

Marathon

Jubileumsnummer!

ÅRGÅNG 39 NR 200 APRIL 2/2006

löparen



6-timmars i Skövde

Vällingby Marathon

**Rapport från
årsmötet 2006**

**Stockholm Marathon
– Sveriges
trivsammaste
maratonlopp**





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

Tidningen Marathonlöparen
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 Robert Rydén, Östersund 063-124646
info@robertryden.com
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 Kontakta någon i styrelsen
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 25 augusti.

Ledaren

Vilken vinter, vilket årsmöte, vilken tidning!

Just nu håller du i Marathonlöparen nr 200!

Sällskapet bildades 1952 som en kamratförening som ville värna om svenska maratonlopp och dess utveckling. Den första tidning som gavs ut var stencilerad, sedermera utvecklades den till en riktig tidning i svartvitt fram till sitt nuvarande utförande i fyrfärg i samarbete med Runners World.

I många år har den i löparkretsar kände Janne Lind varit redaktör för tidningen. Det är bara att gratulera Janne för detta fina, om än ibland mödosamma jobb, och önska honom lycka till med kommande nummer i samarbete med RW.

I påskas kom äntligen våren till den mellersta delen av landet med både sol och värme. Under påskhelgen var vi ute och sprang i Enköpingstrakten på för oss okända vägar. Tanken kom att när man är ute på okänd mark, så vore det väldigt bra att första kolla med någon medlem som bor i området var de bästa vägarna och spåren finns. Det är ju inte alla som har GPS.

Läste även igenom Löparkalendern 2006 som Friidrottsförbundet ger ut. Vilken rolig läsning! Tänk vad många lopp det arrangeras runt om i landet, det finns snart sagt ett lopp varje dag under året. När man sedan ser Team Skavsårets tävlingsledares beslutsamma min på framsidan av broschyren, så känns det som det är hög tid att komma ut i löparspårerna.

Notera att Dunder Dygnet i Gällivare den 8-9 juli är inställt i år. Ett bra alternativ är istället Östersund Marathon som arrangeras för första gången den 22 juli.

Vad årsmötet beträffar så finns det ett reportage längre fram i tidningen. Löp försiktigt!

P A ALLENSTEN ORDF.

PS. Den nyöppnade sportaffären "Runners Store" i Stockholm ger oss medlemmar 10% rabatt, något att tänka på vid nästa skököp. DS.



sid 6



sid 8

På omslagsbilden: Gunnar Olsson, Solvikingarna
– numera både maraton- och ultramaratonlöpare!
ARKIVFOTO: STEFAN LEMURELL

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
6-timmars i Skövde	4
Vällingby Marathon	6
Årsmötet 2006	8
Ursvik Ultra	10
24-timmars i Taipei	11
Tack och lov för löpningen	12
Resultat	14

Teknikens under

När man som jag är 65 plus kan man inte låta bli att undra över hur snabbt tekniken gått framåt. I Sverige fanns inte ens TV i min ungdom. Men under en skolresa till Tyskland 1954 fick jag i alla fall möjlighet att se ett TV-program för första gången. Inte vilket program som helst utan VM-finalen i fotboll mellan Ungern och Tyskland. Vid OS i Rom fanns i alla fall TV, men inte hemma hos oss. Istället blev en granne hemsökt dagligen under hela OS. Min besvikelse blev däremot stor när svensk TV beslutade att bojkotta friidrotts-EM i Aten 1969 och endast visa stillbilder därifrån. Jag beslöt mig samma dag för att boka en charterresa dit för att se tävlingarna live.

Från mitten av 80-talet har man kunnat följa olika maratonlopp ute i världen på TV, framförallt genom Eurosport, men även TV 4 där Stockholm Marathon visas.

Den 9 april var det dags för Paris Marathon i Eurosport 1 och Rotterdam Marathon i Eurosport 2. Parismaran blev en högtidsstund med den nya duon Lorenzo Nesi som kommentator och Thomas Enström som bisittare, kunniga och väl pålästa. Thomas fick rycka in i sista minuten då tänkte experten Anders Szalkai fått förhinder.

Men jag som inte har tillgång till Eurosport 2, hur skulle jag kunna se Rotterdam Marathon? Det loppet var jag speciellt nyfiken på. Dels för att min sista mara kom att bli just denna för 15 år sedan, dels för att jag intervjuat vår okände EM-aspirant Martin Kjäll-Ohlsson några dagar tidigare. Till sist gick jag in på arrangörens hemsida och fick ett länktips som ledde mig till en direktsändning av loppet. Fantastiskt!

Varför hade ingen sagt till mig att man kan se detta på sin dator? Nu fick jag uppleva loppet, visserligen utan kommentator, men med folkets jubel, orkestrar längs med banan mm. Vilken härlig maratonsöndag jag fick tack vare teknikens under!

JAN LIND, REDAKTÖR



Var kommer alla tjejer ifrån?

Allt fler av de som springer i Sverige är tjejer. De finns överallt, i skogarna, på vägarna och på tävlingarna. I blandloppen, där både män och kvinnor deltar, är de en stadigt växande minoritet. Och i tiotusentals kan de räknas i tjejloppen. Även på längre sträckor blir tjejerna flera. GöteborgsVarvet har i skrivande stund lockat 25 procent kvinnor vilket är nytt rekord. Och i USA finns det maratonlopp med flera kvinnor än män i startfällorna. Hur kommer det sig att tjejloppningen exploderat så?

Svaren är flera. Hälstrenden har kvinnor i alla åldrar hakat på. Löpning är ett effektivt sätt att motverka stress och hålla sig i form. Dessutom är:

1) Löpning socialt. Tjejer tycker i allmänhet att det är roligare att springa tillsammans än att springa ensamma.

2) Tjejloppen lagom långa. Fem eller tio kilometer passar alla. En mil utan jäkt och stress är en perfekt utmaning som alla kan klara med lite vilja. När man väl fått smak på löpningen vill många också prova längre sträckor.

3) Tjejer ute efter att ha roligare än killar. Tjejmilen och Vår Ruset har en skön mix av löp- och folkfest. Killar är mer tidsfixerade.

4) Tjejlöparnas gemenskap stark. Det är inte bara loppet i sig som är målet. Att resa tillsammans, träffa nya och gamla vänner och umgås under några timmar eller dagar, bidrar starkt till den enorma gemenskapskänslan i tjejloppen.

Stockholm Marathon är slutsålt i år igen. Hur länge dröjer det innan vi får se fler tjejer än killar gå i mål på Stockholms Stadion?

RICHARD KINGSTAD, REDAKTÖR



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>

Sextimmarsjakten i Skövde

När bestämmer man sig för att springa ett ultralopp? Vad menas egentligen med ultra? För mig betyder ultra att det är längre än maraton. Och att vägen dit varierar beroende på vem man är.

LÅNG TRANSPORTSTRÄCKA

I mitt fall var vägen lång. 22 år eller något sådant. Ända sedan jag år 1997 började träna med Solvikingarna och fick tillbaka maratonkonditionen, har jag haft tankar på ett ultralopp.

När K-G Nyström började köra 24-timmars i Trollhättan blev det ännu mer aktuellt, men det loppet har legat för nära Stockholm Marathon. I alla fall har det argumentet varit bra att skylla på. 24-timmars är ju dessutom betydligt tuffare än 6-timmars.

VARFÖR SPRINGER MAN ULTRALOPP?

Det fanns flera anledningar till att min ultradebut skedde i Skövde:

- Träningen fungerade bra trots några trista vurpor på förvintern.
- Reima Hartikainen är värd all uppmuntran då han månar om oss löpare.
- Jag springer bättre tidig vår och sen höst, än under sommaren.
- Tidsmässigt hinner man läka eventuella skador innan säsongen börjar.

När Frank Brodin berättade att han anmält sig blev funderingarna mer konkreta, eftersom vi skulle kunna resa gemensamt.

TÄVLINGS DAGEN NÄRMADE SIG

Jag fick sällskap på tåget av Barbro Nilsson, Solvikingarnas mest rutinerade ultralöpare, tillsammans med Frank. Vi funderade på vad vi gett oss in på, vädret var ju inte direkt inbjudande. Första veckan i mars ska normalt erbjuda vårsol och flera plusgrader. Nu var det istället tolv minusgrader och flera sekundmeters vind.

Väl framme sken solen, men det blåste och var fortfarande flera minus. Vi velade lite innan vi hittade fram till tävlingscentrum. Där fanns redan stora delar av långlöpar-Sverige. Hela arrangemanget utspelades nära Volvohuset.

De flesta löparna behöll overalljackan på. Jag började dock utan eftersom solen lyste från klarblå himmel. Underställ, t-shirt, löparlinne och shorts fick räcka. Samt mössa och yllevantar.

Banan var 1200 meter. Det gick lätt



Solvikingarnas Gunnar Olssons ultradebut skedde i Skövde. 24-timmars nästa?
FOTO: JAN PARANIAK

utför i början, mer utför efter två tredjedelar och mot slutet fanns ett motlut som enligt förhandssnacket kunde ge problem.

NU GÄLLDE DET!

Reima kallade till start. Antalet startande var betydligt fler än beräknat.

Starten gick och massan löpare drog iväg i ett tempo som påminde om ett halvmaraton. Jag gjorde sällskap med Tomas som jag visste hade samma målsättning som jag - 50 varv. Det skulle innebära 60 kilometer, dvs en mil i timmen. Vi öppnade i 5.10-tempo och hade sällskap några varv innan Tomas försvann. Min klasskamrat i H60, Frank, försvann också. Ett tag fick jag för mig att jag låg nummer 80 av 88. Inte blev det bättre av att det kändes tungt redan från början. Överladdning? Ja nog hade jag stoppat i mig ordentligt med mat.

Den tunga känslan fanns kvar i säkert tio varv. Jag tänkte att jag bara orkar 25 varv. Backen där vissa valde att gå var tung, men jag försökte tjuraktigt nog att springa. Jag hade ju kommit för att springa.

DET RULLAR

Varven rullade på och jag åt och drack vid varvningen. Choklad och jordnötter var inte bra, bananer fungerade bättre. Efter cirka 25 varv kom jag ikapp Frank som inte alls var i form. Han försökte

inte följa mig och efter ytterligare ett antal varv hade jag varvat honom tre gånger. Då hade han också hunnit med att besöka en friluftstoalett.

Nu började tankarna om en klassseger komma.

DEN SOCIALA BITEN

Under ett ultralopp träffar man många trevliga löpare. En av dem var Skövde-Malin som gjorde sin debut i långloppssammanhang. "Inte ens" ett maraton hade hon gjort innan, men nu sprang hon på riktigt bra, riktigt länge. Jag konstaterade att hon pga sin ungdom sänkte medelåldern i loppet. Trots hennes ringa erfarenhet skulle hon ändå höja medeltiden.

En annan sällskapsdam var Reimas fru Torill, ultrafenomenet, som springer nästan lika långt på 24-timmars som sin make. Annars bestod den sociala biten mest av att heja på medlöpare, både snabbare och långsammare.

SLUTET GOTT

Efter ett toalettbesök lyckades jag till slut få ihop mina efterlängtrade 50 varv och då var de sex timmarna nästan slut. Under bonusvarvet tog jag sällskap med Sofia Kay från Vänersborg som sprang Göteborg Maraton i höstas. Hon var lika positiv och glad under hela loppet.

Vi spurtade för att hinna till mål, men missade med cirka 50 meter. Vi fick stanna för att vänta på mätthjulet. De mer rutinerade löparna hade stannat vid varvningen. Torill var så glad för sitt lopp att glädjetårarna kom. Tror jag det, hon var ju bara fyra meter efter mig trots att hon (och Reima) var nyss hemkomna från sina landslagsuppdrag i Kina. Ganska snart började vi frysa. Torill klagade över spända benmuskler men avböjde vänligt men bestämt mitt erbjudande om vadslagning...

EPILOG

Efter loppet serverades lasagne och sallad vilket uppskattades. Sedan blev det prisutdelning.

Om jag ska göra om det? Vet ej. Det var en fantastisk upplevelse eftersom jag fick så många positiva kommentarer under loppet. Jag gjorde säkert mitt bästa lopp överhuvudtaget hittills. Och jag har aldrig känt mig så nära riktigt bra löpare och aldrig haft nöjet att få besegra så många bra löpare.

GUNNAR OLSSON

Skövde – ett lopp för vinnare!

Vad får oss löpare att ställa upp i ett lopp som pågår i sex timmar? På en rundbana? I vinterförhållanden?

Jag har fått många sådana frågor. Och jag vet att vi är många som får dem. Det räcker inte att svara att det beror på glädjen. Ett sådant svar är alldeles för enkelt. Jag har flera gånger känt mig betraktad som en berusad idiot eftersom det naturligtvis inte går att bli glad av att springa!

Jag brukar använda liknelser med andra sysslor för att förklara: Att springa är att skapa. En löpare är en konstnär. En skulptör knådar ihärdigt sin lera och målaren låter sina sensibla händer föra penseln över duken. Löparen skiljer sig inte, hon skapar en ström av steg och först efter mycket hårt arbete kan man skönja resultatet. Det är konkret och det finns inga hjälpmedel. Var och en kan skapa något att vara stolt över.

GLÄDJEN ÄR BELÖNINGEN

Alla har olika förutsättningar och bör därför endast jämföra sina nya verk med sina tidigare. Det tydliga resultatet som en målare skapar tror jag många har lätt att ta åt sig. Målarens uttryck uppenbarar sig i ram och går att sätta en prislapp på. Det ger dessutom andra människor möjlighet att studera konstverket. När en löpare har avslutat ett konstverk finns inget att ta på. Det finns en resultatlista med sluttid, kanske finns det också en mellantid. Inte undra på att diplom och resultatlistan blir viktigt. Vi vill nog alla kunna ta fram något och visa för en tvivlare. Helt meningslöst egentligen, men vi vill ju bli trodda.

På det känslomässiga planet ger skapandet så mycket mer än mellantider och sluttider, diplom och plaketter. Glädjen är ovärderlig. Glädjen som verkar vara en direkt reaktion på självförverkligande kan vara så stark att man för en stund belönas med en känsla av att jag är den jag alltid velat vara. Den känslan är värd att springa efter.

NOGA FÖRBEREDD

Inför sextimmarloppet i Skövde förberedde jag mig noga. Minskade träningsmängden och laddade som inför ett vanligt maratonlopp. Jag hade en mental beredskap på att inte starta in i det sista. Jag är inte förtjust i kyla eller vinterunderlag, vilket gjorde att jag var beredd på att inte starta. I själva verket skulle



Mattias Bramstång (11) överträffade sin dröm att nå 72 kilometer på sex timmar. 76.5 kilometer hann han med. Det räckte till en andraplats. Foto: Olav Engen.

jag nog inte startat om jag inte känt Reima Hartikainen, tävlingsledaren.

Förutsättningarna på morgonen var inte helt inspirerande. Jag färdades till Skövde genom dimma och snöväder samtidigt som termometern verkade fastfusen på elva minusgrader. Väl framme sken solen och jag minns att jag tänkte: det blir en utmaning att vara på banan i sex timmar idag. Min dröm att nå 72 kilometer kändes långt borta.

ALLA VAR VINNARE

Klockan närmade sig tio och plötsligt stod jag där i startfältet. Det kändes som en lättnad att stå där. Bland likasinnade. Ingen frågar varför man är där, alla vet. Jag såg mig omkring och lyckönskade mina vänner till en trevlig stund. Det kändes härligt att stå där. Alla människor runt omkring var vinnare, det finns ingen annan typ av personlighet som ställer sig på startlinjen i ett sådant lopp. Underbart, jag tog ett par djupa andetag och kände den kalla luften fylla mina lungor. Jag tänkte; släpp loss mig, låt mig få springa, låt mig leva, låt mig flyga.

Strax därefter överröstade Reima alla små konversationer. Så småningom fick han tyst på startfältet lagom till det var dags för start. Tätlöparna böjde lätt på knäna och vinklade överkropparna framåt samtidigt som de var beredda på att starta sina tidtagarur. Inte en sekund fick gå förlorad. De var redo.

De sista harklingarna hördes, var och en redo att börja andas häftigt. Tystnad. Lyhörddhet. Starten gick och klapprandet från myriader av fötter som slog i marken hördes. Ljudet avtog långsamt, löpare försvann framför mig, andra bakom mig. Vi sprang, jag sprang. Äntligen.

Sex timmar senare hördes slutsignalen och det var dags att stanna. Loppet var slut. Vi stod och väntade på Reimas



Spänd förväntan vad måthjulet ska visa efter sex timmars löpning. Foto: Olav Engen.

måthjul. Vår exakta position skulle noteras. Kylan bet hårt, hade det verkligen varit så kallt hela tiden? Jag kände mig trött och kall - men mycket glad!

MATTIAS BRAMSTÅNG
HALMSTAD GARNISONS IF

Martin och Kajsa var

Efter en mulen och kylig morgon med fem minusgrader, växlade vädret strax efter starten för det 35:e Vällingby Marathon, till strålände solsken och lika många plusgrader. Eftersom vinden för en gångs skull inte besvärade, blev det ganska så bra förhållanden även om det bitvis var rejält halt.

Bland favoriterna i startlistan fanns Torbjörn Hultqvist, segrare 2001, Martin Gidewall segrare 2003, och Martti Mustonen, segrare 2004. Den sistnämnde sprang tyvärr fel på sista varvet den gången, och därmed cirka 800 meter för kort.

När jag pratade med Martin före loppet lät han pessimistisk, eftersom han under senaste månaden endast vid ett enda tillfälle sprungit ett långpass på 90 minuter. Desto gladare var han efteråt när han sprungit ifrån alla medtävlare och noterat 2.38.52 i mål – årets tredje bästa maratontid i skrivande stund.

Martin gjorde alltigenom ett perfekt lopp. Vid halva sträckan hade han 1.19, då låg han cirka 200 meter före Martti. Denne i sin tur hade kännning av en tidigare skada i ena baklåret och tvingades dra ned på tempot.



Herrsegraren Martin Gidewall bestämde sig sent för att starta. Det ångrade han inte efteråt.

Studenternas Daniel Nilsson passade på att passera honom och behöll sedan sin andraplats i mål, drygt fem minuter efter Martin.

Trea och fyra kom Martti Mustonen (segrare i M45) och Torbjörn Hultqvist (segrare i M40). Robert Frykstedt gjorde ett bra lopp och var inte långt efter Torbjörn i mål.

Att Team Skavsårets Leif Julin skulle komma först i mål av teamets löpare var en överraskning. Vi gratulerar honom till en total sjundeplats och ett nytt personligt rekord. Strax bakom kom klubbkamraten Johan Olausson.

I M50 hade vi tre medlemmar med finskklingande namn på de tre främsta platserna: Pauli Sulonen, Jouko Mourujärvi och Eino Siponen. I M55 vann Jan Paraniak före Erik Östman och Jan Röhdin. Även i M60 hade vi medlemmar i topp: Svante Mattsson med Hugo Liss endast 27 sekunder efter.

I damklassen vann som väntat Kajsa Friström (segrare 2002-2004, uppehåll för barnafödande ifjol) på 3.13.57 (fjärde bästa svenska tid i år). Agneta Jonsson debuterade i K50 på fina 3.27.37.

Grattis, grattis allesammans!



Damsegrarinnan Kajsa Friström gjorde en stark comeback efter barnafödande.

LENNART GILLSTRÖM hade jobbat hårt i flera månader för att det överhuvudtaget skulle bli någon tävling i år och hade många problem att brottas med med anledning av ombyggnaden av hela Vällingby Centrum. All heder till honom för denna betydelsefulla insats. Vi behöver Vällingbymaraton, som nu efter nedläggningen av Källemaraton, åter är maratontävlingen i landet.

Speaker var som vanligt pratglad Jan Morén assisterad av Jonny Karlsson, Bertil Nilsson och Arne Gjersvold. En stark kvartett som skötte information om löparna, tidtagning, varvningar och målgång på ett föredömligt sätt.

I SAMBAND MED maratontävlingen arrangerades även ett lopp på 10 km, Springstar, som bygger på WAVA:s åldersbaserade poängberäkning. Först i mål blev 38-åriga Martin Vose, men trots att han var 10 minuter före Sundbybergssorieraren, 70-åriga Rune Carlsson, var det denne som erövrade vandringspriset. Flera av våra egna medlemmar deltog, bl.a vår eminente resultatredaktör och fotograf, Leif Stening (53), som belade sjundeplatsen.

JAN LIND



Även arrangörerna uppskattade den värmande solen. Fr v Bertil Nilsson, Jonny Karlsson, Arne Gjersvold och Jan Morén.

snabbast i Vällingby



Efter 100 meter svänger banan tvärt till höger. I svängen ses bl a Stefan Pragsten (85), Robert Frykstedt (88), Christer Gidewall (98), Leif Julin (55), Kajsa Friström, Roger Andersson (86) och Pauli Sulonen (1). Snett bakom Stefan skimtar Johan Olausson.



Fredrikshofs Maj Hedberg fortsätter att imponera i maratonlopp både i Sverige och utomlands.



Rutinerade Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF, på gott humör.



Sigvard Koplimäe, Vi Som Springer, vinkar glatt i solen.



Leif Julin noterade nytt personrekord och en total sjundeplats.



Team Skavsårets Jan Paraniak var i fin vårförform. Här susar han in på andra milen.

FOTO: LEIF STENING OCH JAN LIND.

BRA UPPSLUTNING PÅ ÅRSMÖTET

Marathonsällskapets årsmöte avhölls på Piperska Muren i Stockholm. Ett 30-tal medlemmar hade slutit upp. Här är ett utdrag.

Godkännande av styrelsens verksamhetsplan för 2006:

- medarrangör i Vintermaran i Kvarnsveden 2006
- arrangera en resa till Vintermaran från Stockholm regionen
- att utkomma med Marathonlöparen i fem nummer i samarbete med Runners World
- utveckla vår hemsida
- utveckla våra månadsbrev per e-mail
- framställa nytt informationsmaterial
- verka för och informera om Sällskapet på olika tävlingar runt om i landet
- utdelning av de årliga stipendierna till "Årets uppstickare"

Val av funktionärer

a) ordf på ett år

PA Allensten (omval)

b) Tre funktionärer för två år

Rebecka Gräsman (omval), Robert Alnebring (omval) och Jan Ternhag (omval)

c) val av två suppleanter på ett år

Anne-Lie Buller (omval) och

Robert Rydén (omval)

d) val av revisorer

Bjarni Skipper (omval) och Jan Lindblom (omval)

d) val av revisorsuppleant

Tore Billman (omval)

Val av valberedning

Ove Engman (sammankallande), Micke Hill och Ann-Marie Andersson



PA håller i ordförandeklubban i minst ett år till. FOTO: JAN TERNHAG



Oss maratonlöpare emellan: Jan Paraniak delar ut pris till Kjell Kvarfordt. FOTO: JAN TERNHAG

Motioner

1. Göran Wiker, ang. Jobbpool

Marathonföreningen ska utreda om möjligheten att upprätta en jobbpool

Beslut Mötet avtog motionen, vi är först och främst en kamratförening.

2. Göran Wiker, ang. ökat deltagande i internationella lopp

Svenska Marathonsällskapet skulle kräva att förbundet skickar fler löpare att representera Sverige i maratonlopp

Beslut Mötet avtog motionen, vi är först och främst en kamratförening.

3. Sigvard Koplimäe, ang. differentierade starttider. Sällskapet diskuterar fram en policy ang. differentierad starttider för att föra ut den till arrangörerna.

Beslut Mötet biföll motionen.

4. Sigvard Koplimäe, ang. samlad dokumentation. Sällskapet undersöker möjligheterna att skapa samlad dokumentation över svenska maratonlopp genom tiderna (arkiv, utställningsmaterial, minimuseum eller liknande).

Beslut Mötet ställde sig positivt, styrelsen tar kontakt med Sveriges Idrottshistoriska Museum.

5. Gunilla Franzén, ang. att få utmärkelser utan att det ska stå i rullorna

Alla vill inte betala för en glastrofé, men det ska inte behöva stå skrivet att man valt diplom, som en sämre sorts utmärkelse.

Beslut Den som uppnått antal lopp och därmed är berättigad till att få en utmärkelse ska stå i rullorna med namn, även om medlemmen inte vill bekosta och ta emot själva utmärkelser.

Inval av nya ständiga medlemmar

Sällskapets medlemssekreterare presenterade namnen på de 14 medlemmar som varit medlemmar i Sällskapet i 30 år.

Enligt stadgarna blir de därmed i år ständiga medlemmar.

Anders Karlsson, Vänge

Arne R Nilsson, Lomma

Axel Karlsson, Påryd

Bertil Järlåker, Linköping

Eskil Persson, Vittsjö

Ewa Eriksson, Stockholm

Göran Ronge, Stockholm

Lars Forsberg, Vännäsby

Lars Källberg, Mora

Lars-Erik Jansson, Täby

Magnus Nilsson, Nynäshamn

Ola Nordstrand, Vallentuna

Roger Pistol, Hallstahammar

Stig Hellström, Sollentuna

Karl-Åke Nyman död

Med sorg i hjärtat fick vi kännedom om att vår gamle vän, ständige medlem och fd distriktsombud för Småland avlidit den 31 januari i en ålder av 81 år. Karl-Åke led av diabetes, en sjukdom han skötte på bästa sätt. Det är ödets ironi att denne renlevnadsman skulle drabbas av lungcancer i höstas.

Att Karl-Åke var en populär person bevisas bl a av att hela 85 personer närvarade vid begravningen.

Min familj besökte flera gånger Karl-Åke och hans fru Maj-Lis i deras villa med sin underbara blomsterträdgård i Västervik och vi har alltid känt oss synnerligen välkomna.

Karl-Åke hann med 35 Vasalopp och 88 maratonlopp innan hans krafter började tryta, men han fortsatte hela tiden med långpromenader och cykelåkning tillsammans med sin Maj-Lis. Även hon har åkt många Vasalopp och sprungit många maror. Under några år på 80-talet var hon också kontaktsambud för våra kvinnliga medlemmar i Sällskapet.

Våra tankar går till Maj-Lis. Vi lovar att vi inte glömmer hennes försynte och anspråkslösa man.

Vi saknar Dig, Karl-Åke!

JAN LIND

MARTIN - SVERIGES OKÄNDE EM-ASPIRANT

Spänningen stiger inför EM-maran i Göteborg. Vilka svenskar kommer med? I London och Hamburg har bl a Anders Szalkai, Måns Höiom och Kristoffer Österlund chansen. Men vem är Martin Kjäll-Ohlsson, som kom 21:a i Rotterdam? Jan Lind har svaret.

Martin är född i Sverige, har svenska föräldrar och svenskt medborgarskap. År 1990 flyttade han med familjen till Norge och har sedan dess bott där bortsett från några perioder i USA, Italien och Schweiz i samband med jobb och studier.

Han har tidigare tävlat i flera norska mästerskap. Under ett träningsläger på hög höjd i Sydafrika i januari bestämde han sig för att satsa på EM-maran. För Sverige. En anledning är att vi har tydligare EM-krav än norrmännen. Dessutom träffade han flera svenska löpare i Sydafrika, som också tränade med sikte på Göteborg i augusti.

I FJOL SPRANG Martin Oslo Maraton för att försöka ta en norsk mästerskapsmedalj. Det lyckades han också med (2.27.02). Men han ville även se hur hans kropp fungerade i ett så långt lopp utan någon speciell uppladdning.

Hur tränade Du efter Oslo Maraton?

– Jag tog en månads paus från löpningen. Det blev lite styrketräning och några turer på rullskidor, men inte i någon större skala. I november började jag träningen inför årets säsong.

Enligt SK Vidars hemsida har Martin fått hjälp med träningsupplägget av



Martin Kjäll-Ohlsson - svenskt framtidsnamn i norsk klubbdräkt. FOTO: KONDIS

Jack Waitz. Dessutom har han Henrik Solbu som fast samtalspartner angående sin träning.

– Tre förbättringar har jag gjort i min träning. För det första har jag sprungit fortare på en del av långpassen. För det andra har jag lagt in korta intervaller (200 resp 300 meter). Dessutom har jag bättre kvalitet i träningen. Det är inte bara antalet kilometer som räknas.

Vad låg Din träningsdos på fram till Rotterdam?

– I genomsnitt blev det 180 kilometer i veckan under vintern. Kvaliteten på träningen har varit bättre, men det betyder inte nödvändigtvis att jag har kört fler hårda pass.

Hur kom det sig att Du sprang i Rotterdam och inte i London, som Friidrottsförbundet rekommenderat. Har Du fått löfte om att Din tid i Rotterdam kommer att vara likvärdig med svenskarnas tider i London?

– Det utlovades inga löften. Här gäller det att springa så fort som möjligt. London väger tyngst vid likvärdiga tider. Jag valde Rotterdam dels pga ett tidigare datum, som ger bättre tid att förbereda sig för ett eventuellt EM och en banskong. Jag gillar även banprofilen i Rotterdam. Dessutom trivs jag bra i Nederländerna, där jag har många vänner. De hejade givetvis på mig under loppet.

Hur förberedde Du Dig dagarna före loppet?

– Jag tog det med ro. Något intervallpass, men annars blev det bara korta turer i kombination med vila, massage och en sund kosthållning.

Tack för denna trevliga pratstund, Martin. Vi håller tummarna stenhårt för Dig! LYCKA TILL!

JAN LIND/SK VIDAR

Martin knappt före Alfred i Rotterdam

Vid Rotterdam Marathon satsade Alfred Shemweta på en tid runt 2.18, ett tempo som han också höll halva sträckan. Men Alfred fick problem och passerades vid cirka tre mil av Martin Kjäll-Ohlsson. Martin slutade 21:a på 2.23.28 och Alfred 23:a på 2.23.59. Tiderna lär dessvärre inte räcka till EM-biljetter.

Johan Sand gjorde ett starkt lopp och gick återigen under 2.40-gränsen, närmare bestämt 2.39.23. Anders Karnfält brukar hålla sig kring 2.45 och mycket riktigt noterade han nu

2.45.14. Ytterligare en svensk gick under 2.50 – Marcus Nilsson 2.47.32. Bäst bland de svenska damerna var Paulina Dejmeke på 3.23.19.

Tre kenyaner noterade tider under 2.07. Sammy Korir vann på 2.06.38 före Paul Kiprop Kirui 2.06.44 och Charles Kibiwott 2.06.52. Av de tio främsta var sju kenyaner och två etiopier samt, loppets överraskning, holländaren Kamiel Maase på 2.10.45.

På damsidan segrade etiopiskan Minday Gishu på 2.28.30 före Helena Javornik, Slovenien, 2.29.37. Danskan



Hässelbys Alfred Shemweta siktar på EM-maran. FOTO: ANDERS GRAHN.

Anne-Mette Aagaard kom nia på 2.37.03.

JAN LIND

Tuffa tider för Ola i Ursvik

Åkte hemifrån vid lunch den 1 april. Hade Ursvik i Sundbyberg i sikte. Åkte kommunalt ännu en gång för jag vill inte köra bil efter ett ultralopp.

Kommunikationerna till Stockholm är inget vidare från Hällefors, där jag bor och arbetar under veckorna. Mitt hem är annars i Fredriksberg, Dalarna. För att hinna till starten i Sundbyberg så fick jag starta min resa 13.45 med buss till Örebro. Vidare därifrån med tåg och sedan tunnelbana. Framme i Sundbyberg redan 19.00. Som tur var blev jag insläppt av arrangörerna. Tur var också att vädret inte var dåligt, när jag satt och läste kvällstidning och laddade med pasta, chips och kexchoklad. Ja, till ett ultralopp åter jag ganska mycket onyttigt. Läste i senaste Runner's World att Rune Larsson äter mycket fett när han laddar. Så det gör även jag. Väntade sedan på starten. Låg ensam i omklädningsrummet till fram mot elva då det började komma andra löpare. Sista timmen var förberedelserna i full gång för loppet. Fungerade pannlampan, vad skulle jag äta, dricka och när?

SISTA TIMMEN innan starten gick fort. Plötsligt stod man där och väntade på starten vid midnatt. Sprang iväg i skön fart, lite uppför i början men sedan planade det ut. 4.30 på första kilometern. Lite snabbt för jag hade räknat med cirka fem minuter per kilometer i början. Men jag visste sedan ifjol (då jag lyckades vinna loppet) att backarna som kommer tar en hel del tid.

Kom iväg bra, låg i täten fast jag räknat med att stafettlagen skulle rycka. Det gjorde de inte. Dimman nere på åkrarna försvårade sikten i spåret. En stafettlöpare gick om men plötsligt fick jag ropa tillbaka honom då han sprang fel. Vid första varvningen efter 1.16, hade jag en liten lucka bakåt. Tog lite energigel. Försökte dricka, men min camelback hade frusit. Inget smart val, ifjol hade jag skidmidjeväska vilket var smartare. Fick nu ta av väskan och skruva av korken vid varje drickning. På andra varvets hälft kom Daniel Hansson ikapp, men då visste jag inte att det var han. Jag kände mig plötsligt mycket trött i uppförbackarna. Tusan tänkte jag, nu blir det tufft. Inte kan väl 6-timmars i Skövde sitta i än? Tog det lite lugnare för att orka distansen.



Årets upplaga av Ursvik Ultra gick mestadels på packad snö. Trots det presterades många fina löpinsatser under tävlingsnatten. FOTO: THOMAS LUMMI.

Daniel hade ledningen med cirka två minuter efter andra varvet.

TREDJE VARVET intog jag mycket vätska och energi, Ahlgrens bilar och cola slank lätt ned. Fick tryck i steget mot slutet av varv tre igen. Kom ifatt Daniel men han fick en liten lucka när jag drack ännu mer avslagen cola vid varvningen. Fjärde varvet fungerade det mesta. Tog in på Daniel, såg att han gick i uppförbackarna. Han verkade sliten. Jag gick om och fick följa med första stafettlaget. Fick en lucka till Daniel. Men vid varvningen var han ikapp igen. Nu behövdes energi. Mycket energi!

Trummade iväg på sista varvet. Benen kändes nu sega och jag började bli riktigt trött. Räknade backarna. Efter halva varvet tänkte jag att nu ska jag ge Daniel en match. Jag såg honom inte längre på raksträckorna. Men ett ultralopp är inte färdigt, förrän man är i mål. Tryckte på en sista gång. Det var ju trots allt sista gången backarna passerades. Efter 13 kilometer fick jag plötsligt kontakt igen. Men benen var mjuka och fötterna värkte. Daniel hade krafter kvar till en långspurt och det räckte för hans del. Han var starkast och det är bara att gratulera. Jag kom in cirka 45 sekunder efter. Men supernöjd

tvåa! Jag vet ju att trean Andreas Falk och fyran Otto är två duktiga löpare. 7.14 blev min tid i mål, elva minuter bättre än ifjol trots snö och is. Jag tror bestämt att det ändå var mer is i fjol, men då hade jag inga dubb.

40 TIMMAR utan sömn och en helg med mycket resande var till ända. Men ett fint arrangemang var det och jag blev ännu en erfarenhet rikare.

PS Välkommen till Säfsbanan Marathon den 16 juli. DS

OLA NORDAHL



Ola Nordahl - supernöjd tvåa i Ursvik! ARKIVFOTO

Nytt svenskt rekord i 24-timmars

Till årets VM i 24-timmarslöpning 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. 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, resultatet blir en sammanlagd sträcka.

Otto åkte ner redan på tisdagen för att göra ett besök hos en kollega. Övriga åkte hemifrån på onsdagen före loppet. Vi möttes upp på Schipholflygplatsen i Amsterdam. Totalt tog det 25 timmar från Skövde till hotellet i Taipei.

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

TAIPEI

Vi kom till hotellet på torsdagskvällen lokal tid. Det hanns bara med att äta 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 med 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 Taipeis stoltshet, skyskrapan Taipei 101, med sina 101 våningar och 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 cirka 2.5 miljoner invånare och de flesta förflyttar sig med mopeder. Så många mopeder har jag aldrig sett tidigare. Avgaserna kändes tydligt, kontrasten var stor till luften i Skövde.



Svenska ultralöpare i Taipei: Fr v Torill, Reima, Kjell-Ove och Otto. FOTO: REIMA HARTIKAINEN

LÖRDAG MORGON

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

Temperaturen var 21-22 plusgrader och luftfuktigheten låg på cirka 95. Det var faktiskt skönt när man kom från Sverige med snö och kyla. Tyvärr så skulle denna värme inte bli långvarig, eftersom det blev mulet redan samma kväll. Sedan kom regnet. Det regnade hela natten och fram på morgonkvisten. Sedan blev det uppehåll och 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 procent av sin planerade löpsträcka de första tolv timmarna. Sedan bör man räkna med att tappa fart och göra sina sista 45 procent 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. Snart tvingades jag gå istället. Det gick bättre. Men varje gång jag skulle börja springa så fick jag ont. Efter tre-fyra timmar så uppmärksammade en amerikansk doktor att jag hade problem. Han hjälpte mig med 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 kilometer.

Kjell-Ove kämpade på under natten med diverse små besvär, men höll igång i stort hela tiden. Med sina 65 år, klarade han 191,349 kilometer. Otto kämpade på och hade sina små schackningsperioder. Men han kämpade på under alla de 24 timmarna och lyckades nå 203,751 kilometer. 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 kilometer blev hennes resultat, kanske lite under hennes förmåga.

Det roligaste var att herrlaget blev nia totalt och satte svenskt rekord med 610,287 kilometer. Det räckte till att bli fjärde land i Europa. Arrangemanget var välordnat, men maten och drycken var inte riktigt vad vi är vana vid, men det fungerade bra ändå. Redan efter målgången så längtade jag till nästa lopp. För min del var det skönt att komma hem och börja planera för Skövde 6-timmars.

Nästa år går VM i Canada. Det vore riktigt att komma dit. Innan dess har vi dock ett helt år med många andra roliga tävlingar.

MED VÄNLIGA ULTRAHÄLSNINGAR, REIMA

Tack och lov för löpningen

Förlusten av en nära anhörig är givetvis oerhört smärtsam. Kan man någonsin komma över sorgen? Det gäller att finna tröst någons! Läs den gripande beskrivningen av vad löpningen och löparvännerna har betytt för Inger Knutsson, som en morgon fann sin livskamrat Tore död i sängen. Tore som bl a deltagit som fotograf på Ingers maratonresor till Kina och Ungern. Vi kommer alla någon gång att drabbas av att vår make eller make går bort och då kan Ingers berättelse vara till glädje och tröst.

JAN LIND

I löpningen har jag funnit både glädje och tröst. Första gången var när jag slutade röka 1977 och började springa så smått. Att ställa upp i något lopp verkade långt borta efter den första korta löprundan då hjärtat bankade hårt i halsgropen. Men envisheten vinner, snart hade träningen blivit rutin och jag anmälde mig till några små lopp i närheten. Snart märkte jag att det gick riktigt bra. Dessutom var det trevligt att träffa andra med samma intresse. Tyvärr lyckades jag inte övertyga min man Tore om lyckokänslan av att springa ett långpass i kyla, ösregn och blåst. Jag började snegla på maratondistansen. Debuten blev Ölandsbro Marathon 1982 med make och barn som åskådare. Sedan dess har det blivit 52 maror, många i Sverige, men också utomlands. Loppen utomlands såg vi ofta som semesterresor med lite längre vistelse. Trots att Tore inte sprang kände han sig hemma med mina löparvänner och han trivdes i gemenskapen. Vi var bl a på Lanzarote, i Egypten, Kina och Ungern. Många fina resor med många fina minnen.

En månad efter hemkomsten från Ungern hittade jag Tore död i sängen på morgonen. Det såg ut som om han sov, men så var inte fallet. Så chockerande och överkligt. Jag blev helt förlamad! Sedan kom tankarna som förmodligen alla får, som plötsligt blir ensamma. Hur skall jag klara detta: huset, sommarstugan, bilen och allt annat? Dessutom hade jag ansökt om friår. Nu kändes allt detta frågande. Hade jag råd och lust eller vad skulle jag göra? Allt var kaos, men jag tog mig snart ut på en riktig löprunda igen. Vilken befrielse!



FOTO: JAN PARANIÄK

Pristagare är vi allihopa. I mitten Inger Knutsson med statyett för 50 fullföljda maratonlopp. Bakom henne Tommy Hagberg, även han med statyett. Till vänster om Inger, Kjell Kvarfordt med glastrofé för 100 fullföljda maratonlopp och till höger Lennart Adolfsson med Maratonvikingen för 20 maratonlopp på 20 olika platser i Sverige under 2000-talet.

Av posten att döma förstod jag att Tore planerat en resa inför min stundande 60-årsdag. Just då var det ingen rolig läsning.

TROTS ALLT jag tog ut mitt friår och min dotter och jag reste till Spanien i februari. Min 60-årsdag firade jag med att springa Sevilla Marathon. Trots miserabelt väder gick det bra. Sedan tog jag tag i det praktiska: sålde huset och en del inventarier, bytte bilen mot en mindre och flyttade till Blekinge och sommarstugan, som jag alltid sett som mitt paradiset. Nu var det annorlunda, tyst och ensamt, men gott om tid att springa på alla småvägar.

Tillsammans med min väninna Aina, som jag träffat tack vare löpningen och delat många maratonresor, började jag planera en resa till Prag Marathon i maj. Vi fick en underbar vecka i denna vackra stad och dess omgivelningar och loppet genomfördes i härligt väder.

I Blekinge fortsatte träningen igen varvat med trädgårdsarbete, målning och annat pyssel. Det var viktigt att

ha något att göra. Jag ställde upp i Kustmaran i Kristianopel och träffade många löparvänner. Växjö Marathon i oktober blev nästa mara, där fick jag också min statyett för 50 lopp. Verkligen roligt!

DÄREFTER GJORDE JAG en riktig äventyrsresa till Kambodja. Tyvärr hittade jag inget lopp att ställa upp i. På mina träningsrundor, både på landsbygd och i städer, begrep jag av kambodjanernas glada tillrop och undrande blickar, att det var högst ovanligt med västerländska kvinnor som springer. Upplevelsen var festlig och jag tillbringade jul, nyår och trettonhelgen i detta annorlunda land.

Sedan mitten av januari är jag tillbaka i Lenhovda, inflyttad i lägenhet och i arbete igen. Tack vare löpningen klarade jag mig genom den första svåra tiden och fick stor glädje av mitt friår. Med dessa rader hoppas jag kanske kunna hjälpa någon annan på traven.

INGER KNUTSSON, LENHOVDA IF
MÅNGÅRIG MEDLEM

TRIVSAMMAST ATT SPRINGA MARATON I STOCKHOLM

Som väntat och helt rättvist blev det Stockholm Marathon som vann. I slutspurten drog huvudstadsmaran ifrån Växjö Marathon ganska ordentligt. Hela tiden behölls spänningen vad beträffar platserna tre till sex, där Göteborg Marathon genom en stark slutspurt klarade tredjeplatsen. (Poängberäkningen har varit 3, 2 resp. 1 poäng för de tre lopp man i turordning tyckt bäst om)

Eftersom vi inte haft någon närmare definition angående vad som menas med det trivsammaste loppet, får man ta slutresultatet med en nypa salt. I stort sett tror jag dock att det åter speglar vad våra medlemmar tycker.

Så här blev slutresultatet när 92 medlemmar röstat.

1. Stockholm Marathon	97 p
2. Växjö Marathon	59 p
3. Göteborg Marathon	40 p
4. Kolarmora Marathon (Knutby)	36 p
5. Östergarn Marathon	35 p
6. Strömsund (Vattudalsmaran/ Vintermaran 2005)	31 p
7. Umemarän	26 p
8. Skövde Marathon	18 p
9. Adak 100 km + maraton	17 p
10. Trollhättan 24-timmars	15 p
11. Kustmaran (Kristianopel)	13 p
Bromölla Marathon	13 p
Heleneholm Marathon	13 p
14. Öland Marathon (Löttorp)	10 p
Säter Marathon	10 p
Vällingby Marathon	10 p
17. Skräcklanmaran (Vänersborg)	9 p
18. Landskrona Marathon	7 p
Bovallstrand (Luciamarathon)	7 p
20. Mariestad Marathon	5 p

Höga Kusten Marathon (Nordingrå), Trollhättan (stafett), Öresjö Maraton (Utby), Sörmland Ultra, Kvarnsveden, Finspång 72 km, Munkastigen och Killingi Maraton erhöll fyra till två poäng.

VINNARE BLEV:

Thomas Forsell, Hisings-Kärä, Gunnar Olsson, Göteborg och Bo Edenfäll, Täby. De har fina priser från Runner's World att vänta. GRATTIS!



ETT URVAL MOTIVERINGAR FÖR DE TIO FRÄMSTA:

Stockholm: Stämningen, bästa startfältet. Den går utanpå alla maror med sin puls, sin publik, sin placering tidig sommar och målgången på Stadion. 42195 meter i lyckorus.

Växjö: Ett lopp som bara växer. Inte så konstigt med så bra service. Enormt publikstöd. Proffsigt arrangemang helt enkelt.

Göteborg: Vacker och flack bana, bra arrangemang förutom trångt i omklädningsrummen. Kulturhistorisk arena som målgång.

Kolarmora: Mycket bra arrangemang med stort engagemang av funktionärerna. Bäst på allt (utom medaljen).

Östergarn: Härligt semesterarrangemang. Massor av porlande vatten. Tältfesten efteråt stärker trivsselfaktorn.

Strömsund: Kanonarrangemang. Fina priser, hög trivsselfaktor. Fint prisbord, men allra bäst är arrangemanget på kvällen med bankett/dans.

Umeå: Löparen i centrum, helideell organisation, social samvaro. Priser till alla.

Skövde: Mycket rolig, småkuperad

bana med flera möten. Härligt prisbord och god mat efteråt.

Adak: Naturskön bana i midnattssol. Synnerligen trevliga och serviceinriktade funktionärer.

Trollhättan: Karismatisk tävlingsledare skapar speciell stämning. Underbara människor. Naturskön och omväxlande bana.

JAN LIND



GF IDROTT

inbjuder till

LANDSKRONA

Hel- och Halvmarathon

Söndagen den 27 augusti 2006 kl 11.00

MARATHON:

Tävlingsklasser med fullständig klassindelning. Öppen klass för män och kvinnor

HALVMARATHON:

Öppen klass för män och kvinnor

UPPLYSNINGAR:

**Kurt Holmgren,
tel 0418-197 46**

VÄLKOMNA!

Åldersindelade lopp

Skövde 6-timmars 2006-03-11

Antal fullföljande: 87

Kvinnor	Meter
1 1K23 Tina Karlsson, Varberg	62955
2 1K35 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	61136
3 2K23 Åsa Hällstorp, BK Elegans	59364
4 1K55 Barbro Nilsson, Solvikingarna	58881
5 1K40 Elisabeth Kilström, Mariestads AIF	58332
6 2K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	55025
7 3K40 Tina Karlsson, Storådalens SK	54000
8 4K40 Susanne Gren, Vi som springer	53590
9 5K40 Pia Sundberg, Vi som springer	51747
10 3K23 Malin Wiman, IFK Skövde FI	51600
11 4K23 Elin Beyersdorff, Vi som springer	50400
12 2K35 Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	50400
13 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	48000
14 5K23 Sofia Kay, Vänersborg	46697
15 6K23 Maria Forsell, Solvikingarna	44073
16 1K60 Kerstin Kronkvist, Växjö LK	38400
17 2K50 Ingmarie Bergman, BK Elegans	33600
18 1K45 Lena Johansson, IF SKV Stockholm	26400

Män

1 1M45 Stefan Hult, TV 88	77455
2 1M23 Mattias Bramstång, Halmstad Garrison IF	76488
3 2M23 Andreas Svensson, Örebro AIK	75259
4 2M45 Atle Berntsen, Norge	74893
5 1M35 Kim Rasmussen, Danmark	73563
6 3M23 Ola Nordahl, Ulrikssberg	73097
7 4M23 George Hällstorp, BK Elegans	67931
8 1M40 Stefan Lindvall, FRWD.COM	67588
9 2M35 Sven Wellemann, Göteborg	66835
10 5M23 Kaj Nironen, IFK Skövde FI	66655
11 3M35 Björn Hytjanstorp, Norge	65721
12 3M45 Krister Lind, Kvarnsvedens FIK	65269
13 6M23 Niklas Sandh x	65198
14 2M40 Christer Svantesson, Swedish Meats	63855
15 3M40 Hans Byren, IF Spartacus	63520
16 7M23 Henrik Wennerstrand, Karlstad Multisport	63293
17 4M45 Eddy Hultgren, Team Blekinge	62400
17 1M55 Ted Tryggvesson, Kils AIK	62400
19 8M23 Karl-Martin Olsson, Karlstad Multisport	62093
20 2M55 Paal Baldrusson, Norge	61768
21 1M50 Thomas Forsell, Solvikingarna	61343
22 1M60 Gunnar Olsson, Solvikingarna	61140
23 4M40 Mika Väisänen, IFK Skövde FI	60519
24 5M45 Tord Blücher, Storådalens SK	60180
25 6M45 Henrik Aasbo, Norge	60000
26 2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	58986
27 4M35 Tom-Rune Bertelsen, Norge	57600
27 5M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	57600
29 7M45 Jan Söderkvist, Täby	56838
30 3M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	56655
31 5M35 Ragnar Nygård, Norge	56400
32 8M45 Lars Andersson, Storådalens SK	55200
33 6M40 Stefan Olsson, Rumpmas Runners	54560
34 9M45 Ole Arne Schlytter, Norge	54000
34 2M50 Carl-Magnus Nordmark, Lidköping	54000
34 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	54000
34 3M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	54000
38 5M55 H-I Lindeskow, Harg BK Runners	53658
39 10M45 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	51665
40 9M23 Tero Päiärinne, Norge	51600
41 6M35 Peter Kyläperä x	50400
41 11M45 Kent Matsson, Gråbo	50400
43 6M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	49489
44 10M23 Anders Ledhagen, Jönköping	49200
44 1M65 Håkan Sjöo, Växjö LK	49200
46 11M23 Kenneth Fastlund, Broilerbröderna	48000
47 2M65 KG Nyström, Vi som springer	45600
47 12M23 Christer Svensson, Växjö LK	45600
49 12M45 Peter Svensson, Österskär	45465
50 3M50 Stefan Manning, Triathlon Väst	44937
51 7M55 Tommy Englund, OK Grane	44400
52 4M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	43200
52 4M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	43200
54 3M65 Kjell Damstedt, Harg BK Runners	42593
55 8M55 Jan Lundell, OK Grane	42000
55 5M60 Bo Pelander, Scania IF	42000
55 4M65 Jörgen Larsson, IFK Västerås	42000
58 13M45 Tomas Olsson, Rumpmas Runners	41357
59 5M50 Roger Magnusson, Tibro AIK	38663
60 6M50 Kari Ruuskanen, IFK Skövde FI	34800
61 14M45 Thomas Frost, IFK Skövde FI	33600
61 9M55 Olav Engen, Norge	33600
63 6M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg	31200
64 10M55 Lars-Göran Dahl, Solvikingarna	30000
65 7M35 Andreas Rossel, Barnarps IF	28800
66 11M55 Bo Johansson, Mariestads AIF	26400
67 12M55 Kjell Hagblom x	22800
68 13M55 Martin Grundemo, IFK Skövde FI	14400
69 14M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	2400

Män	Marathontid	50k-tid
Hult Stefan	3.04.46	3.30.42
Svensson Andreas	3.05.35	3.41.38
Nordahl Ola	3.11.56	3.53.41
Rasmussen Kim	3.18.28	3.56.16

Bramstång Mattias	3.20.38	3.55.16
Päivärinne Tero	3.23.44	4.09.53
Lindvall Stefan	3.24.35	4.08.14
Schlytter Ole Arne	3.26.04	4.14.27
Berntsen Atle	3.26.51	4.03.50
Wellemann Sven	3.32.37	4.16.32
Hällstorp George	3.34.37	4.17.35
Hytjanstorp Björn	3.37.52	4.26.02
Kyläperä Peter	3.38.03	4.24.53
Tryggvesson Ted	3.39.53	4.29.06
Nordmark Carl-Magnus	3.42.48	4.36.58
Byren Hans	3.46.21	4.34.29
Nironen Kaj	3.49.54	4.36.53
Lind Krister	3.49.59	4.41.33
Hultgren Eddy	3.51.18	4.38.13
Forsell Thomas	3.52.44	4.42.47
Hellberg Petri	3.52.47	4.50.56
Karlsson Torbjörn	3.52.49	
Paraniak Jan	3.54.58	5.13.14
Röhdin Jan	3.55.00	5.38.10
Olsson Karl-Martin	3.55.07	4.39.16
Olsson Gunnar	3.56.01	4.45.26
Blucher Tord	4.02.39	4.56.24
Svantesson Christer	4.02.55	4.39.57
Wennerstrand Henrik	4.05.23	4.50.25
Bertelsen Tom-Rune	4.05.56	4.59.32
Aasbo Henrik	4.08.13	4.57.50
Brodin Frank	4.09.11	5.04.25
Nygård Ragnar	4.09.38	5.08.21
Väisänen Mika	4.11.30	4.58.37
Söderström Stig	4.14.02	5.11.30
Skoog Lennart	4.19.30	
Söderkvist Jan	4.20.00	5.14.28
Englund Tommy	4.23.24	
Andersson Lars	4.24.28	5.10.57
Svensson Christer	4.27.07	
Olsson Stefan	4.28.08	5.27.57
Lindeskow H-I	4.37.14	5.34.15
Ledhagen Anders	4.43.01	
Beyersdorff Ingo	4.45.31	5.47.27
Matsson Kent	4.57.00	5.54.48
Sjöo Håkan	4.54.16	
Koplimäe Sigvard	5.01.08	
Fastlund Kenneth	5.06.14	
Svensson Peter	5.30.07	
Nyström KG	5.30.08	

Kvinnor	Marathontid	50k-tid
Karlsson Tina	3.54.42	4.43.32
Fonn-Hartikainen Torill	4.04.33	4.51.59
Nilsson Barbro	4.07.57	5.01.55
Hällstorp Åsa	4.10.34	5.00.30
Manbré Gunilla	4.14.05	5.11.28
Wiman Malin	4.18.41	5.40.35
Kihlström Elisabeth	4.21.08	5.20.07
Karlsson Tina	4.28.00	5.27.03
Gren Susanne	4.39.34	5.37.14
Beyersdorff Karin	4.47.41	5.43.13
Beyersdorff Elin	4.52.49	5.55.58
Paraniak Barbro	4.50.19	
Sundberg Pia	4.59.37	5.56.19
Kay Sofia	5.23.02	
Forsell Maria	5.45.20	

Vällingby Marathon 2006-04-01

Antal fullföljande: 69

Män

1 1M23 Martin Gidewall, IFK Tumba	2.38.52
2 2M23 Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.44.04
3 1M45 Martti Mustonen, Ränäs 4H	2.49.10
4 1M40 Torbjörn Hultqvist, Vällingby	2.54.23
5 2M40 Robert Frykstedt, Bålsta IK	2.55.59
6 3M40 Reinaldo Burgos, Tullinge-Tumba FF	3.07.26
7 2M45 Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.08.12
8 3M45 Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.09.23
9 4M40 Per Frennberg, Alecta	3.12.27
10 1M50 Pauli Sulonen, Hässelby SK	3.13.29
11 3M23 Henrik Jaensson, Farsta	3.18.22
12 4M45 Anders Liif, Tjälve	3.19.02
13 4M23 Björn Kjellberg, Solna	3.20.53
14 2M50 Jouko Mourujärvi, Borlänge LK	3.21.22
15 5M23 Christer Gustavsson, Triathlon Väst	3.21.23
16 6M23 Erik Dahlman, Ruddammen	3.22.17
17 5M40 Philip Hurst, Bollstanäs	3.23.38
18 7M23 Jesper Lindgren, IFK Sala	3.25.06
19 8M23 Sean Corney, Småland	3.25.24
20 5M45 Ingvar Khan, Ericsson IK	3.27.32
21 3M50 Eino Siponen x	3.29.31
22 1M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.33.17
23 1M60 Svante Mattsson, Edsbro	3.34.37
24 4M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.34.55
25 2M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.35.04
26 2M55 Erik Östman, Gustafs Golf	3.35.51
27 1M65 Jörgen Larsson, IFK Västerås	3.37.59
28 3M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.40.32
29 4M55 Tommy Eriksson, Harg BK Runners	3.42.14
30 9M23 Johannes Åberg, Sunnersta AIF	3.42.48
31 5M55 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	3.42.50
32 6M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.43.35

33 5M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.46.33
34 6M50 Hans-Åke Hellstaf, Trosa tryckeri	3.46.56
35 7M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.49.24
36 6M40 Patrick Joyce, Riksdagens IF	3.49.25
37 8M45 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.53.14
38 9M45 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.53.18
39 10M23 Mikael Jacobs, Sundbyberg	3.53.44
40 6M55 Olle Modin, Vilsta IK	3.54.04
41 10M45 Jan Söderkvist, Täby	4.03.17
42 11M45 Bo Edenfjäll, Vällentuna FK	4.10.25
43 7M55 Gunnar Sejlitz, Sweco IF	4.12.39
44 3M60 Bo Pelander, Scania IF	4.21.57
45 7M40 Johan Thörn, Bromma	4.26.52
46 4M60 Björn Attersved, SMS	4.30.17
47 2M65 Ove Engman, Elvans IF	4.37.57
48 8M55 H-I Lindeskow, Harg BK Runners	4.38.31
49 1M35 Christer Svensson, Växjö LK	4.38.31
50 5M60 Christer Mattisson, Uppsala	4.40.48
51 7M50 Bent-Åke Skoglund, Postens IK	4.46.44
52 9M55 Hans Mannstén, FIN	4.49.04
53 8M40 Bo Broman, Vilhelmina	4.53.24
54 8M50 Markku Pihlajaniemi, FIN	4.53.48
55 10M55 Göran Lennström, Hulfsfreds LK	4.54.30
56 9M50 Gunnar Nilsson, Uppsala	4.57.07
57 9M40 Stefan Larsson, Vi som springer	4.57.24
58 11M55 Bengt Agemark, Osmo IF	5.02.03
59 12M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.03.40
60 3M65 Kjell Damstedt, Harg BK Runners	5.40.00
61 1M75 Lennart Carlander, Sundbybergs IK	6.00.10

Kvinnor

1 1K40 Kajsa Friström, Fredrikshofs FIF	3.13.57
2 1K50 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.27.37
3 1K65 Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF	4.23.12
4 1K45 Anna-Karin Åhsgren, Hemlingby LK	4.35.51
5 1K60 Solweig Sjöo, Knivsta	4.49.26
6 2K45 Tarja Hakanen, FIN	4.53.48
7 2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.58.30
8 1K23 Sofia Hutchinson-Kay, Vänersborg	5.33.38

Rotterdam Marathon 9 april

Män

1 Sammy Korir, Kenya	2.06.38
2 Paul Kiprop Kiroti, Kenya	2.06.44
3 Charles Kibiwott, Kenya	2.06.52

svenska deltagare

21MS Martin Kjäll-Ohlsson, SK Vidar	2.23.28
23MS Alfred Shemweta, Hässelby SK	2.23.59
57MS Johan Sandh, Flemingsbergs SK	2.39.23
13M40 Anders Karnfält, FK Studenterna	2.45.14
21M35 Marcus Nilsson, FK Studenterna	2.47.32
196M35 Stefan Norman, FK Studenterna	3.20.30
596MS Patrick Raab, Helsingborg	3.51.50
554M45 Conny Lindahl x	3.52.47
628M45 Jan Gullbrandsson, IS Göta	3.56.46
762M45 Mohammad Ali Shattak x	4.05.38
81M60 Ola Sandh, Flemingsbergs SK	4.10.09
857MS Carl-Johan Bratt x	4.11.55
694M50 Jan Håldén, IF Saab	4.31.54

Kvinnor

1 Mindaye Gishu, Etiopien	2.28.30
2 Helena Javornik, Slovenien	2.29.37
3 Isabel Eizmendi, Spanien	2.31.53

svenska deltagare

26KS Paula Dejmeck x	3.23.19
20K40 Kerstin Thiele x	3.30.04
132K40 Liselotte Holmberg, Uppsala	4.11.00
253KS Emily Ericsson x	5.22.58

BLI MEDLEM DU OCKSÅ!

Det finns tre möjligheter för prenumeration och medlemskap för 2006:

1) Marathonlöparen och 10 nummer av Runner's World 580:- (inkl. medlemskap i Runner's Worlds Club)

2) Enbart Marathonlöparen 280:-

3) Familjemedlemskap, utan tidning, halv avgift 125:-

VÄLKOMMEN!

forts. åldersindelade lopp

Heleneholm Marathon 2006-04-08

Antal fullföljande: 71

Män

1	1Mot Anders Svensson, Lv6 IF	2.47.46
2	1M40 J. Holmqvist, Heleneholms IF	2.49.43
3	1M23 Henrik Olsson, TV-88	2.52.37
4	1M35 Kim Rasmussen, Danmark	2.54.49
5	2M23 Pierre Jönsson, Elmhults SC	2.57.11
6	2M35 Jonas Bengtsson, GF Idrott	3.01.54
7	1M45 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	3.04.03
8	1M50 Anders Persson, GF Idrott	3.11.38
9	2Mot Olof Torbrand, Lund	3.15.48
10	2M45 Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.17.39
11	3M35 Mikael Engström, HLK -92	3.18.16
12	3M23 K. Tiderkvist, Ryssbergets IF	3.21.05
13	4M45 Henrik Hoffensitz, Danmark	3.21.48
14	4M23 H. Wireklint, Heleneholms IF	3.22.12
15	3Mot Ove Netterurk, Björnstorps IF	3.24.34
16	5M23 S. Samuelsson, Heleneholm	3.25.56
17	4Mot Adam Schatz, Lund	3.28.45
18	2M40 L. Åkerman, Heleneholms IF	3.29.30
19	5Mot Benny Svensson, Tri. Syd	3.30.46
20	3M45 K. Jonsson, Heleneholms IF	3.30.50
21	6Mot Ezra Tibbelin, Lund	3.31.17
22	7M23 Robert Korlevic, GF Idrott	3.31.19
23	4M45 Johan Lundgren, HLK -92	3.33.47
24	3M40 Tönu Pullerits, Björnstorps IF	3.34.01
25	7Mot Kent Lindblad, Kalmal OK	3.34.33
26	8Mot Peter Möllerberg, Malmö	3.34.33
27	4M40 Ralf Schuh, Heleneholms IF	3.35.36
28	9Mot Tom Rune Bertelsen, Norge	3.35.46
29	2M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.37.34
30	1M55 H-I Andersson, Heleneholm	3.37.43
31	5M40 Peter Månsson, Växjö LK	3.38.08
32	2M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret	3.38.10
33	5M45 Hans I Nilsson, Ryssberget	3.38.47
34	1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.38.54
35	5M35 Lars Hansson, Heleneholm	3.39.15
36	10Mot Magnus Svensson, Lärchep.	3.39.20
37	11Mot Kjell Härsmar, Kristianstad	3.43.47
38	3M55 Kent Larsen, Heleneholms IF	3.44.55
39	6M45 Tony Hedlund, Luleå LDK	3.46.11
40	12Mot Bengt Petersson, VSS	3.44.52
41	7M45 Eddy Hultgren, Team Blek.	3.47.01
42	4M55 Henrik Espersen, Danmark	3.47.39
43	2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.49.14
44	5M55 Lars Almqvist, Helsingborg	3.49.38
45	6M35 Jesper Sjölander, Björnstorp	3.49.47
46	3M50 Manfred Trieb, Malmö FK	3.52.26
47	13Mot Gustaf Mellerup, Vi som...	3.57.00
48	14Mot Jan Forsberg, Åmots SK	3.57.14
49	8M45 Jens Rydberg, Växjö LK	3.57.42
50	6M55 Anders M Madsen, Danm.	4.03.42
51	7M55 Lennart Hagmar, Heleneh.	4.04.56
52	9M45 Gunnar Bergmark, Växjö LK	4.06.00
53	3M60 Jarle Hammer, Norge	4.10.58
54	8M55 Lars Agnezon, Kongahälla	4.12.52
55	10M45 Christer Högberg, IF Göta	4.15.33
56	11M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika	4.26.37
57	4M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.34.37
58	7M35 Christer Svensson, Växjö LK	4.38.59
59	1M65 Bernth Ekberg, Mariestad	4.39.12
60	2M65 G-I Nilsson, Björnstorps IF	4.47.07
61	5M60 Lennart Skoog, Stenungs.	4.58.12
62	9M55 Sigvard Koplimäe, Vi som...	5.07.28
63	3M65 Håkan Sjöo, Växjö LK	5.17.32

Kvinnor

1	1K35 Birgitte M Nielsen, Danmark	3.27.03
2	1K23 Petra Torstensson, Ryssberget	3.32.09
3	2K23 Pernilla Lundberg, Lenhovda	3.36.42
4	1K45 Kerstin Sandh, Växjö LK	3.52.59
5	1K40 A-K Forsberg, Hemlingby LK	3.57.14
6	2K40 Susanne Johansson, Växjö LK	3.59.34
7	3K23 Petra Syrén, Heleneholms IF	4.00.38
8	1K60 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.00.26



Vår eminente resultatredaktör och fotograf Leif Stening blev sjua i Vällingby Springstar. FOTO: JAN LIND.

Övriga lopp

Elbtunnel-Marathon, Tyskl. 2006-01-29

Män

1	Johannes Hasslinger, Tyskland	2.40.04
2	Ralf Breyer, Tyskland	2.46.16
3	Maurizio Maggiani, Italien	2.51.08

svenska deltagare

3M45 Anders Liif, Norrköping	3.17.14
------------------------------	---------

Miami Marathon 2006-01-29

Män

1	Ruben Garcic Gomez, Mexico	2.18.15
2	Elias Baston, Brasilien	2.19.43
3	José Ferreira, Brasilien	2.19.50

svenska deltagare

48 Jakob Skott, FK Studenterna	2.59.01
--------------------------------	---------

Hong Kong Marathon 2006-02-12

Män

1	Simon Bor, Kenya	2.14.18
2	Stephen Muchiri, Kenya	2.15.23
3	Taye Moges Mamo, Etiopien	2.17.48

svensk deltagare

1583 Pez Stenholez x	4.21.49
----------------------	---------

Kvinnor

1	Tune Dire, Etiopien	2.35.15
2	Measo Arsade, Etiopien	2.41.04
3	Nina Kolyaseva, Ryssland	2.42.17

svensk deltagare

6 Malin Ewerlöf-Krepp, Spårvägen	2.47.16
----------------------------------	---------

Valencia Marathon 2006-02-19

Antal fullföljande: 2460

Män

1	Tesfaye Dirba, Etiopien	2.14.23
2	Mouhcine Akhoud, Marocko	2.15.24
3	Elias Chebet, Kenya	2.15.42

svensk deltagare

700 Curt Sandberg, Arl-Märsta	3.21.43
-------------------------------	---------

Kiel Marathon 2006-02-25

Antal fullföljande: 218

Män

1	Thomas Winkler, Tyskland	2.51.08
2	Torsten Fritzsche, Tyskland	2.55.33
3	Mattias Weber, Tyskland	2.58.19

svenska deltagare

8 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.08.55
34 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.25.00
58 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.35.30
67 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.38.03
69 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.39.13
97 Ulf Björk, Vilsta IK	3.51.13
112 Lennart Skoog, Stenungsund	3.55.28
125 Olle Modin, Vilsta IK	3.59.28
145 Roger Lindström, Månkarbo IF	4.08.52
158 Bo Långheg, Vilsta IK	4.15.54
165 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.21.47
193 Ulf Andersson, Toerps IF	4.40.59
195 Sigvard Koplimäe, Vi som spr.	4.45.13
200 Håkan Sjöo, Växjö LK	4.52.25

Kvinnor

1	Cornelia Heinze, Tyskland	3.22.09
2	Caroline Aistrup, Danmark	3.24.43
3	Martina Ramthun, Tyskland	3.30.04

svenska deltagare

1K50 Barbro Paraniak, T Skavsåret IF	4.41.21
--------------------------------------	---------

VM 24-timmar, Taiwan 2006-02-25/26

Män

1	Ryoichi Sekiva, Japan	272.936
2	Mohammed Magroun, Frankrike	248.563
3	Vladimir Bytskov, Ryssland	246.098

svenska deltagare

27	Reima Hartikainen, Sverige	215.187
35	Otto Elmgart, Sverige	203.751
43	Kjell-Ove Skoglund, Sverige	191.349

Kvinnor

1	Sumie Ingaki, Japan	237.144
2	Ljudmila Kalinina, Ryssland	231.356
3	Kimie Noto, Japan	229.146

svensk deltagare

28	Toril Fonn Hartikainen, Sverige	168.194
----	---------------------------------	---------

Sevilla Marathon 2006-02-26

Antal fullföljande: 2416

Män

1	Christoph Kipkoech Rutto, Kenya	2.19.12
2	Leonard Kipyego Kipkoech, Kenya	2.20.47
3	Fikadu Bekele, Etiopien	2.21.42

svenska deltagare (totalplaceringar)

50	Matti Linna, Niilivaara IS	2.45.22
77	Thomas Malmgren, Studenterna	2.50.30
533	Johan Carlberg x	3.18.00
1062	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.36.17
1118	Kurt S Johansson x	3.38.27

1119	Andre Wiborg x	3.38.27
1135	Mikael Heing, IFK Lidingö	3.38.58
1152	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.39.12
1242	Stig Åsberg, IFK Nyland	3.43.48
1263	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.44.49
1704	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.03.50
1797	Peter Kangas, Uppsala	4.08.59
2100	Bengt Cronqvist, Vi som spr.	4.34.01
2231	Sören Thorvald x	4.55.31
2234	Hans Ekbon, Stockholm	4.57.03

Kvinnor

1	Tina Maria Ramos, Spanien	2.40.20
2	Michaela McCallum, Storbrit.	2.42.44
3	Katalin Farkas, Ungern	2.44.51

svenska deltagare (totalplaceringar)

1488	Barbro Nilsson, Solvikingarna	3.53.40
1984	Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF	4.23.05
2124	Cecilia Nilsson, Friskis & Svette	4.37.25
2191	Astrid Häger, Nynäshamn	4.49.04
2260	Solweig Sjöo, Knivsta	5.04.09
2261	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.04.13

Verdi Marathon 2006-02-26

Män

1	Francesco Bennici, Italien	2.14.53
2	Giorgio Calcaterra, Italien	2.22.01
3	Marco Orsi, Italien	2.22.03

svensk deltagare

534	Göran Lennström, Hultfreds LK	4.24.08
-----	-------------------------------	---------

Pafos Marathon 2006-03-12

Antal fullföljande: 92

Män

1	Andy Magier x	2.52.01
2	Andreas Maisch, Tyskland	3.04.34
3	Panikos Neophytou, Cypern	3.06.01

svenska deltagare (totalplaceringar)

14	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.27.52
16	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.30.36
65	Göte Ivarsson, IFK Skövde FI	4.35.45
84	Bernt Ekberg, Mariestads AIF	5.17.08
92	Lennart Carlander/Sundbyberg IK	5.42.26

Treviso Marathon 2006-03-12

Antal fullföljande: 3365

Män

1	Rachid Kirs, Marocko	2.10.34
2	Abdel Kebir, Marocko	2.11.08
3	Kiptanui Chepkwony, Kenya	2.11.13

svensk deltagare

7	Said Regragui, Hässelby SK	2.14.52
---	----------------------------	---------

Vigarano Marathon 2006-03-19

Antal fullföljande: 606

Män

1	Mutisiya Mbithi Benson, Kenya	2.12.57
1	Paola Valetti, Italien	2.43.51

svensk deltagare (totalt)

606	Kristina Linderholm, Srmögens IF	6.15.33
-----	----------------------------------	---------

Brno 48-timmars inne 2006-03-24/-26

Antal deltagare: 32

Män

1	Ivan Durkovsky, Slovakien	386.212
2	Jan Ondrus, Tjeckien	373.550
3	Martin Sattler, Tyskland	362.521

svenska deltagare

12	Kjell-Ove Skoglund, Sverige	271.667
17	Bertil Palmqvist, Sverige	230.588
20	Stefan Samuelsson, Sverige	223.874
23	Kenny Wallström, Sverige	206.000
24	KG Nyström, Sverige	200.591
30	Bengt-Åke Permat, Sverige	150.075

Barcelona Marathon 2006-03-26

Antal fullföljande: 4161

Män

1	Joseph Nguram, Kenya	2.12.36
2	Benjamin Pseret, Kenya	2.13.46
3	John Kipkorir, Kenya	2.13.58

svenska deltagare

331	Carl-Johan Stenmark, Öbacka LK	3.06.41
720	Johan Carlberg x	3.19.44
1836	Göran Ericsson, Boo IF	3.45.38
2421	Lars Agnezon, Vi som springer	3.59.39

Kvinnor

1	Haile Kebelesh, Etiopien	2.41.23
2	Guran Muliye Lemma, Etiopien	2.42.30
3	Nigatu Etaferatu, Etiopien	2.52.34

svensk deltagare

6	Eva Karlsson, Sundsvalls FI	3.01.36
---	-----------------------------	---------

Rom Marathon 2006-03-26

Antal fullföljande: 9978

Män

1	David Kiporir, Kenya	2.08.38
2	Daniele Caimmi, Italien	2.09.30

3	Laban Kiprugetich, Kenya	2.10.00
---	--------------------------	---------

svenska deltagare

219	Stefan Andersson, Skillingaryd	2.55.16
483	Rikard Mendel, Stockholm	3.05.00
1125	Otto Larsson x	3.19.56
1461	Boris Tominc, Skillingaryds FK	3.25.17
1699	Stefan Kimming, SKF FK	3.28.18
2205	Anders Bergqvist x	3.34.41
2480	Stefan Lindblom x	3.38.24
3189	Mikael Björklund x	3.46.37
3507	Henrik Folkesson, LMM	3.50.44
3526	Magnus Hedin, Urshults IF	3.50.55
3850	Sten Odenblad, Fredrikshof	3.55.02
4382	Stefan Olofsson x	4.00.43
4731	Peter Wiesler, Jalles TC	4.06.04
5169	Jan-Erik Ullström, Vi som spr.	4.12.16
5482	Göran Svensson x	4.15.59
5586	Anders Fors x	4.17.53
5938	Hans Skillberg x	4.24.02
6239	Roger Lindström, Månkarbo IF	4.28.31
6409	Jan-Åke Danielsson x	4.31.23
6465	Hans Warén, Andersen	4.32.37
6808	Corel Relle x	4.40.04
6917	Daniel Spikol x	4.42.51
7627	Kanha Nihou x	5.01.52
7765	Anders Norén, Saltsjö-Boo	5.09.28
7782	Håkan Andersson x	5.10.34
7844	Tore Rioeto x	5.15.05
8001	Hans Ekblom, Stockholm	5.25.57
8210	Kjell Åström, Kolamora IF	5.51.43
8219	Olof Sjöberg x	5.53.32
8248	Jan-Olof Östose x	5.58.52
8268	Sven-Olof Östu x	6.03.56

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

SVENSKA  EVENEMANG



Chicago Marathon 22 okt 2006

Svenska Evenemang ger dig chansen att prova Chicago Marathon, ett av världens största marathon-lopp med närmare 40 000 deltagare. Banan är snabb och lättsprungen, vilket gör att den även lämpar sig för nybörjaren.

Chicago ligger vackert vid Lake Michigan och har gjort sig känd som "den lilla storstaden". Ett brett utbud av museer, restauranger, nöjen och shopping finns inom bekvämt gångavstånd, och för jazz- & bluesälskare är Chicago ett eldorado.

Passa också på att se en NHL-match! Beroende av spelschema kan vi erbjuda biljetter till Chicago Black Hawks.

Vi flyger non stop från Arlanda med SAS och bor bekvämt på centrala Radisson Hotel & Suites, ca 2 km från Grant Park där start- och målområdet finns.

Avresa; 19 oktober, **hemkomst;** 24 oktober.

Pris: 10 870 kr inkl

- flyg Stockholm – Chicago t/r
 - transfer t/r i Chicago
 - 4 nätter i dubbelrum
 - färdledare
 - samtliga flygskatter & säkerhetsavgifter
- Startavgift (ca 850 kr) tillkommer.



För mer information kontakta Birgitta Welanders, Svenska Evenemang.

Tel. 070-648 98 20, e-post: birgitta@svenskaevenemang.nu



OBS - begränsat antal, ANMÄL ER NU!

Svenska Evenemang
i samarbete med Svenska
Handikappidrottsförbundet