogsvallen. Från 1984 alltid på Säröbanan. Övrig saknad text är av mindre viktig karaktär. Därefter vill jag be Per Hammaräng Grip, om ursäkt för att jag slarvade bort Ditt resultat, när Du totalvann Göteborg Marathon 1994. Passar också på att retroaktivt gratulera Dig till segern! Det är få förunnat att totalvinna ett maratonlopp. Det skall stå i statistiken: (Göteborg Marathon) Per Hammaräng Grip, Skillingaryds FK 2.42.36.

Noteras kan att Per tävlade i M35.

ÅKE LUTNER

Nytt svenskt rekord i 24-timmars

Till årets VM i 24 timmars som gick i Taipei, Taiwan i slutet av februari, åkte fyra ultralöpare från Sverige. Veteranen Kjell-Ove Skoglund från Iggesund och Otto Elmgart som gjorde sin VM debut i Wörschach 2005 (klarade drygt 211 km där). Och så paret Reima och Torill Hartikainen.

Med detta hade vi ett herrlag eftersom det är de tre löpare som kommer längst i respektive land som bildar ett lag. De tre bästa resultaten från varje land räknas ihop och resultatet blir en sammanlagd sträcka som dessa avverkat.

Otto åkte ner redan på tisdagen för han skulle göra ett besök hos en kollega i Taipei.

Övriga åkte hemifrån på onsdagen före loppet. Vi möttes upp på Schipholflygplatsen i Amsterdam. Totalt tog det oss 25 timmar från Skövde till hotellet vi skulle bo på i Taipei.

Vi läste, åt och sov i omgångar för att få alla timmar att gå på planet. Resan gick ändå förvånansvärt smidigt.

Vi hade hört att dygnsrytmen kunde bli ett problem eftersom Taiwan är sju timmar före Sverige.

Men det fungerade bra både på ditsresan och hemresan. Det enda man fick tänka på var när man ringde hem så att man inte ringde mitt i natten.

VI KOM TILL hotellet på torsdagskvällen lokal tid. Då var det bara att äta lite och få lite sömn.

På fredagen hade arrangören planerat att vi skulle vara med på invigningen i Taipeis stadshus.

Här hade man gjort det fint med flaggor och ordnat fram en hel orkester bestående av barn och ungdomar som spelade vackert på sina blåsinstrument.

Vid invigningen så fick respektive lands löpare följa med upp på scenen och bli presenterade.

Vidare hölls det tal av borgmästaren och höga idrottspersonligheter, både från Taipei och IAU.

Språket var en blandning av Mandarin och Engelska.

Stadshuset ligger bredvid Taipei stoltshet, skyskrapan Taipei 101, med sina 101 våningar och en 508 meter högt.

Efter invigningen blev vi transporterade till tävlingsområdet för att titta på banan. Här fick vi en smärre chock.

Banan var uppmätt till 978,76 meter och bestod av nio stycken 90 graders-högerkurvor. Och banan var till 75 procent täckt av betong och betong plattor. På köpet fick vi en ganska kraftig backe som skulle forceras att par hundra gånger under de 24 timmarna.

Taipei har ca 2,5 miljoner invånare och de flesta förflyttar sig med moped. Så många mopeder har jag aldrig sett tidigare. Avgaserna kändes tydligt, kontrasten var stor till luften hemma i Skövde.

Lördag morgon:

Efter frukosten så gick bussen till starten. Starten var klockan tio lokal tid.

Vädret var cirka 21-22 grader och en luftfuktighet på cirka 95. Det var faktiskt skönt, när man

kom från Sverige med snö och kyla. Tyvärr så skulle denna värme inte bli så långvarig, eftersom

det redan på kvällen mulnade. Sedan kom också regnet. Det regnade hela natten och fram på

morgonkvisten. Sedan blev det uppehåll och cirka 15 grader.

Loppet:

De flesta av oss startade lugnt för att hitta sitt eget tempo och spara på energin så

mycket som möjligt. Man bör alltid tänka på att man bör hinna med 55% av sin planerade

löpsträcka första 12 timmarna. Sedan bör man räkna med att tappa fart och göra sina sista 45% de

sista tolv timmarna. För min del gick det enligt min plan (drömgränsen 230-240 kilometer) ända

fram till timme sexton då jag stannade och tömde blåsan.

När jag skulle springa igen så fick jag en enorm smärta i vänster knä. Det gick inte att

böja benet, så jag haltade runt ett par varv utan att det släppte. Jag tvingades gå istället. Det

gick bättre. Men varje gång jag skulle börja springa så gick det inte. Efter cirka tre-fyra timmar

så uppmärksammade en amerikansk doktor att jag hade problem och hjälpte mig med lite

tryck på benet, som gjorde fruktansvärt ont. Plötsligt försvann smärtan och jag kunde

sätta igång och springa igen. Det

var riktigt roligt att komma igång och känna att det

började gå undan igen. Tack vare detta så nådde jag 215,187 km.

Kjell-Ove kämpade på under natten med diverse små besvär, men höll igång i stort hela

Tiden. Några korta vilostunder fick han dock kosta på sig. Kjell-Ove, med sina 65 år, klarade av

att springa 191,349 km. Otto kämpade på och hade sina små schackningsperioder som de flesta

har, men travade på under alla 24 timmar och lyckades nå 203,751 km. För Torill fungerade

det bra, men frampå småtimmarna fick hon ont i låren och fick problem att springa. Hon

fick gå några timmar på slutet. 168,194 km blev hennes resultat, kanske lite under hennes förmåga,

men det är mycket som spelar in i ett 24 timmars lopp.

Det roligaste var att herrlaget blev nia totalt och satte svenskt rekord med 610,287 km. Det räckte

till att bli fjärde land i Europa. Arrangemanget var välordnat, men maten och drycken var inte

riktigt det vi är vana vid, men det fungerade bra ändå. Redan efter mål-gången så längtade man till

nästa lopp. Och för min del var det bra att komma hem och börja planera och jobba på Skövde

6 timmars och få det att fungera.

Vi fick också två dagars rundvandring i Taipei med hjälp av en hjälpsam taiwanes som vi träffade

Förra året i Wörschach. Vi hann med både museér och Taipei 101. Hissen tog bara 40 sekunder på

sig för att komma 89 våningar upp. Det var en hissnande upplevelse.

Nästa år går VM i Canada. Det vore roligt att komma dit, men innan dess så har

vi ett helt år med en massa andra roliga tävlingar.

Med vänliga ultrahälsningar/Reima

FOTO: JAN PARANIAK

Svenska maraton- och ultralopp 2006

I år har tre nya maratonlopp tillkommit, samtliga under semestermånaden juli: Dals Ed, Ludvika och Östersund.

Eds SK kommer att anordna sitt nya maratonlopp som en midsommarnatts-mara den 7 juli kl.19.00. Loppet arrangeras på skogsgrusvägar med tre-fyra backar och en tur in i Norge. Startavgiften för Sällskapets medlemmar är 80:- (!) Dagen efter, 8 juli, arrangeras Unionsmarathon i Kuröen, som även ifjol gick i gränstrakterna mellan Norge och Värmland.

Äventyrsmarathon 28 maj går till stora delar på Soteleden och deltagarna måste bära ryggsäck med mat och dryck.

Tävlingen i Norberg 1 juli äger rum i samband med Engelbrektsstafetten. Till nedanstående förteckning kommer även St Olavsloppet tvådagars ultra: 30 juni Sandvika-Åre 62 km och 1 juli Åre-Östersund 111 km. www.st-olavsloppet.com.

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Telbostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
11 mars	Skövde 6-timmars		0500-433493	Reima Hartikainen	1200 m lång slinga	Vi som springer
1 april	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
1 april	Sundbyberg 75 km/45 km		070 7516827	Anders Heurlin	Ursvik Ultra 5/3 varv	Sundbyberg Multi
8 april	Heleneholm, Malmö		040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv	Heleneholms IF
17 april	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Vändpunktsbana två ggr	IFK Skövde
22 april	Säter		0225-51563	Evert Jonsson	Vändpunktsbana	Säters IF
23 april	Utby, Lilla Edet		0520-651175	Bertil Johansson	Runt Öresjön	IK Bergaström
29 april	Laxå 44 km	0584-411330	073-0862027	Stefan Höög	Munkastigen, terräng	Laxå OK
28 maj	Bovallstrand		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Äventyrsmarat terräng	IK Granit
31 maj	Trollhättan (stafett+ind.)	0520-429040	0520-14959	Kjell Larsson	20 varv	Trollhättans SOK
3 juni	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårv.
17 juni	Trollhättan 24-timmars	0520-444421	0520-444421	K-G Nyström	Vändpunktsbana3km	Vi Som Springer
30 juni	Adak, Malå 100 km		0953-32015	ErikTjärnlund	Ett varv, grus/asfalt	Lönås IF
1 juli	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
1 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Fl. vändpunkter grusväg	Killingi AIF
1 juli	Norberg 46.3 km	0223-20419		Kansliet	Stig/grusväg 7 olika varv	Norbergs OK
7 juli	Ed, Dalsland	0534-61777		Kansliet	Skogsgrusvägar, backar	Eds SK
8 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)		0573-29901	Jan Nyqvist	Kuperat, asfalt/grus	Bovikens SK
16 juli	Ludvika- Fredriksberg		0591-20029	Ola Nordahl	Gamla järnvägen	Ulriksbergs IK
22 juli	Östersund	0640-16513	063-124646	Robert Rydén	Runt Brunflovisen	Trångsvikens IF
29 juli	Östergarn, Gotland	0498-52052	0498-258600	Torbjörn Sköldefors	Tre varv	Östergarns IK
29 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högby IF
29 juli	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana 3 ggr	Kalmar SS
5 aug.	Vålådalen-Nulltjärn 43 km	0733-198786		Patrik Nordin	Fjällterräng	Vertex
5 aug.	Sälen-Mora 90 km	0250-16160	0706-688666	Lars Wallner	Vasastafetten	Mora M-förening
12 aug.	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrå SK
19 aug.	Finnsång 72 km	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finnsångs AIK
26 aug.	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
27 aug.	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
2 sept.	Bromölla	0456-29671	0456-26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
3 sep.	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Vändpunktsbana	Rånäs, Knutby
9 sep.	Mariestad	0501-109 38		Kansliet	Tre varv	Mariestads AIF
16 sep.	Vänersborg		0520-260171	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
7 okt.	Göteborg	031-211589		KanslietVeteran-SM	Vändpunktsb. 2 ggr	Solvikingarna
7 okt.	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
7 okt.	Björkhagen-Haninge 50 km	08-914917		Roger Nilsson	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK
14 okt.	Växjö	0470-47830	0470-26572	Bengt Olsson	8 varv runt Växjösjön	Växjö LK
29 okt.	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
4 nov.	Kvarnsveden (Vintermaran)	0243-232244		Kansliet	Tre varv	Kvarnsvedens FIK
9 dec.	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Åtta varv	IK Granit

De flesta tävlingsarrangörer har egna hemsidor. Länkar till dessa finner Du i vårt länkarkiv.

Det är hittills klart att Sällskapets medlemmar får rabatt på startavgiften vid följande lopp: Vällingby, Ursvik Ultra, Heleneholm, Skövde, Öresjö Maraton i Lilla Edet, Munkastigen i Laxå, Äventyrsmarathon i Bovallstrand, Trollhättan 24-timmars, Kustmaran i Kristianopel, På Gränsen-marathon i Ed, Östersund, Öland Marathon ,Höga Kusten Marathon, Vattudalsmaran i Strömsund, Landskrona, Bromölla, Kolarmora Marathon i Knutby, Mariestad, Sörmland Ultra, Växjö och Vintermaran i Kvarnsveden. Vi hoppas att flera arrangörer kommer att ställa upp på detta! Vid Östergarn Marathon bjuds våra medlemmar på Gotlandsdricka vid efterfesten!

Veteran-SM arrangeras av Solvikingarna i Göteborg 7 oktober. Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har även tidtagning vid maratonpasseringen. Maxtiden är 22 timmar. 24-timmarsloppet i Trollhättan har vändpunktsbana på ca 3 km. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 meter simning, 180.2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar.

BIRGER FÄLT / JAN LIND

Resultat

IAU 50K Trophy, Palermo 2005-10-16

Antal fullföljande: 19

1 Oleg Kharitonov, Ryssland	3.02.00
2 Sandor Barcza, Frankrike	3.02.20
3 Stefano Sartori, Italien	3.12.39
4 Reima Hartikainen, Sverige	3.12.57

Män Slutställning i IAU 50k Trophy

1 Sandor Barcza, Frankrike	6.05.33
6 Reima Hartikainen, Sverige	6.32.17

Chicago Marathon 2005-10-09

Män

1 Felix Limo, Kenya	2.07.02
---------------------	---------

svenska deltagare

223 Tor Almgren, FK Studenterna	2.47.09
268 Benjamin Emmanuel x	2.49.14
437 Mats Liljegen, Nordstjernan	2.56.29
967 Tahear Emmanuel x	3.07.20
3620 Melker Sandberg x	3.33.57
5304 Thomas Sandholm x	3.45.18
7406 Lars Andersson x	3.57.29
14935 Manfred Berger x	4.52.23
15386 Toby Hargby x	4.57.01

Kvinnor

1 Deena Kastor USA	2.21.25
2 C Tomescu-Dita, Rumänien	2.21.30
3 Masako Chiba, Japan	2.26.00

svenska deltagare

187 Hanna Sjölund x	3.16.10
3899 Sara Hulting x	4.11.09
4311 Susanna McReynolds x	4.15.03
8266 Therese Marie Malm x	4.45.17

Beijing Marathon 2005-10-16

Män

1 James Moiben, Kenya	2.12.15
-----------------------	---------

svenska deltagare

362 Tord Blücher, Storådalens SK	3.23.18
593 Jonas Paulman, Grödinge	3.36.03
644 Bertil Johansson x	3.39.22
668 Ulf Östeberg x	3.40.33
708 Thomas Krantz, Solvikingarna	3.42.32
839 Christer Emmoth x	3.48.23
1061 Lars Agnezon, Vi som springer	3.57.48
1188 Jan Forsberg, Åmots SK	4.02.24
1262 Jan Oscande x	4.05.23
1378 Age Nielsen, Ale IK 90	4.08.31
1506 Ove Andersson x	4.14.30
1525 Folke Olsson x	4.14.55
1583 Göran Ivarsson x	4.17.08
1735 Stig Johansson x	4.21.39
1785 Christer Svensson, Växjö LK	4.23.13
1796 Lennart Bergendahl x	4.23.28
2035 Dan Nenzén, Team Blekinge	4.29.59
2406 Ulf Lindberg, Vännäs SK	4.41.34
2715 Gunnar Landing, Täby	4.50.58

Kvinnor

svenska deltagare

138 Anne Kristina Forsberg, Åmots SK	4.02.24
145 Kristina Assarsson x	4.05.22
206 Maud Thorsell, Växjö LK	4.20.13

Venezia Marathon 2005-10-23

Antal fullföljande: 5449

Män

1 Shami Hassan Mubarak, Qatar	2.09.22
-------------------------------	---------

svenska deltagare

18 Said Regragui, Hässelby SK	2.18.22
43 Fredrik Svanfeldt, Hässelby SK	2.30.36
784 Joakim Palme, Stockholm	3.18.59
1302 Alexander Ekström x	3.30.30
2090 Peter Bengmark x	3.47.46
3705 Karl Pettersson x	4.23.56
4424 Johan Castenborg x	4.56.27
4673 Erik Spångberg x	5.28.47

Kvinnor

svenska deltagare

1 Emily Kimura, Kenya	2.28.42
-----------------------	---------

svenska deltagare

16 Kristin Berglund x	3.11.07
59 Aurore Byström, Sundsvalls FI	3.30.33
162 Kristina Linderholm, Smögens IF	3.56.00
194 Susanne Widell x	3.59.43
283 Ebba Wikström x	4.11.11
297 Lena Tengstrand x	4.13.34

Palma de Mallorca 2005-10-23

Antal fullföljande: 879

Män

1 Vicente Ogazon Mari Spanien	2.36.24
-------------------------------	---------

svenska deltagare

111 Johan Carlberg x	3.32.02
135 Sten Odenblad, Fredrikshofs FIF	3.35.28
145 Johan Ranbrandt, Jamtrennarna	3.37.35

Kvinnor

svenska deltagare

1 Susanne Zetti, Tyskland	3.02.09
---------------------------	---------

svensk deltagare

144 Gunilla Wallin, Fredrikshofs FIF	5.20.36
--------------------------------------	---------

Lausanne Marathon 2005-10-23

Antal fullföljande: 1789

Män

1 Tesfaye Eticha, Etiopien	2.12.41
----------------------------	---------

svenska deltagare

28 Henrik Rüffel, Solna	2.48.20
425 Curt Sandberg, Arl.Märsta SK	3.27.41
1219 Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.15.02
1310 Henryk Skaldin, SLK Oxelösund	4.28.13
1396 K-G Nyström, Vi som springer	4.49.14

Frankfurt Marathon 2005-10-30

Antal fullföljande: 8854

Män

1 Wilfred Kigen, Kenya	2.08.29
------------------------	---------

svenska deltagare (nettotider)

22 Cédric Schwartzler, Studenterna	2.29.55
38 Göran Sander, Solvikingarna	2.36.42
53 Henrik Östling, Enhörna IF	2.40.25
54 Michael Kälebo, Brittatorps TK	2.40.37
61 Lars Andrén, Heleneholms IF	2.41.28
74 Mikael Carlstedt, FK Studenterna	2.44.04
76 Magnus Nilsson, FK Studenterna	2.44.23
95 Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.46.15
100 Magnus Kvist, FK Studenterna	2.46.49
205 Göran Nilsson, FK Studenterna	2.54.00
347 Roland Persson, FK Studenterna	2.59.14
458 Jakob Skott, FK Studenterna	3.03.16
826 Anders Liif, Norrköping	3.13.21
976 Mats Hamnerin, Borlänge LK	3.16.28
1026 Stefan Norman, Studenterna	3.17.33
1103 Joachim Agborg, Studenterna	3.19.05
1170 Viktor Olofsson, Studenterna	3.20.22
1342 Erik Hamrén, Killingi AIF	3.23.43
1581 Curt Sandberg, Arl.Märsta SK	3.26.56
2365 Jonas Petersson, Stholms FTF	3.38.04
2722 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.43.03
2970 Rolf Edholm, FK Studenterna	3.46.29
3585 Martin Magnquist x	3.53.19
6168 Bengt Cronquist, Vi som spr.	4.32.54
6483 Marcus Carlsen, Greenpeace	4.40.01

Kvinnor

1 Alevtina Biktimirova, Ryssland	2.25.12
----------------------------------	---------

Maratona di Verona 2005-10-30

Antal fullföljande: 657

Män

1 Joshua Rop Kipchumba, Kenya	2.18.29
-------------------------------	---------

svensk deltagare

410Göran Lennström, Hultsfreds LK	3.52.59
-----------------------------------	---------

Athen Marathon 2005-11-06

Antal fullföljande: 2561

Män

1 James Saina, Kenya	2.16.04
----------------------	---------

svenska deltagare

156 Andreas Stenmark, Linköping	3.11.19
238 Daniel Boman, Ericsson IF	3.18.41
262 Per Persson x	3.21.39
324 Jens Chamchoi, I 19 IF	3.26.07
616 Ove Jakobsson x	3.43.24
683 Nils-Olof Tired, Lund	3.47.00
686 Lars Sundström x	3.47.05
753 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.49.26
764 Scott Boyer x	3.50.23
805 Magnus Rosén, Gävle	3.52.18
872 Christer Andersson x	3.55.00
906 Aristotelis Baroutsis, BK Bänge	3.57.04
926 Kent Johansson x	3.57.36
985 Björn Steffens, Sollefteå	3.59.59
1039 Thomas Rosén, Skänninge	4.02.16
1085 Per Lindblom x	4.04.12
1154 Sven Molin, Uppsala LK	4.08.09
1158 Tommy Nilsson x	4.08.14
1428 Mikael Heinig, IFK Lidingö	4.21.57
1468 Fredrik Ridström, Norrköping	4.23.42
1485 Jan Gullbrandsson, IS Göta	4.24.40
1515 Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.25.50
1553 Stefan Gimeson x	4.27.56
1554 Peter Gimeson x	4.27.56
1644 Thomas Enström, Väsby IK	4.33.06
1678 Kenneth Fastlund x	4.34.51
1686 Nils Ingvarsson x	4.35.25
1729 Maximilian Hermelin x	4.38.21
1766 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.40.54
1794 Ove Engman, Elvans IF	4.43.24
1813 Ulf Peter Sjöholm, Växjö AIS	4.45.48
1859 Lennart Ågestam, Kalmar OK	4.48.39
1913 Lars-Ove Englén, Husby AIK	4.53.08
1990 Sten Örtfors, Örtfors Market	5.02.10
2199 Stefan Manning, Lv 6 IF	6.13.52

Kvinnor

1 Sisay Measo, Etiopien	2.38.39
-------------------------	---------

svenska deltagare

195 Margareta Hollstrand, Spr. Väst	4.31.18
213 Charlotte Joelsson x	4.36.35
241 Monica Svensson, Växjö AIS	4.45.48

256 Maria Ågestam, Kalmar OK	4.51.30
280 Astrid Häger, Nynäshamns FK	5.01.54
293 Berit Lundström, IFK Borgholm	5.06.55
355 Carina Nannis x	6.13.52

Marathon de Monaco 2005-11-13

Antal fullföljande: 1400

Män

1 John Kirui, Kenya	2.19.08
---------------------	---------

svenska deltagare

269 Curt Sandberg, Arl.Märsta SK	3.29.02
674 Michael Andersson, Utrikesd.	3.57.04
783 Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.03.06
1265 Lars Johansson x	4.49.15
1378 Frank Andreasson x	5.25.28

Colac 6-dagars 2005-11-20-25

Antal deltagande: 34

Män

1 Yiannis Kourus, Grekland	1036,8 km
----------------------------	-----------

2 Vlastimil Dvoracek, Tjeckien	822,8 km
--------------------------------	----------

3 Katsuhiko Tanaka, Japan	814,4 km
---------------------------	----------

Svensk deltagare

7 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	653,6 km
----------------------------------	----------

Kvinnor

1 Dawn Parris, Australien	640,0 km
---------------------------	----------

Palermo Marathon 2005-11-20

Antal fullföljande: 260

Män

1 Hillary Kiptanui, Kenya	2.14.15
---------------------------	---------

svensk deltagare

67 Fredrik Södergren, Sverige	3.16.49
-------------------------------	---------

Firenze Marathon 2005-11-27

Antal fullföljande: 4485

Män

1 Samson Kosgei, Kenya	2.11.25
------------------------	---------

svenska deltagare

6 Kristian Algers, Enhörna IF	2.19.22
8 Marek Poszepczynski, Enhörna IF	2.20.51
15 Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.28.24
38 Tor Almgren, FK Studenterna	2.41.47
40 Anders Fransson, Rånäs 4H	2.41.48
206 Jörgen Lindh, Uppsala IF	2.56.34

831 Christer Gidewall, IFK Tumba	3.19.04
2099 Henrik Harr, Sthm City Tri	3.45.44
2546 Torbjörn Edström, F&S	3.55.53
2656 Finn Cromberger, F&S	3.58.18
2935 Robert Alnebring, Boo IF	4.03.30
3236 Ulf Berggren, Vattudalens LDK	4.14.21
3440 Karl Tryggvesson x	4.22.50
3685 Lars Bonnedahl, Lidingö	4.40.00

Kvinnor

1 Alice Chelangat, Kenya	2.30.46
--------------------------	---------

4 Helena Olofsson, Rånäs 4H	2.44.30
-----------------------------	---------

5 Lisa Wiklund, Spårvägen FK	2.46.57
------------------------------	---------

övriga svenska deltagare

161 Susanne Widell x	3.45.58
344 Annika Jönsson, Bromma	4.14.02
435 Kristina Linderholm, Smögens IF	4.23.56
527 Anna-Stina Berg x	4.48.45

Kalundborg Adventsmarathon 2005-11-27

Antal fullföljande: 35

Män

1 Ole Karlsen, Danmark	2.39.50
------------------------	---------

svenska deltagare

11 Conny Persson, Solvikingarna	3.27.40
20 Frank Brodin, Solvikingarna	3.46.42
22 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.57.37
31 Sigvard Koplimäe, Vi som spr.	4.40.43

Lanzarote Marathon 2005-12-03

Antal fullföljande: 175

Män

1 Ronald Hampe, Tyskland	2.37.39
--------------------------	---------

svenska deltagare

28 Hugo Liss, Storådalens SK	3.18.43
33 Bengt Göransson, Falu IK	3.25.53
46 Jan Paraniak, Team Skavsåret	3.36.59
90 Birger Höglund, Jordbänningarna	3.58.47
98 Leif Eklund, Eklunds Båtvarv	4.02.21
102 Lars Tapper, JM Bygg	4.05.54
113 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	4.15.06

Kvinnor

1 Turi Malme, Norge	2.56.14
---------------------	---------

svensk deltagare

28 Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.34.54
------------------------------------	---------

HADELAND MARATON

for 12. gang

LØRDAG 20. MAI 2006
Start: GRYMYR STADION (Norge)
fra kl. 11.00

HEL, HALV og KVART MARATON
og HALVMARATON STAFETT
(6 etapper fra 1,2 – til 5,8 km.)

Starttider:

TIDLIGSTART MARATON kl. 11.00
MARATON kl. 12.00, HALVMARATON og
STAFETT kl. 12.30, KVARTMARATON 13.00

Lissabon Marathon 2005-12-04

Antal fullföljande: 642

Män

1 Philip Biwot, Kenya	2.18.28
svenska deltagare (totalplaceringar)	
34 Matti Linna, Bergens IF Malmb.	2.47.43
74 Lars Lundsjo, Solvikingarna	3.00.39
351 Lennart Jonsson x	3.46.06
374 Peter Lembke, Team Fakta	3.49.43
376 Kent-Ola Björklund x	3.50.01
418 Lars-Åke Johansson, Eka Chem.	3.55.26
471 Pär Säfsten, Uppsala	4.04.09
635 Henning Dahl x	5.06.29

Kvinnor

1 Elena Kozhevnikova, Ryssland	2.42.03
svenska deltagare	
1K35 Anja Auvinen, Mälarhöjden	3.14.17
10K Helena Östlund x	3.49.12

Milano City Marathon 2005-12-04

Antal fullföljande: 4178

Män

1 Helder Ornelas, Portugal	2.09.55
svenska deltagare	
17 Peter Koskenkorva, Håsselby SK	2.25.30
26 Runar Höiom, Alingsås IF	2.33.52
54 Lorenzo Nesi, FK Studenterna	2.40.57
65 Per Hansen x	2.42.51
106 Petri Helminen, FK Studenterna	2.47.11
230 Tomas Hansson, Studenterna	2.55.36
467 Jonas Olsson x	3.04.15

782 Erik Hamrén, Killings IF	3.15.10
863 Curt Sandberg, Arl.Märsta SK	3.16.56
941 Martin Lundmark, Fredrikshof	3.19.05
2846 Magnus Hansson, Ludvika	3.59.46
2968 Göte Ivarsson, IFK Skövde FI	4.03.49
3261 Johan Ursberg x	4.14.14
3681 Mats Wallin x	4.29.32
4139 Åke Cederqvist, Riksbyggen	5.27.40
4142 Christian Ekström, Lidingö	5.29.56
Kvinnor	
1 Hellen Kimutai, Kenya	2.28.48
svenska deltagare	
8 Anna von Schenck, Håsselby SK	2.48.01
14 Ann Björklund, FK Studenterna	2.56.21

Honolulu Marathon 2005-12-11

Män

1 Jimmy Muindi, Kenya	2.12.00
svenska deltagare	
54 Pierre Jonsson, Almhult	2.52.01
83 Håkan Johansson, Jönköping	2.57.27
298 Tom Svensson, Enskede	3.18.30
980 Ingvar Rydberg, Vejbystrand	3.45.28
1080 Anders Andalen, Sandared	3.47.53
1156 Per Persson, Stockholm	3.49.58
1221 Harry Enberg, Ludvika	3.52.34
1672 Karl Möllen, Norrköping	3.59.10
2566 Jan-Olof Olsson, Åspered	4.24.34
2720 Jens Josefsson, Göteborg	4.20.53
2722 Jan Schönbeck, Göteborg	4.20.53
3116 Johan A Olsson, Åspered	4.33.34

5069 Gösta Carlsson, Garphyttan	4.57.31
5151 Björn Nordlund, Skara	4.57.17
5171 Peter Kangas, Uppsala	4.57.57
5804 Bo Gustavsson, Ludvika	5.09.39
6579 Thomas Kristiansson, Åstorp	5.21.27
11343 Greger Fransson, Kalmar	7.27.46
Kvinnor	
1 Olesva Nurgalieva, Ryssland	2.30.24
svenska deltagare	
964 Marie Johansson, Kalmar	4.23.39
1857 Taina Lehtonen, Vallentuna	4.59.41
8173 Birgit Larsson, Kalmar	6.57.43
9102 Eva Molnar Brander, Bålsta	7.22.05
11075 Anna Greta Karlsson, Vassm.	9.03.02

Arizona Marathon 2006-01-14

Kvinnor

1 Shitaye Gemechu, Etiopien	2.31.44
svensk deltagare	
15 Marlene Persson, Vattudalen	2.58.59

Lohja 12-timmars, Finland 2006-01-14

Antal deltagare: 27

Män

1 Janne Kankaansyrjä, Finland	132,7082 km
svensk deltagare	
19 K-O Skoglund, Strands IF	109,0112 km

Kalundborg Vintermarathon 2006-01-15

Antal fullföljande: 47

Män

1 Per Nilsson, Danmark	2.47.30
svenska deltagare	
18 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.36.48
21 Jan Paraniak, Team Skavsåret	3.42.45
23 Jan Röhdin, Team Skavsåret	3.44.20
33 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.13.53
36 Henrik Hallqvist, IFK Strängnäs	4.28.57
40 Sigvard Kopplmäe, Vi som spr.	5.17.57

Kvinnor

1 Britta Karlsson, Danmark	3.31.22
svenska deltagare	
6 Rebecca Gräsman, Vallentuna	4.25.40
7 Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.44.06

Houston Marathon 2006-01-15

Män

1 David Cheruiyot, Kenya	2.12.02
svensk deltagare	
37 Ulf André, Sverige	2.44.26

Apeldoorn Midwintermarathon

2006-02-04

Antal fullföljande: 497

Män

1 Lukas Panfil, Polen	2.28.24
svenska deltagare (totalplaceringar)	
178 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.41.09
350 Lennart Skoog, Stenungsund	4.06.54
458 Jan Halldén, Vi som springer	4.35.22
493 Daniel van Berlekom, SPIK	4.59.37



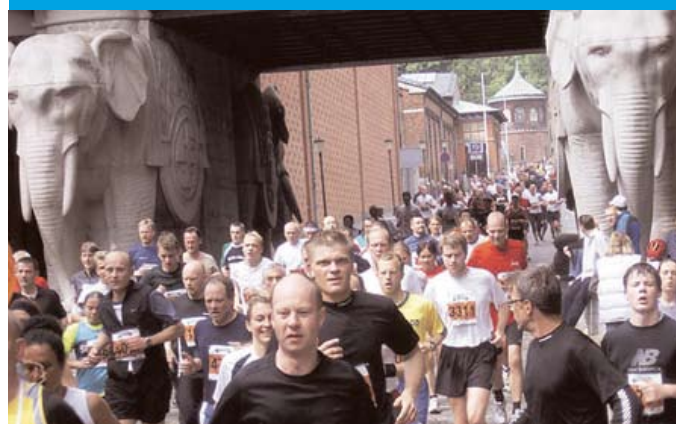
8:e

Heleneholms Marathon och Halvmarathon

Malmö 8 april 2006

- Klasser marathon: tävlingsklasser med fullständig klassindelning samt motion M och K.
- Klasser halvmarathon: motion M och K.
- Anmälan på postgiro 43 16 33-7 till Heleneholms IF:s O-sektion senast 24/3 -06.
- Anmälningsavgift: marathon 200 kronor, halvmarathon 150 kronor.
- **Medlemmar i Marathonsällskapet erhåller 30 kronor i rabatt vid föransmälan. (gäller endast marathon)**
- Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@netatonce.net
- Information kan fås på vår hemsida: www.heleneholmsif.se
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485, 070-3775502
- **Marathon: DM** för Seniorer och Veteraner.

COPENHAGEN MARATHON 2006



Læg vejen forbi Carlsberg...

Løb Copenhagen Marathon 2006

Gratis Carlsberg øl i mål

www.copenhagenmarathon.dk

RUN



21 MAJ 2006

SPARTA

Åldersindelade lopp

Frederikstad Maraton 2005-10-29

Antal fullföljande: 57

Män

1 Vidar Nielsen, Norge	2.49.16
svenska deltagare	
4M55 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.13.03
7M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.15.33

Ålands Marathon 2005-10-30

Antal fullföljande: 158

Män

1M40 Leif Hansson, FK Studenterna	2.42.54
21M23 Peter Kujanpää, Hässelby SK	2.47.52
3 1M35 Stefan Sundström, Viking Line	2.51.30

övriga svenska deltagare

4 2M23 Gustav Sörberg, FK Studenterna	2.53.40
6 2M40 Ruben Maldonado, FK Studenterna	2.56.23
8 5M23 Kristian Kumpulainen, Tullinge-Tumba	2.59.22
11 4M40 Stefan Lindvall, Göteborgs Garnison	3.08.39
13 3M35 Clarence Arlebrink, Von Årle	3.09.39
14 5M40 Per Gisslén, IFK Mockfjärd	3.10.52
17 6M40 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.13.32
18 2M45 Johan Olausson, Team Skavsåret	3.14.08
19 2M50 Benny Östlund, IFK Mockfjärd	3.14.52
22 6M35 Tommie Lindblom, Huddinge BC	3.16.30
23 7M23 Emil Nordh, Stockholm LDK	3.16.39
29 7M40 Carl Lindgren, Sundbyberg	3.20.05
30 8M35 Juha Maanmies, Johanneshov	3.21.03
32 3M45 Leif Julin, Team Skavsåret	3.21.17
36 10M23 Jouni Salmi, IF Salamat Klubb	3.24.19
37 8M40 Lennart Adolfsen, Anderstorps OK	3.26.52
38 9M40 Jarmo Riihinen, Stockholm	3.27.18
40 5M45 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.28.09
43 1M65 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.29.33
44 10M40 Kaj Wisotzky, Sverige	3.31.38
45 1M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.32.46
46 13M23 Ronnie Olofsson, SCA Östrand	3.33.32
47 2M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.33.44
48 6M45 Jan Rosenström, Årsta	3.33.51
49 3M55 Göran Önerby, Anderstorps OK	3.33.51
52 7M45 Jouko Myrskyläinen, Götunda IF	3.36.52
54 9M50 Eino Sipilén, Katrineholm	3.37.56
58 13M40 Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.40.37
60 5M55 Jack Larsson, Vilsta IK	3.41.11
61 6M55 Esko Hindikka, IFK Strängnäs	3.41.21
63 15M23 Emil Näsman, Hässelby	3.45.32
64 2M65 Göran Eriksson, Boo IF	3.46.02
67 10M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.48.39
68 11M50 Peter Wiesler, Jalles TC	3.48.42
70 9M55 Bengt Lindgren, Nordea	3.50.15
71 11M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.50.32
72 10M55 Matti Nieminen, Morfars Pojkar	3.50.41
73 15M40 Wolfgang Ramstedt, Byggettans IF	3.51.05
75 13M50 Lars Holm, Trollhättans IF	3.51.38
76 16M40 Patrick Joyce, Riksdagens IF	3.52.07
77 11M55 Birger Höglund, IK Jordbänningarna	3.52.40
78 12M55 Olle Modin, Vilsta IK	3.52.48
85 14M50 Lars Birgersson, Team Skavsåret IF	3.56.53
86 10M35 Jonas Palm, Stockholms LDK	3.58.30
90 17M40 Jörgen Strandeqvist, FK Åsen	3.59.40
92 15M50 Steven Shev, Heras	4.00.33
97 3M60 Jan Söderbom, Fredrikshofs FIF	4.04.37
98 17M55 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.06.18
99 4M60 Bo Pelander, Scania IF	4.07.22
100 5M60 Christer Mattisson, Uppsala	4.08.41
102 17M50 Benno Johansson, Trollhättans IF	4.10.19
103 18M55 Pekka Luukko, Södertälje	4.10.52
107 20M23 Niklas Wennberg, Fredrikshofs FIF	4.13.43
113 21M55 Vesa Murtokangas, Borlänge LK	4.25.37
115 15M45 Peter Svensson, Österskär	4.27.43
116 6M60 Rolf Svedberg, Vaxholm	4.27.45
118 22M55 Hans Inge Lindeskov, Hargs BK	4.33.10
119 18M50 Bertil L Jansson, Kolarmora KIF	4.33.50
123 26M23 Veli-Matti Heikkinen, IFK Mockfjärd	4.35.32
127 9M60 Sten-Åke Rosendahl, Akzo-Nobel IF	4.41.41
133 25M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.58.09
134 16M45 Göran Pettersson, Lohärad	5.06.14
138 5M65 Lennart Carlander, Sundbybergs IK	5.23.49

Kvinnor

1 1K45 Agneta Jonsson, Team Skavsåret	3.19.03
2 1K40 Anita Wetter, Schweiz	3.29.33
3 1K35 Tuija Kataja, Finland	3.39.58

övriga svenska deltagare

5 1M50 Annie Hedlund, Duvbo IK	3.43.56
13 3K50 Saga Dahlsberg, IK Westmania	4.32.45
15 3K45 Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.34.23
16 5K23 Veronica Kesseli, Axa Sports Club	4.34.32

Dublin Marathon 2005-10-31

Antal fullföljande: 7932

Män

1 Dmytro Osadchy, Ukraina	2.13.14
svenska deltagare	
193 M Per Eriksson x	3.09.12
454 M Tom Axelsson x	3.24.00
495 M Einar Nortima, Tyresö	3.26.06
501 M Daniel Sandell x	3.26.21

699 M Patrik Stål x	3.35.51
844 M Ingemar Lund, Sundsvall	3.42.50
855 M Henrik Zettergren x	3.43.10
976 M Marcus Waller x	3.47.40
298 M40 Hans-Olof Mattiasson, Strömstads LK	3.46.30
41 M55 Hans Nördén, Ordservice	3.50.38
341 M40 Jan-Erik Jakobsson x	3.52.44
1145 M Daniel Björkheim x	3.54.36
1246 M Jonas Svensson x	3.57.54
137 M50 Håkan Råhkola x	3.59.08
24 M60 Ola Sandh, Flemingsbergs SK	4.00.16
240 M45 Per Olof Ivarsson x	4.01.14
245 M45 Tomas Johansson x	4.01.57
1542 M Robert Haraldsson x	4.07.10
73 M55 Lorentz Nordlund x	4.12.43
78 M55 Stellan Lundqvist x	4.15.07
86 M55 Mats Fjellström, Ericsson IK	4.19.59
337 M45 Christer Cullberg x	4.21.11
219 M50 Steven J Linton x	4.22.41
224 M50 Hans-Erik Åkerlund x	4.24.22
2171 M Ola Åkerlund, Lund	4.32.12
396 M45 Lennart Hägg x	4.34.21
116 M55 Thomas Elvander, Luftfartsverket	4.37.20
2291 M David Thelander x	4.38.33
661 M40 Åke Nordström x	4.44.05
662 M40 Krister Nordström x	4.44.05
2468 M John Walusimbi x	4.48.22
2500 M Martin Lundqvist x	4.50.20
281 M50 Alve Torstensson, Falkenbergs RR	4.50.20
2553 M David Hägg x	4.53.14
2647 M Karl Pettersson x	4.58.57
307 M50 Staffan Nystrand x	5.08.02
2884 M Karl Yngve Lund x	5.22.06
376 M50 Tapani Kola x	6.05.27
201 M55 Nils Jonsson x	6.08.20
856 M40 Ersun Necati Kurtulus x	6.40.48

Kvinnor

1 Zinaida Semenova, Ryssland	2.32.53
svenska deltagare	
1 K55 Karin Nordlund, Falkenbergs RR	3.33.25
157 K Mimmi Andersson, Uppsala LK	3.55.13
163 K Emelie Klingstedt, Sundsvall	3.56.11
13 K50 Ann-Charlotte Linton x	4.12.46
99 K35 Annica Olsson x	4.17.33
11 K55 Susanne Nyberger, SPIF	4.21.29
110 K35 Lena Z Eriksson x	4.24.11
385 K Marta Mollen x	4.26.28
402 K Camilla Tumlin x	4.27.42
444 K Marie Fogel x	4.31.24
446 K Anna Svensson x	4.32.14
97 K45 Cecilia Nilsson x	4.36.55
599 K Lee Lundström x	4.52.31
7 K65 Ella Forsgren x	5.29.10
964 K Susie Kola x	6.05.26

Rautaveden Maraton 2005-11-05

Antal fullföljande: 213

Män

1 1M Aleksei Saveljjev, Finland	2.45.16
svenska deltagare	
5 M55 Erik Östman, Gustafs Golf	3.31.55
24 M45 Bengt Göransson, Falu IK	4.03.09
6 M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.05.45

Frauenfeld Marathon 2005-11-20

Antal fullföljande: 263

Män

1 Jörg Hafner, Schweiz	2.44.10
svensk deltagare	
73 M40 Gunnar Nilsson, Uppsala	4.42.51

Bangkok Marathon 2005-11-27

Antal fullföljande: 1768

Män

1 John Setanei Cheboi, Kenya	2.23.57
svenska deltagare	
54 M40 Staffan Lundblad, Sverige	3.45.43
55 M30 Nils Karl Erik Montan, Sverige	4.12.45
138 M35 Marcus Broman, Sverige	4.53.02
166 M35 Robert Jakobsson, Sverige	5.27.35
14 K35 Maria Kron, Sverige	5.22.37

Luciamarathon Bovallstrand 2005-12-10

Antal fullföljande: 38

Män

1 1M40 Jan Halland, Norge	2.55.03
2 1M45 Stefan Hult, TV 88	2.56.32
3 2M45 Tommy Bäckström, Solvikingarna	3.01.26
4 1M23 Enar Andersson, Göteborg SK	3.07.17
5 1M55 Olle Rundberg, IK Granit	3.19.16
6 2M40 Mats Perelius, Solvikingarna	3.20.11
7 3M40 Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.21.34
8 1M35 Robert Bengtsson, Skövde Triathlonklubb	3.23.53
9 4M40 Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.25.42
10 2M55 Erik Östman, Gustafs Golf	3.35.31
11 2M35 Tom Rune Bertelsen, Norge	3.37.22
12 5M40 Christer Svantesson, Swedish Meats	3.37.31
13 1M60 Leif Brinck, Stångens AIS	3.39.39

14 3M55 Gunnar Olsson, Solvikingarna	3.41.42
15 1M65 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.46.00
16 1M50 Eino Sipilén, Katrineholm	3.47.48
17 2M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.51.03
18 3M50 Erik Nossun, Norge	3.52.11
19 3M35 Peter Ivarsson, Anderstorps OK	3.56.34
20 6M40 Gunnar Bergmark, Växjö LK	4.06.10
21 2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	4.06.51
22 4M55 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.09.24
23 7M40 Krister Karlsson, Växjö LK	4.12.51
24 3M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.16.33
25 5M55 Folke Olsson, Ale IK 90	4.20.48
26 8M40 Hans Jochens, Solvikingarna	4.25.25
27 9M40 Jan Erik Ullström, Vi som springer	4.28.40
28 3M45 Jens Rydberg, Växjö LK	4.30.29
29 10M40 Torry Vännerberg, Grånäms IF	4.40.51
30 4M50 Edgar Tegné, Norge	4.41.44
31 2M65 Berndt Ekberg, Mariestads AIF	4.47.20
32 6M55 Ronny Mandelholm, Grånäms IF	4.53.13
33 7M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.02.50
34 3M65 Bo-Inge Åkerlundh, Vi som springer	5.02.57
35 1M55 Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	5.03.30
36 11M40 Stefan Larsson, Vi som springer	5.04.30
37 4M60 Sten-Åke Rosendahl, Akzo Nobel	5.12.27
38 4M65 Håkan Sjö, Växjö LK	5.26.02

Adventsmarathon, Meråker 2005-12-17

Antal fullföljande: 20

Män

1 1M35 Patrik Norberg, A4 IF	3.08.06
2 2M35 Rune Tidemann, Norge	3.19.55
3 3M35 Eirik Selnaes, Norge	3.28.49

övriga svenska deltagare

5 1M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.36.34
6 2M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.37.34
11 4M55 Göran Ingebrand, Vattudalens LDK	4.27.47
14 6M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.09.49



Glada maratonlöpare i Meråker (fr v):

Mats Zetterlund, Birger Karlsson, Göran Ingebrand och Patrik Norberg.

FOTO: GAR GARÅSEN

Elbtunnel-Marathon, Hamburg 2006-01-29

Män

1 Johannes Hasslinger, Tyskland	2.40.04
svensk deltagare	
3M45 Anders Liif, Norrköping	3.17.14

Har du betalat din medlemsavgift 2006?

Detta nummer av Marathonlöparen är det sista du får för 2005 års medlemsavgift. Om du fortfarande vill vara medlem så sätt in 280 kr eller 580 kr om du även vill ha Runner's World på postgiro 8 26 07-3. Betala i god tid, så får du nästa tidning i rätt tid. Om du inte har angett din e-post adress eller om du skaffat en ny, skicka in den så får du våra Nyhetsbrev via e-post.

**LÖPARHÄLSNINGAR,
JAN TERNHAG
MEDLEMSSEKRETERARE**

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



UNIONSMARATHON 8 JULI 2006

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

Start och mål är i Rømskog i Östfold, Norge.

För mer information, se loppets hemsida www.unionsmarathon.com

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

VÄLKOMMEN!



MARIESTADS HELMARATHON

Lördagen den 9 september 2006

Start/Mål/Ombyte på Snapens
Friluftsområde.

Vi har fullständig klassindelning på en
flack, snabb och naturskön bana utmed
Vänerns strand i centrala Mariestad.

Start kl 11:00.

Anmälan och avgift 200:- oss tillhanda
senast 1/9 pg 93 74 75-2 MAIF Friidrott.
Upplysningar: Maifs kansli 0501-109 38.

Kvällstid 0501-16319, 0506-10115,
0501-14367.

Fax: 0501-477 95.

Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet
30 kr rabatt vid anmälan före 1/9 2006.

Efteranmälan mot förhöjd avgift 100:-
www.svenskidrott.se/o/mariestadsaif
maif.mariestad@telia.com

Skövde Marathon

Hel/Halv/Kvarts Marathon
Annandag påsk, 17:e april

NYHET FÖR 2006
Kvartsmarathon
(10,549 km)

Information:

www.ifkskovde.net

0500/433493, 0500/275429

Välkomna! önskar

IFK SKÖVDE FRIIDROTT