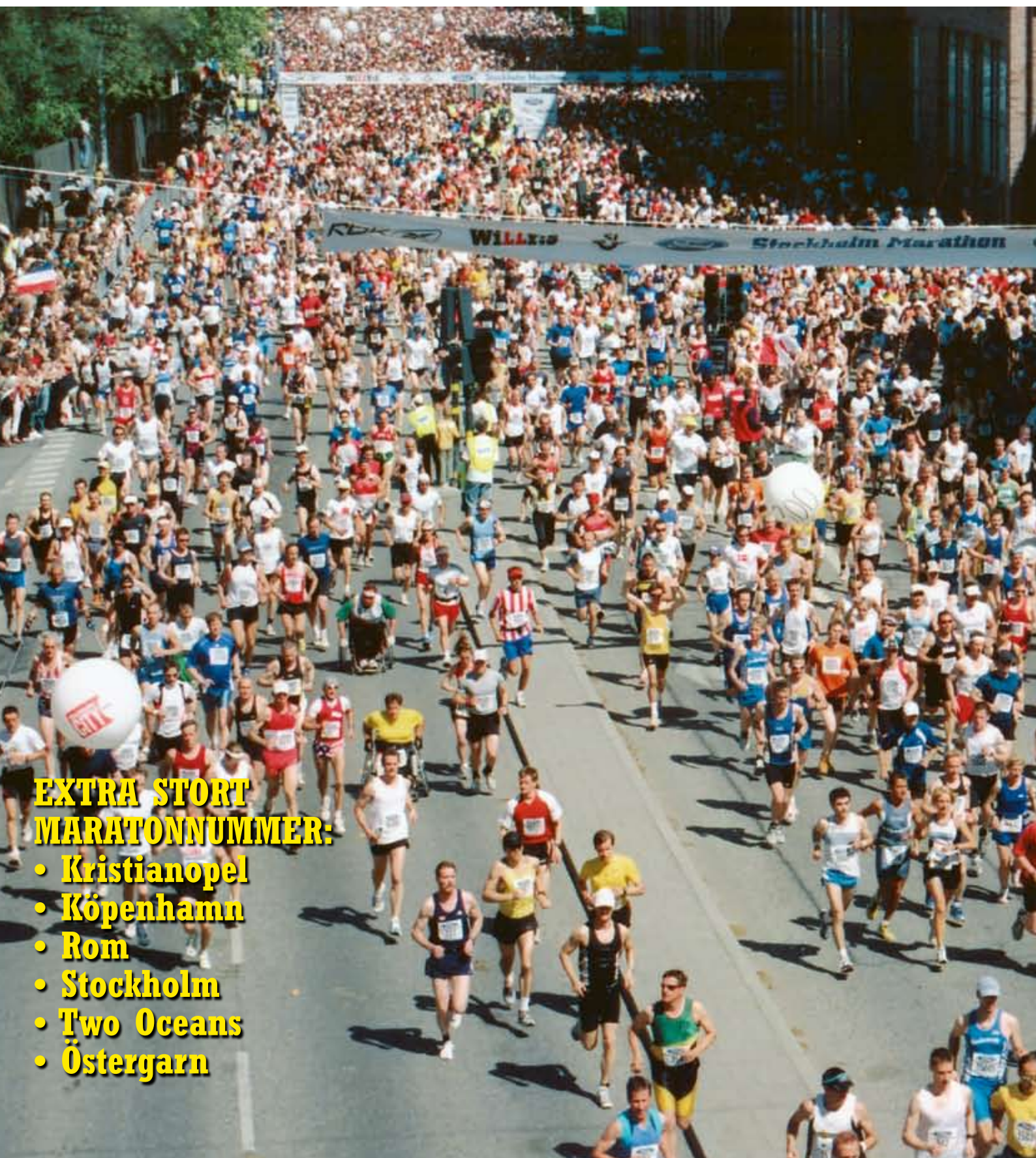


Marathon

löparen

ÅRGÅNG 39 NR 201 AUGUSTI 3/2006



EXTRA STORT MARATONNUMMER:

- Kristianopel
- Köpenhamn
- Rom
- Stockholm
- Two Oceans
- Östergarn



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

Tidningen Marathonlöparen
Medlemsblad 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
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
- 2 Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
- 3 Hans Jonsson, Borlänge 0243-87313
hans.jonsson@fro.se
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L Jansson, Knutby 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
- 6 Monika Simson, Vallentuna, 08-7560792
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143
frank.brodin@hem.utfors.se,
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-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 13 oktober.

Ledaren

Satt för några veckor sedan på tåget mellan Gävle och Stockholm. Solen sken och det var riktigt vackert ute med gula rapsfält i kontrast mot de gröna sädesfälten. Då om inte annat inser man att vi har ett vackert och omväxlande land. Löpträningen på landet (Märsön utanför Enköping) känns lätt och tank, när man passerar gårdar stannar folk upp och vinkar. Det är annorlunda i tätbebyggda områden där inte ens löparna hälsar på varann. Varför är det så?

En annan sak som vi också kommit på, är att ibland när vattnet i flaskan tar slut, så finns det ofta en hjälp närmare än vad man tror – på kyrkogårdarna. På landet är det ganska tätt mellan kyrkorna och innanför kyrkomurarna finns det oftast en vattenkran. Det är ingen som misstycker om man fyller sin flaska, i alla fall inte i våra trakter.

Vid årets Stockholm Marathon var vår monter välbesökt och många kända ansikten hälsade på. Vi slog två rekord, det ena och det roligaste var att vi lyckades få 34 nya medlemmar som vi hälsar varmt välkomna till Sällskapet.

Vad som var mindre roligt var att vårt upprop efter folk till montern klingade för döva öron. Kvällen innan hade vi inte fått ihop folk så det täckte bägge dagarna, nu blev montern obemannad vissa perioder.

Detta manar till eftertanke hur vi skall göra nästa år. Men nu är det sommar, njut av detta fullmatade nummer och den sköna sommaren.



**HÄLSNINGAR
PA ALLENSTEN
ORDFÖRANDE**

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Stockholm Marathon	4
Möt Agneta och Carl-Johan	6
Köpenhamn Marathon	8
Rom Marathon	11
Östersund Marathon	12
Two Oceans Marathon	14
Kustmaran	16
Mitt liv som löpare	18
Östergarn Marathon	19
Resultat	20

På omslagsbilden:

Stockholm Marathon 2006. FOTO: JAN LIND

Het maratonsommar

Vilken härlig sommar vi haft. Både aktiva och lata. Vi maratonlöpare har njutit av flera maratontester – en del i svettigaste laget. Den (sol)energi vi får av att springa i dagsljus behövs när höstmörkret kommer igen. Men det ska vi inte tänka på nu. Njut av nya numret istället – den här gången hela 24 fullmatade sidor. Låt er inspireras av alla välskrivna bidrag. Det är ni läsare som gör tidningen levande. Fortsätt med det. Trevlig läsning!

RICHARD KINGSTAD



ATT HA EN MÅLSÄTTNING – HUR VIKTIGT ÄR DET?

Vad har vi egentligen för målsättning med vårt maratonlöpande? Har vi någon sådan? Vill vi springa så snabbt eller så ofta som möjligt eller bara för vårt välbefinnande?

I DN Söndag (060730) uttalar sig Göran Kämtä, forskare i idrottspsykologi, om att det handlar om att ha ett mål med sin träning. Hälften av dem som börjar träna lägger av efter sex månader, många gånger beror det på att de saknar mål.

Min personliga uppfattning är att det är mycket viktigt att ha en målsättning. Oavsett om det gäller att uppnå en tid, springa så många lopp som möjligt, för att må bra eller för att inspirera till regelbunden träning oavsett väder, tidsbrist eller andra orosmoment. Det gäller att göra en träningsplanering med någon eller några veckors framförhållning och det går nästan alltid att planera in ett träningspass varje dag även vid t ex långresor. (Likt Ron Hill har jag sprungit några kilometer i och omkring flygplatser, om tiden inte medgivit annat. Dock aldrig på någon buss, som Bosse Engvall.)

Som synes av intervjuerna med Carl-Johan Olofsgård och Agneta Jonsson har de haft respektive har sin målsättning klar. Carl-Johan siktade högt med förhoppning eller drömmen om att bli uttagen till OS 1980 (5000 meter) och 1992 (maraton). Agneta däremot, nöjer sig med en mera blygsam målsättning, nämligen att springa under 3.10 på maran, vilket jag är övertygad om att hon kommer att göra redan i år. I Åke Lutners berättelse om sitt löparliv finner vi vilka målsättningar han haft under olika perioder. Ett annat bra exempel är Kristoffer Österlund, som under ett drygt år intensifierat sin träning med sikte på en EM-biljett och även lyckats med detta.

Själv har jag satt upp målsättningar som att vinna skolmatchen mot Sigtuna Humanistiska på 1500 meter, att springa 3000 meter under nio minuter, 10000 meter under 33 minuter, 20 km under 1.10, 25 km under 1.30, 30 km under 1.50 och maraton under 2.40. Dessa målsättningar har jag uppnått under årens lopp (1957-1979), så när som på 10000 meter där jag varit mycket nära, alltså från 18 års ålder till 40.

Liksom Carl-Johan har även jag siktat mot ett betydligt högre mål, eller som han säger, en dröm att sätta svenskt rekord på 30000 meter bana. Sedan 1959 löd detta rekord på 1.42.19, satt av Sten "Köla" Olsson, värmlänning liksom jag. Min fromma förhoppning var att åka till England i slutet av 60-talet för att förverkliga denna dröm. Där arrangerades årligen ett lopp, platsens namn har jag tyvärr glömt, med många deltagare och där tiderna brukade ligga mellan 1.32 och 1.45. Som svensk representant för RRC (Road Runners Club) lärde jag känna många framstående

engelska långlöpare och var garanterad idealisk draghjälp med 34 minuter per mil. Det lät inte helt omöjligt, men det erfordrade mycken och regelbunden träning under många år. Förutsättningarna för att jag skulle lyckas var att inget liknande lopp skulle arrangeras i Sverige, åtminstone inte något som skulle locka någon eller några av det, som jag bedömer det, 30-tal svenskar som skulle vara kapabla att slå rekordet om de satsade på det. Självklart var jag orolig när ett 30-kilometerslopp arrangerades på Gubbängens IP 1965, men här var löparna mest intresserade av rekord på delsträckorna 15000 meter, 10 engelska mil och 20000 meter. Endast en löpare fullföljde 30000 meter på en tid en bra bit ifrån det svenska rekordet.

Hösten 1966 fick dock min målsättning en helt annan inriktning. Då träffade jag min stora kärlek Berit, och fann att livets mening nog inte var att ägna den mesta fritiden åt träning för att kanske notera ett rekord på en udda distans, utan att på sikt bilda familj och få glädja sig åt barn och så småningom barnbarn. Träningen fortsatte dock i mindre skala och det mål jag hade kvar på 70-talet var att förbättra min maratontid från 3.04 till 2.39, vilket efter en del vedermodor (bl a i form av svåra förkylningar, gallstensanfall och hjärnhinneinflammation) lyckades vid SM-maran 1979. Min nuvarande målsättning är att ta vara på varje dag och utnyttja den på bästa möjliga sätt, eftersom jag just fått besked att inga cellgifter hitills har bitit på min levertumör.

JAN LIND



FOTO: TOMAS TUNGEL

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>

Tuffa förhållanden gav dåliga tider!

Nej, det lyckades varken för Anders Szalkai eller Runar Höiom att kvala in till EM. Runars bror Måns valde att inte ställa upp pga förlorad träning i samband med skadeproblem. Inte heller på damsidan blev det denna gång någon komplettering till Anna Rahm, som redan tidigare fått klartecken. (Lena Gavelin och Lisa Blommé fick dock klartecken senare). Anna däremot gjorde en fantastisk fin insats, blev svensk mästarinna med åtta minuters marginal till Lisa Blommé, och var t ex bara två minuter efter Runar i mål.

Av 12 943 fullföljande, varav cirka 250 medlemmar i Sällskapet, var det bara en löpare som sprang under 2.20, nämligen Philip Bandawe från Zimbabwe. Han vann överlägset på 2.17.01. Bäste svensk, och tillika svensk mästare blev Spårvägens Kent Claesson med tiden 2.22.23.

18 grader varmt och strålände sol blev knäckande för många, men trots det kan vi redovisa en del riktigt fina insatser av våra medlemmar.

Anders Szalkai bäst bland de våra på 14:e plats, Johan Sand 29:a på för dagen utmärkta 2.38, strax före Henrik Östling. Martin Gidewall svarade även han för en gedigen insats med en 37:e placering. Därefter Skövdeduon Roger Helmersson och Reima Hartikainen (sexå i M40), där Roger denna gång drog längsta strået. Dan Agnarson, alltid pålitlig, sprang in på 54:e plats, vilket räckte till en tredjeplats i M45. Här måste även Thomas Malmgren nämnas med en åttonde plats i klassen



Lars-Åke Engdahl gör en segergest efter halva loppet.



Rånäs Anna Rahm imponerade mest av alla i värmen och vann damklassen överlägset.

på för honom lysande 2.53. Carl-Johan Olofsgård, lika pålitlig som Dan, vann 50-årsklassen med sin 64:e plats på 2.47. Bara knappt fyra minuter senare kom Jörgen Thorsell i mål som trea i samma klass, medan Stefan Ulmeståhl, trots en dålig dag, tog hand om sjätteplatsen och Stig Burén placerade sig som nionde man.

I M55-KLASSEN svarade Björn Suneson för en suverän löpning. Sjua i klassen och bäste svensk. En fin skalp tog han i gamle svenske mästaren från 1975, (Carl-) Magnus Bergh. I M60 sprang Hugo Liss in på en sjunde plats och Lars-Erik Larsson på en nionde och i äldsta klassen, M65, blev Jörgen Larsson tvåaa och Göran Ericsson tia.

Även i damklasserna skördades framgångar. Kajsa Friström noterade 3.02.01, vilket räckte till en andraplats i K40 och en 14:e plats totalt, medan Jenny Jansson sprang in på en hedrande 21:a plats. Agneta Jonsson (23:a



Runar Höiom sprang som vanligt till takten av skön musik.

totalt) vann 50-årsklassen med Annie Hedlund på 14:e, men som tredje bästa svenska. K60 resulterade i en andraplats för Anna-Lena Hällgren, sjundeplats för Ingegerd Öhberg och en elfte plats för Inger Knutsson. Slutligen kom Maj Hedberg tvåa i K65 med Monika Simson närmast efter sig på en förnämlig tredjeplats.

TEXT: JAN LIND

FOTO: JAN LIND OCH KJELL VIGESTAD



Van löparfotograf: Redaktör Jan Lind satt strategiskt till.



Segraren Philip Bandawe, Zimbabwe (1) var steget före sin landsman Michael Ngaseke (3).



Starten på Lidingövägen är en imponerande syn från ovan.



Tre svenska framtidshopp: Fr v Lisa Blommé (SM-tvåa), Anna Rahm (SM-etta) och Helena Olofsson (SM-trea).



Erik Öhlund, Hälle och Jonas Larm, Hässelby växeldrog.



Trippel Skavsåret vid Kungsträdgården på första varvet. Johan Olausson, Patrik Karlsson och ytterligare ett "skavsår" i sina grå-gul-violetta dräkter.



Martin Gidewall i mål efter väl förrättat värv.

AGNETA JONSSON – SUVERÄN I 50-ÅRSKLASSEN!

Nyblivna 50-åringen Agneta Jonsson var helt suverän i sin klass i Stockholm Marathon. Hon var t ex drygt 22 minuter före näst bästa svenska i klassen. Eftersom jag var nyfiken på hur hon tränade kontaktade jag henne några veckor senare för en intervju.

Hur och hur mycket tränar Du för att uppnå så bra tider som Du gör?

– Jag jobbar heltid så jag hinner inte träna så mycket, man får utnyttja den tid man har!

Jag cyklar till jobbet (kanske tveksamt om man skall räkna det som träning men i alla fall...) Där jag jobbar nu så blir det cirka 14 mil i veckan.

– Och så springer jag på lediga dagar, det brukar bli två mil på lördagen och två mil på söndagen. Inför ett maratonlopp kan det i stället bli 25 kilometer, längre än så tränar jag aldrig. På onsdagslunchen brukar jag springa cirka sex kilometer. Under semestrar och helger blir det i stället löpning varje dag.

Vad har du för målsättning?

– Mitt mål är att må bra. I de lopp jag ställer upp i blir placeringen beroende på hur många elitlöpare som är med, så jag tävlar bara mot mig själv,

I fjol var mitt mål att komma under 40 minuter på 10000 meter. Det lyckades jag med i mitt första (och hittills enda) försök på distansen på bana!

Nu är målet att komma under 3.10 på maran. Det tänkte jag försöka nå på Östergarns Marathon, men nu vet jag inte hur det skall gå för jag har fått en sträckning i ena sätesmuskeln som gör ont när jag springer.

Vilka är Dina personliga rekord på de sträckor Du har tävlat?

– År 2005 så lyckades jag sätta nya personliga rekord i 10000 meter, halvmaraton och maraton. Maratontiden förbättrade jag med ytterligare 47 sekunder i Stockholm Marathon i år, dvs en sekund per kilometer...

Mina personliga rekord

10000 meter 39.07.95

(VDM i Brunna våren 2005. Det är faktiskt enda gången jag sprungit

10000 meter på bana)

Halvmarathon 1.27.59

Veteran SM i Näshtulta 2005

Marathon 3.11.17

Stockholms Marathon 2006

Vad jag förstår åker Du en hel del skidor under vinterhalvåret. Är det så?



Skavsårets Agneta Jonsson imponerade i maran genom att vinna sin klass överlägset.

ARKIVFOTO 2005:
WWW.PHOTOMOTION.SE

– Ja, i december, februari och mars tränar jag mest skidåkning. Sedan år 2000 har jag åkt Vasaloppet varje år, först för att ta en Svensk Klassiker och sedan har jag fortsatt för det är en sådan folkfest och det är inte speciellt jobbigt heller. Ett maratonlopp är mycket jobbigare, främst för att i Vasaloppet så kan man vila lite och ändå glida vidare, men när man stannar i ett maratonlopp så stannar man. Jag åker inte speciellt fort, jag brukar bli frånåkt på slät mark för jag är inte så stark i armarna, men i uppförsbackarna har jag nytta av mina löparben och springer förbi de som stakat förbi mig!

– Direkt efter Vasaloppet ställer jag alltid undan skidorna oavsett om det fortfarande är skidföre och återgår till löpträning och cykling.

Kan Du beskriva hur en veckas träning kan se ut?

– Min senaste vecka såg ut så här:

- Måndag: cykel till/från jobbet 28 km
- Tisdag: cykel till/från jobbet 28 km
- Onsdag: cykel till/från jobbet 33 km (ärende på vägen hem) snabbdistans på lunchen 6 km
- Torsdag cykel till/från jobbet 33 km (ärende på vägen hem)
- Fredag jobbade hemifrån och sprang

snabbdistans 15 km på morgonen

- Lördag distans 25 km

- Söndag distans 25 km

Vilket maratonlopp tycker Du är trivsammast?

– Mitt roligaste lopp är Östergarns Marathon, eftersom jag har vunnit damklassen de senaste fyra åren! Och så är det en så härlig stämning.

Ditt bästa lopp?

– Mitt bästa lopp var nog när jag sprang 10000 meter i fjol på 39.07.

När jag frågar Agneta om hon har haft några besvärliga skador svarar hon att en hälsena brast 1991, när hon spelade badminton och så några smärre sträckningar i diverse muskler, men inte värre än att jag har kunnat träna alternativ träning så som cykling. Efter vår intervju fick hon dock problem med en hälsporre i mitten av juli, så pass illa att hon inte kunde ställa upp i årets Östergarns Maraton. Lyckligtvis känner jag till en del om olika häl- och fotproblem och har kunnat ge henne några goda råd, som förhoppningsvis skall hjälpa så att hon snart är tillbaka på tävlingsbanan. Det är New York City Marathon som hägrar i höst för denna trevliga och ungdomliga 50-åring!

JAN LIND

VEM ÄR EGENTLIGEN CARL-JOHAN OLOFSGÅRD?

Carl-Johan Olofsgård? Ni har säkert sett namnet många gånger under årens lopp, men vem är han egentligen?

Carl-Johan är socionom och arbetar som enhetschef på socialförvaltningen i en barn- och familjeenhet i Vimmerby. Han är sambo med Carina och har tre barn, varav två är "utflugna" och den yngsta börjar sista året på gymnasieskolan.

I år vann Carl-Johan klart M50-klassen vid Stockholm Marathon. Men hur är det med hans tidigare meriter? Vid Minimaran dagen efter ställde han upp som funktionär. Jag passade då på att få en pratstund med en av våra (Sällskapets) bästa långlöpare genom tiderna. Grattis till Din fina insats igår.

– Tackar, tackar. Det är ju alltid roligt att vara bäst i sin åldersklass. Nu är målsättningen annars att löpningen ska vara kul. Det är, svårt att låta bli och ett sätt att leva.

Kan Du berätta något om vilken målsättning Du hade när Du började löpträna som junior under 70-talet?

– Min målsättning, eller snarare dröm, var att kvalificera mig på 5000 meter till OS i Moskva 1980, men så blev tyvärr inte fallet. Problem med skador som senior och högskolestudier gjorde att det endast blev motionslöping plus seriematcher för min klubb Södra Vi IF.

Hur tränade Du då?

– Det var som 20-åring, jag tränade som mest. Som Du vet var det mängdträning, som gällde då. Det blev 17-21 mil per vecka under grundträningsperioden oktober till mars. Och det var inte, vilket är en vanlig villfarelse, frågan om något lufsande, utan distansträningen låg på 70-85 procent av maximal fart. Träningsmomenten bestod av distans, intervaller och fartlek. På våren minskade mängden och tempot ökade med inslag av tempo-, mjölksyra- och snabbhetsträning.

EFTER STUDIERNÄ flyttade Carl-Johan till Västervik. År 1984 återupptog han löpningen igen. Träningen bedrevs på ungefär samma sätt som under junior tiden med två väsentliga skillnader: Mängden var lite lägre, 17 mil i veckan som mest. Grundträningen pulserades enligt ett fyraveckorsschema med



Hässelbys
Carl-Johan
Olofsgård
pustar ut
efter sin 64:e
plats på tiden
2.47.44.

första veckan mängd, andra veckan mängd plus backträning, tredje veckan kvalitet och fjärde veckan återhämtning.

Hade Du satt upp någon ny målsättning då?

– Ja, målet var att komma med till OS i Barcelona 1992, denna gång på maraton. Mina personrekord förbättrades till 30.18 på 10000 meter, 1.05.27 på halvmaraton och 2.17.19 på maraton och så blev jag svensk mästare på denna sträcka 1992.

Är det några speciella lopp Du kommer ihåg?

– Ja, Rotterdam Marathon 1991. Passerade halvmaran på 1.07.25 och kände att det bara flöt på. Det var då jag satte mitt personrekord.

Ja Du, Carl-Johan, just detta kom att bli mitt sista maratonlopp. Suck! Kände även jag att allt bara flöt på

under första halvan, men sedan har jag förträngt vad som hände, eftersom andra halvan tog nästan en timme längre tid.

Något annat lopp Du aldrig glömmar?

– Självklart Stockholm Marathon 1992. Känslan att komma upp på Valhallavägen och inse att jag kommer att springa om svensken som var före mig och att jag skulle bli svensk mästare.

MÅLSÄTTNINGEN i Carl-Johans tredje löparkarriär, nu som veteran, är som ovan nämnts, att ha kul och att träna tillräckligt mycket för att bli bäst i sin åldersklass.

Tack för denna intressanta intervju. Nu får våra medlemmar en inblick i vad riktig träning innebär.

JAN LIND

IDEL GLADA MINER I KÖPENHAMN

5012 löpare startade söndagen den 21 maj klockan 9.30 på Vester Voldgate, en kilometer från Hovedbanegården/ Tivoli, för att springa 27:e upplagan av Copenhagen Marathon. Av dessa nådde 4649 målet vid det Kongelige Bibliotek / "Den svarta diamanten".

1 43 svenska löpare var anmälda till årets lopp och av dessa tog sig 110 i mål. Flertalet av de 33 saknade kom inte till start, medan några få tvingades bryta loppet. Tyvärr ligger detta arrangemang dåligt i tiden för oss svenskar, endast 13 dagar före Stockholm Marathon. Annars är jag övertygad om att vi skulle få se ytterligare ett par hundra svenskar på de danska gatorna.

Vädret var perfekt för löparna, 12-15 grader, mulet med några solglimtar. Den bitvis och tidvis kyliga vinden gjorde dock att inte så många åskådare hade samlats förutom vid knutpunkterna, där man kunde se löparna springa i olika riktningar samtidigt. Vid 16 och 28 kilometer t ex samt vid målet. Det var uppehållsväder hela tiden fram till klockan 14, då en kraftig regnskur drabbade de löpare som sprang på tider över 4.30. Trots blåsten och regnet var det idel glada miner bland löpare, funktionärer och åskådare. Ett riktigt trivsamt lopp med andra ord, som varmt rekommenderas inför kommande år!

Det är inte så lätt att som åskådare och fotograf hinna identifiera de svenska löparna. Sällan har de flaggor eller andra kännetecken som många av de utländska deltagarna. Ett lysande



Denne till synes fyrbenta varelse är loppets etta och tvåa, som här vid 28 kilometer ligger flera hundra meter bakom de ledande kenyanerna. 2402 är Thomas Söndergård på andra plats i mål.

undantag är Vi-som-springer-tröjan, som verkligen syns på långt håll.

alla fall placerade sig på tredjeplats.

SAMTLIGA JAG pratade med vid målet var i stort sett mycket nöjda både med sina egna prestationer och med arrangemanget överhuvudtaget. Copenhagen Marathon har utvecklats mycket under de senaste åren och håller arrangörsmässigt en mycket professionell standard, väl jämförbar med de större europeiska huvudstadsloppen. Det som saknas är väl egentligen bara löpare av högsta klass, nu vanns t ex loppet på den relativt blygsamma tiden 2.24.08. Kanske är detta dock inte enbart av ondo? Nu fick danskarna själv chansen till topplaceringar.

Man hade anlitat två oerfarna kenyaner, som ledde överlägset när jag såg dem vid 28 kilometer. Men på sista rundan tappade de farten så att en bröt och en i

BÄSTE SVENSK blev Patrik Nyström på en hedrande 21:a plats totalt och sjunde plats i M35 på 2.40.25, men honom missade jag, eftersom han sprang i en SAS-tröja, liksom många av danskarna. Näst bäst av svenskarna placerade sig Thomas Letterkrantz på personrekordet 2.46.29 (femma i M40). Stefan Lindvall med 2.58.23 var tredje svensk under tre timmar. Båda dessa fick jag dock en pratstund med vid målet. Thomas var mycket nöjd med sitt lopp och kände sig inte särskilt trött. Han gillade den fina atmosfären med vänliga funktionärer och en trivsam och platt bana. Nästa mara för honom skulle bli Kustmaran på hemmaplan, en tävling där han som vanligt hoppades bli bland de allra främsta och ytterligare förbättra sitt personrekord.



Lars-Göran Olausson, K-G. Nyström, Bengt-Åke Svensson och Göran Tilosius vid vår och Kondis' monter.



Farthållarna för 4.15 lockade många medlöpare. Här passeras Rådhusplatsen.



K-G Nyström leder femtimmarsklungan vid 16 kilometer.



Stefan Lindvall, ökenlöparen, i mål på personligt rekord. Nej, han behövde inte använda baren!



Bäste norrmann, Charles Christiansen och näst bäste svensk, Thomas Letterkrantz, ser pigga ut minuten efter målgång.

STEFAN BLEV nästa intervjuoffer.

Vad gillade Du banan?

– Den var rätt trevlig och upplägget med tre loopar var bra med tanke på att man vill ha en del egen support. Rundan runt Carlsberg var dock lite tråkig. Kändes som de helt sålt sig till sponsorn där...

Något annat Du reagerade över?

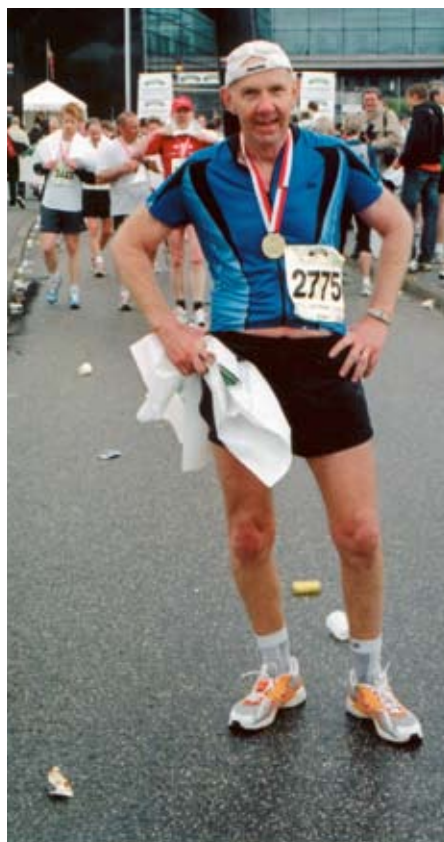
– Det skulle i så fall vara att det var likadana muggar för vatten och sportdryck, vilket inte är så bra. I övrigt fungerade vätskekontrollerna tillfredsställande.

Du gjorde en fin insats i Marathon des Sables. Hur tränade Du då?

– Jag tränar nog rätt mycket, i snitt 130-140 km i veckan med cirka 200 km som mest under vintern. Nästan alla pass med ryggsäck som förberedelse för



Lars Agnezon i mål strax över fyra timmar.



Bengt-Åke Svensson pustar ut efter ett väl-disponerat lopp.



Ove Engman kollar sin tid. Ja, det blev en bit under 4.30 i alla fall.

MDS. Minst ett långpass i veckan på 40-70 km och minst ett intervallpass på 12x500 meter eller 5-7x1000 meter.

Skulle Du kunna springa fortare på

maran?

– Jo, nästa år räknar jag med att kunna göra 2.45-2.50.

Grattis och lycka till i fortsättningen!

Andersson-Skog åtta i K55 på 3.53.31 och Gunilla Franzén femma i K60. Patrik Nyström sju i M35, Thomas Letterkrants femma i M40 och Ove Engman 13:e i M65.

På herrsidan noterades flera tider under 3.30: Thomas Börjesson 3.14.33, Anders Liif 3.15.40, Stig Benthin 3.19.05, Henrik Ask 3.20.57, Bo Lindgren 3.21.58 och Tom Lundqvist 3.28.49.

TEXT: JAN LIND

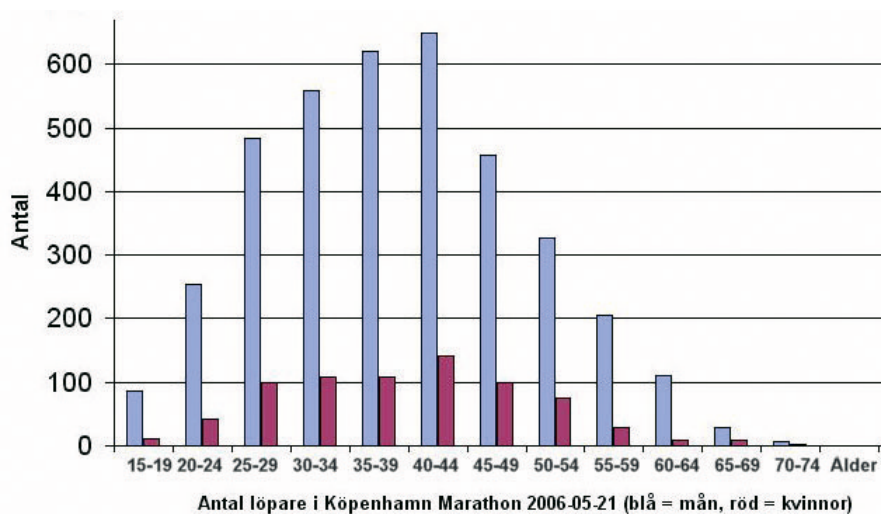
FOTO: JAN LIND OCH KJELL VIGESTAD



Lars Olof Pauli Mellberg verkar riktigt glad över sina 4.22

BÄSTA PLACERINGAR i övrigt med idel raska damer och några herrar:

Janna Sand-Dejmek nia i K30 på 3.26.36, Fredrikshofs Cecilia Ritzman elva i K40 på 3.28.49, Anita Larsson tia i K45 på 3.34.25, Gunilla Ceder tolv i samma klass på 3.35.27, Agnetha Öster nia i K50 på 3.47.04, Christina



Aurore firade 40 på Roms gator

I början av mars fyllde Aurore Byström fyrtio år. Det firade hon med att slå personbästa i Rom Marathon. Här följer hennes egen berättelse.

Nu har jag, som en del uttrycker sig, äntligen blivit vuxen. Världens bästa present till en inbiten löpare är förstås något på temat löpning. 40-årsdagen till ära så blev det en resa till Rom där jag fick springa maraton med 10 000 likasinnade löpare. Härligt!!!

Min första mara sprang jag i Venedig i oktober i fjol. Det var också då jag gick med i Marathonsällskapet. Resan till Rom gick via Amsterdam. Redan på flygplatsen kunde min man Magnus och jag se att det var flera som skulle till Rom i samma ärende. Folk i alla åldrar iklädda T-shirts från idel maratonlopp ute i världen, ryggsäckar och väskor med sportsaker. Många hade också ryggsäckar från tidigare maratonlopp i Rom. Detta bådade gott, tar man sig tillbaka från andra länder för att springa samma lopp så måste det vara något som drar...

TILL ROM kom vi sent en fredagskväll. Vi tog oss fram till vårt hotell som låg i lite halvsjaskiga kvarter. Inne på hotellet var det dock trivsamt och rent.

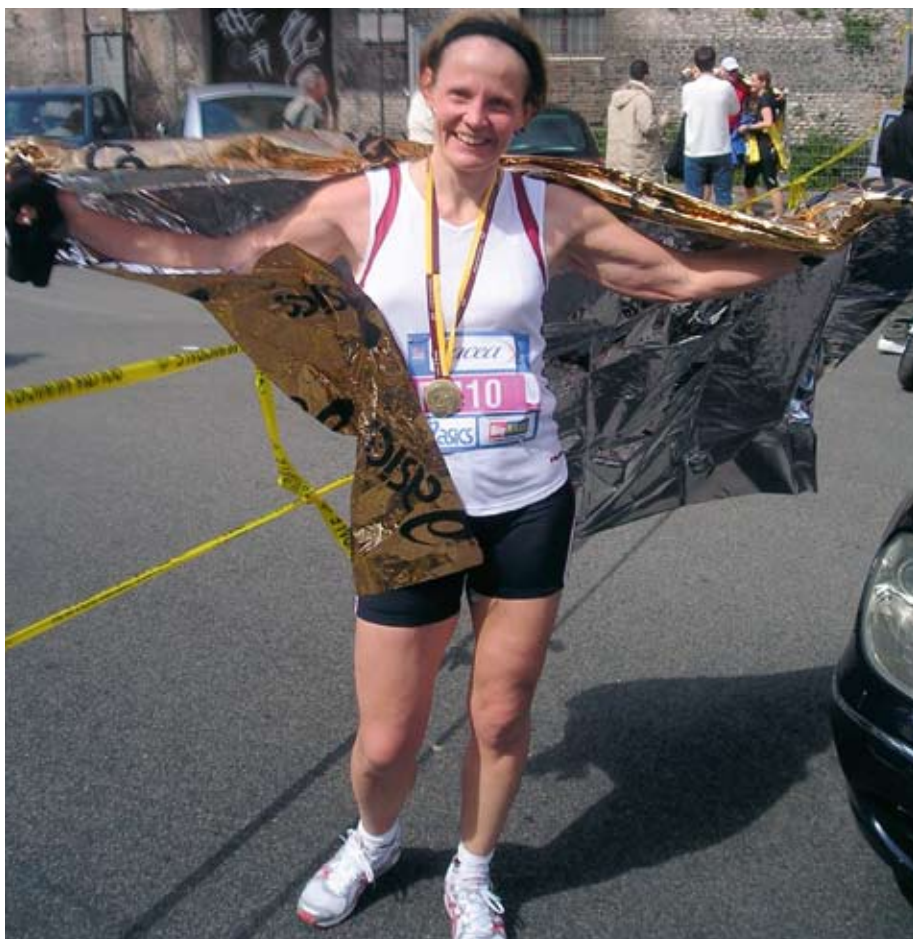
Äntligen morgon. Dags att hämta nummerlapp och känna på den härliga stämning som omgärdar stora lopp. Solen sken och det var cirka 20 plusgrader i skuggan. En chock för oss som kommit från Sundsvall där kung Bore hållit staden i ett järngrepp. Men det var morgondagens bekymmer, nu var det skönt att få känna solens värmande strålar.

Efter inköp av yoghurt, bröd och frukt tog vi oss tillbaka till hotellet. Frukosten fick under natten husa i en påse utanför fönstret. Efter en natt med lite sömn, så kändes kroppen tung.

På väg mot starten såg vi löpare på väg mot samma mål. Då kände jag bara längtan och kroppen piggnade till. I startfällan var det en laddad stämning som kryddades av en italiensk speaker med härligt upphetsande röst. Stämningen var på topp!

Solen sken och vi började vår resa på Roms vackra gator. Det var varmt.

BANAN I ROM går förbi stadens alla kända platser vilket innebär mycket kullersten, men också fantastiskt vackra



och platser. Chipet var av en typ som satt i en påse på nummerlappens baksida. Som tur var så hade vi säkrat denna med extra säkerhetsnålar för redan efter en halvmil så låg flera chip på marken. Stackars människor!

Allt kändes förträffligt fram till 25 kilometer då magen började meddela att nu måste du gå på toaletten. Sagt och gjort jag slängde mig in i första bästa "bajamaja" för att störta ut igen till nästa. Någon hade tydligen haft en dålig mage.

Iväg igen, svetten rann och solen kändes obarmhärtig. Hur skulle detta gå? Jag såg mig omkring och det var fler som såg ut att tycka att värmen var svår. Det var en tröst för stunden.

VID TRE MIL började benen kännas som bly. Bara drygt 12 kilometer kvar, tänkte jag. Tankarna rymde iväg och jag tänkte på glass och läskande drycker. Jag kämpade emot och koncentrerade mig på att springa vidare. Vid trettiofem kilometer kändes kroppen som en uttorkad lav på en soldränkt klippa i juli. Benen var plötsligt gjorda av bly.

Fokus Aurore! Endast sju futtiga kilometer kvar till makens underbara famn och den hägrande mållinjen. Kullerstenen kändes brutal mot mina ben, solen stekte men jag upprepade för mig själv att jag är starkare än jag tror! 40 kilometersmarkeringen. Herregud inget att bry sig om, bara dryga tio minuter skiljde mig från mål. Jag fokuserade på hur skönt det känns att gå i mål, hur ljuvligt det kommer vara om blott 10 minuter. Jag tyckte att jag inte kom någonstans. Det "gör så oont" som Lena Philipsson skulle sagt.

I sista backen började jag ta några gångsteg. Katastrofen måste avvärjas till varje pris! Högt talade jag förstånd med mig själv:

– Dumma kärring, du måste springa!

Sagt och gjort, mot mål bar det av. Jag sprang på stela ben med blicken låst mot målet och längtan efter den varma kärleksfulla famnen som snart skulle ge mig den största av kramar. Mållinjen passerades, smärtan byttes ut mot medalj och den sköna känslan av att åter ha vunnit över sig själv med ett nytt personbästa på 3.24.55!

Östersund Marathon är **HETT**



Rebecka Gräsman var en av 121 löpare som fullföljde premiären av Östersund Marathon. Här bjuder hon på sin maratonresa runt Sveriges femte största sjö, Storsjön.

Att anordna ett maratonlopp är ansvarsfullt. Är det dessutom premiär behövs mycket förberedande tankearbete, som ska realiseras i form av praktiska bestyr. Det är viktigt att allt klaffar under den korta, hektiska tiden som är strax före, under och efter loppet. Robert Rydén är både till åldern, och i maratonsammanhang, en ungdom, men han räds inte att anta den tuffa utmaningen. Eftersom jag fick lov att bo i hans lägenhet, kan jag intyga att han inte sov alls natten före. Först klockan 07.00 på lördagsmorgonen kom han hem, efter att ha satt ut alla kilometermarkeringarna under natten. Jag lyckades, med ett löfte om väckning senast 07.40, få honom att sätta sig en stund i fåtöljen. Hans andetag skvallrade om att han faktisk sov – i tjuo minuter. Sedan såg jag honom inte förrän vid starten. Robert klarade allt med bravur.

Banan var mätt av Robert själv, som hade gått en banmätarutbildning i god tid före. Tyvärr ställde den stygga östersundspolisen till det för Robban. Efter att allt var klart för start ändrade polisen, utan hans vetskap, banan på ett ställe. Kilometerskyltar fanns vid varje kilometer. Vätska var fjärde kilometer (absolut nödvändigt en varm dag). Robert hade gjort ett enormt arbete och med tanke på att han, förutom funktionärerna under själva loppet, har varit ensam om nästan alla förberedande

detaljer, så är det bara att bocka eller niga. Ett känt ansikte påträffades bland funktionärerna: Alfred Shemweta, som först sköt startskottet, sedan efter ungefär en mil serverade dricka och slutligen hejade på löparna den sista biten in i mål.

VECKAN FÖRE loppet hade det enligt hörsägen varit kyligt i Östersund och jag såg därför fram emot en lätt mara. SMHI spådde 22–23 grader och sol. Hur varmt det egentligen blev, vet jag inte. Men det var molnfritt och kändes snudd på tropiskt, ett riktigt kanonväder – för publiken. Tack vare detta var ortsbefolkningen manstarkt representerade på var och varannan uppfart längs banan och hejade glatt. Jag tackade vänligt för supporten, åtminstone fram till 30 kilometer, sen tappade jag liksom geisten och gjorde blott ett försök att rätta lite klädsamt på ryggen vid varje passering. Inte bara jag led av värmen, den sista milen passerade jag en hel del som verkade vändas minst lika mycket som jag, om inte mer. Å andra sidan fanns det aktörer, som hettan inte verkade ha den minsta inverkan på. Utan tvivel faller värmens bila olika.

Banan smyger något kuperat och vackert medsols runt Storsjön med utsikt över vattnet. En del av loppet delar vägbana med bilarna och dessa betedde sig med enstaka undantag hänsynsfullt. Med knappt en mil kvar svängde banan över bron till Frösön, för att strax före målområdet, bege sig ut på en straffrunda på 4.5 kilometer. De flesta hade troligen föredragit den biten tidigare, då sträckan och värmen ännu inte hade kuvat viljekraften i så

hög grad. Därmed hade man de sista kvalfulla kilometrarna kunnat glädja sig åt den vackra vyn över sjön och staden, när tillståndet i övrigt var allt annat än njutbart. Då jag efter målgång låg i traven av lätt till svårt illamående, nästintill partiellt avlidna, var det någon obarmhärtig person som frågade: "Vilken blir din nästa mara?" Dylika frågor hänvisas vänligen, men bestämt, tills jag återfått full kontroll över min diafragma.

ETT BÄTTRE tillfälle att dryfta slika känsliga spörsmål gavs i stället under den trevliga buffén på Arctura. Vid sådana tillfällen visas prov på en fabulös metamorfos; från likblekt kadaver med illaluktande, svettiga trasor till elegant ekiperad, väldoftande lady eller kavaljer på någon timme. Inte ens en amerikansk dokusåpa skulle kunna göra det bättre. Allt fler arrangörer inser hur viktigt det är att vårda sammanhållningen även utanför den snäva maratonvägen. Jag kommer även i fortsättningen välja lopp som på likartat vis håller sig med efterföljande tillställning.

REBECKA



Nöjd tävlingsarrangör i Östersund: Robert Rydén. FOTO: DANIEL RYDÉN

Lyckad maratondebut i Östersund

Sällskapets distriktsombud Robert Rydén är inte bara en hängiven löpare. Han kan arrangera maratonlopp också. Det visade han den 22 juli då premiärupplagan av Östersund Marathon gick av stapeln.

– Jag är jättenöjd, sa tävlingsledaren och eldsjelen Rydén efteråt. Det var mycket att fixa in i det sista men det mesta har gått över förväntan. Och löparna verkar också nöjda. Stämningen har varit mycket positiv, det är det viktigaste.

Robert, själv hängiven löpare, har under året aktivt marknadsfört loppet runt om i landet.

– Jag har bl a varit på GöteborgsVarvet och Stockholm Marathon. Ska man locka löpare till ett helt nytt lopp så måste man synas.

I år var Östersund Marathon, tillsammans med Vertex som arrangerade en cykeltävling samma dag, starten på en fantastisk festvecka i Östersund då Storsjöyran ägde rum. Roberts förhoppning är att Östersund Marathon så småningom ska bli landets näst största maratonlopp med runt 200 deltagare. Hälften var målet för premiären. Det målet uppfylldes med råge då 121 löpare tog sig i mål.

– Det var bättre än väntat. Men nästa år hoppas jag på en fördubbling. Det här är en ny satsning på långlopp i Jämtland. Maratonloppen är lätttråkade häruppe. Men det finns gott om aktiva människor här, inte bara på vintern.

NATURSKÖN BANA

Banan i Östersundsmaran sträcker sig runt Brunflovikens strand. Ett varv springs i en underbar natur nära Storsjöns strand.

– Loppet riktar sig inte bara till dem som vill springa 42195 meter ensam, vi erbjuder också lag att springa stafettsträckan på 4x10 kilometer. Detta för att få till en familjefest i samband med loppet.

Bakom arrangemanget står också Roberts förening Trångsvikens IF tillsammans med Marieby IF.

– Självklart behövs det folk som ställer upp. Det tyckte jag fungerade utmärkt på tävlingsdagen, men det krävs planering för att få ihop det. Särskilt i semestertider då många är bortresta.

SEGER IGEN FÖR LEIF HANSSON

Några av alla duktiga löpare som firade sin semester i Östersund var Sällskapets medlemmar Leif Hansson och Robert Alnebring.

Den förstnämnde hade inför starten i Östersund nyligen vunnit Kustmaran. De 42195 meterna runt Storsjön var därför ingen ovan distans, även om han hade det tungt och svettigt i den gasande solen på slutet.

– Det här passade bra med min semester och det lät som ett trevligt lopp, vilket det också blev. Det var en fin bana och det var bra att man kunde se hur man skulle springa längre fram, sa han efteråt.

Leifs sjunde maratonseger togs utan problem och snart är det dags igen, tre veckor senare planerade han att springa i Höga Kusten Marathon.

Segertiden för Leif Hansson blev 2.51.10 och med den tiden slog han alla utom ett av stafettlagen. Det enda lag som han hade före sig var Trångsvikens lag 1 som noterades för en tid av 2.33.40. På andraplats placerade sig hemmalöparen Mikael Andersson och på tredje plats Dag Wassdahl.

Snabbaste dam blev Elin Svensson från Sundsvall, som noterades för tiden 3.33.13.

Rutinerade maratonlöparen Robert Alnebring njöt av utsikten runt Storsjön.

– En av de vackraste banor jag sprungit även om jag fick kämpa ordentligt idag i värmen. Jag kommer gärna tillbaka nästa år igen. Då kanske jag kan få se odjuret också.

RICHARD KINGSTAD



Studenternas Leif Hansson hade mest bråttom runt Storsjön. 2.51.10 blev segertiden.

FOTO: DANIEL RYDÉN



Two Oceans Marathon:

Dream it – Do it

42 kilometer är långt, 56 kilometer är ännu längre. I påskas antog Robert Alnebring den senare utmaningen i Two Oceans Marathon. Med sig på resan hade han Anna-Stina Berg som sprang en tuff halvmar. Här berättar de om sitt Afrika-äventyr:

Varför nöja sig med ett hav när man kan ta två världshav i en runda. Sydafrika har kust både mot Atlanten och Indiska Oceanen och mellan dessa går Two Oceans Marathon, världens näst största ultralopp.

Start och mål för loppet ligger i New Lands, en av Kapstadens södra förorter. Det är två lopp, ett ultralopp på 56 kilometer och en halvmar.

HALVMARAN

Halvmaran startade 6.20. Överdragskläderna lämnades vid en lastbil och redan nu var jag förundrad över hur smidigt det gick trots att det var 20 000 löpare, ungefär hälften på ultran och hälften på halvmaran. Däremot hade jag dålig teknik att ta mig fram till min

startgrupp och insåg till min besvikelse när jag passerade startlinjen att jag inte skulle få någon nettotid. Skönt ändå att ha egen tidtagning.

Starten går på Main Road utanför gamla Ohlsons Bryggeri. Main Road är en nästan spikrak gata som går 15 kilometer till Indiska Oceankusten. Halvmaratonbanan viker av från Main Road efter 8.5 km och lämnar den med Ultraloppets ena gemensamma sträckning. De första två kilometerna kändes det som jag flöt med i en massa. Det var trångt men sportsligt, inte det minsta knuffande trots att många kände sig manade att ta sig fram fortare än den stora massan.

I SOLUPPGÅNGEN KOM VÄRMEN

Gatan blev bredare och genast lättade trängseln. Vid tre kilometer började det första utförlöpet. Det började ljusna och den hänförande vyn mot Table Mountain gjorde entré. Ljuset är speciellt i Kapstaden och gör naturens färger så klara. Med solen så kom även värmen. Jag började söka skuggsida av

vägen och uppskattade de kalla vätskepåsarna som jag bar i händerna, blått för vatten och grönt för sportdryck. Löpningen flöt på och livet kändes underbart. Då hände det. Jag föll handlöst, hann inte parera. Jag minns att jag gled på asfalten som just i detta parti turligt nog var nylagd. Jag fick snabbt hjälp upp och inspekterade mina skramor. Handflatorna hade konstigt nog klarat sig, men inte armbågarna. Som tur var hade jag knälånga tights och jag konstaterade att de var hela, men jag tordes inte titta under tyget utan nöjde mig med att det inte syntes något blod. Fortsatte springa och fick folkets jubel, det kändes uppmuntrande. Därefter fick jag flera pratstunder med medtävlare och olika teorier för varför jag trillade.

– Nu gäller det, ropade publiken när vi hade passerat milmarkeringen. Jag hörde många snacka taktik och förstod att nu var vi framme vid backen – banans tuffaste del: tre kilometer som lutade från 62 till 179 meter. Taktiken att gå ut hårt och öka lockade inte. Men jag hade bestämt mig för att springa

hela vägen om det gick – och det gjorde det.

När vi hade nått toppen fanns musik, vätskekontroll och jublande supporters. Vad skönt det var i nedförbacken som kom därefter. Däremot hade jag glömt bort att det var en backe till innan det stora utförslöpet, men den var ju bara en kilometer och med 30 meters höjdskillnad så var den hanterbar.

Utför fram till Kirstenbosch. Här gick banan åter ihop med Ultraloppet. Musiken gjorde att jag studsade fram, dels genom att den piggade upp men också för att det var hög volym i högtalarna. Den sista kilometern var ett svagt motlut, men vi fick uppmuntrande tutande från trafiken som körde förbi i den andra körbanan. Målet hägrade och upploppet gav mig extra fart. Där fanns det ett VIP-tält på ena sidan.

I did it!!!

ANNA-STINA BERG

ULTRALOPPET

Ultraloppet startar klockan sju. Vi hade hela raksträckan på Main Road framför oss. En raksträcka på 15 kilometer kanske inte låter så skoj. Men stämningen var hög, både på och runt banan. Till höger har jag den klassiska siluetten av Table Mountain, framför mig tornar Kalkbabaiberg upp sig. Det finns mycket att se i och runt Kapstaden. Allt från Table Mountains naturreservat, akvariet, Godahoppsudden och Water Front ska ses. Det hade alltså blivit mycket sightseeing och en hel del gående.

När Main Road tar slut kom vi fram till Muizenberg och Indiska Oceanen. Där tänkte jag på Stina. Vid det här laget är hon i mål och på väg till hotellet för en dusch och kanske en massage. Den enda karta vi fick var ett skämt, bokstavligt, och inget att orientera efter. Vilket ledde till att hon vände innan hotellet för att vara säker på att möta mig i mål. Efteråt visade det sig att hon vände två kvarter från hotellet.

Loppet fortsätter och vi springer längs False Bay. Den är inte särskilt förrädisk även om koncentrationen av vithaj är en av världens högsta. Det kan blåsa ordentligt här. Denna dag var det ingen storm. Tvärtom så gjorde 27 plusgrader och sol att det blev ett svettigt lopp.

33 VÄTSKESTATIONER

Även om det var varmt så var inte vätskeintaget något bekymmer, det fanns 33 vätskestationer efter ultrabanan. Inte nog med det, varje station var också lång, mellan 300-500 meter. Vatten och sportdryck fanns i behändiga påsar och



Många ville ha massage efter den långa vägen.

Coca-Cola fanns i flaskor.

Efter att ha följt kusten till Fishhook så svängde vi inåt landet mot Atlantkusten och Chapman's Peak Drive. Chapman Peak är banans höjdpunkt och anledning till att Two Oceans kallas för världens vackraste vägmaraton. Det är en vindlande väg som går längs vattnet. I rent bokstavlig betydelse är det inte banans höjdpunkt, backen här är bara banans näst högsta, 185 meter. Den har dock ganska snäll lutning. I cirka sex kilometer gick det svagt uppför tills vi kom upp på toppen. Om det är världens vackraste vägmaraton är lite tveksamt, det är ju ett ultralopp.

UPPMUNTRANDE TILLROP

Nästa backe, Constantia Neck, är lite kortare. Bara fem kilometer. Men istället är den lite högre, drygt 200 meter.

Med tio kilometer kvar kom speakern med lite uppmuntrande tillrop. "Om ni springer resten i tre minuters tempo så har ni bara 30 minuter kvar till mål." Jo tack, det vore inte så dumt. "No, you ain't got time to smell the flowers" står det på skyltarna längs vägen. Det är ett tecken på att vi närmar oss Kirstenbosch trädgård. Utsedd till en av världens sju vackraste trädgårdar.

MAX SJU TIMMAR

Maxtiden är sju timmar. Stämningen var god längs banan men mot målet kokade det.

När de sista löparna kommer in på upploppet så fullkomligt stormkokar det. Jag tror att speakern försöker räkna ner de sista sekunderna. Tror säger jag, för han lyckas inte göra sig hörd när alla hejar på de sista för att få dem i mål. När sluskottet gick och mållinjen spärrades av byttes hejaropen till en unison suck. Det kan verka grymt att hindra någon att gå i mål, men samtidigt så ger det mer kraft åt prestationen att alla här nere vet att har man klarat Two Oceans så har man gjort det inom tidsgränsen.

Speciellt grymt för dem som jag såg på upploppet ett par sekunder för sent för att få sitt "blå nummer". Ett blått nummer får den som fullföljt loppet i tio år, då får man också behålla numret för evigt. Efter tjugo år får man en "dubbel blå". Leder i den ligan gör Noel Stamper bortsett från start året 1970 så har han fullföljt alla lopp. Han var med även 1970 men loppet hade då karaktären av en träningsrunda inför Comrades Marathon. Utan några tvingande skäl steg han av, förmodligen för att han hade fått nog med träning.

Sex svenskar deltog på ultraloppet. Snabbaste på ultran var Ulf Andersson med 4.30. Snabbast totalt var Moses Njodzi från Zimbabwe som klarade de 56 kilometrarna på 3.06. Även på halvmaran deltog sex svenskar, snabbast där var Annika Jansson.

ROBERT ALNEBRING



Anna-Stina och Robert njöt av den afrikanska solen.

NY SEGER FÖR LEIF HANSSON I KUSTMARAN

I Stefan Ulmeståhls frånvaro blev det som väntat en ny överlägsen seger för Studenternas Leif Hansson som var drygt tio minuter före tvåan Patric Astren, Ryssbergets IK. Thomas Letterkrantz, som siktade på personrekord, låg länge före Patric och ledde vid vändpunkten med en och en halv minut. Men han sprang in i väggen vid tre mil och så var den dagen förstörd.

– Jag har ingen värmetålighet, klagade Thomas vid målgång. En säker tredjeplats blev det dock för honom, närmare 15 minuter före Mikael Bergqvist, som efter sina förhållanden gjorde en utmärkt prestation denna dag.

Förutom Leif och Mikael svarade flera av våra medlemmar för riktigt goda insatser: Hasse I. Nilsson vann M45-klassen, Eino Siponen M50, Hugo Liss M60 och Bernt Ekberg M65-klassen. I damklassen segrade ännu en av våra medlemmar, Kerstin Sandh, med Birgitta Jarring på tredje och Elisabeth Westerlund på fjärde plats.

Tävlingen avgjordes i tryckande värme och deltagarna fick plåga sig genom loppet. Leif Hansson fick besvär med ena skon: – Innersulan lossnade efter 12 kilometer så jag är glad att jag tog mig i mål, berättade Leif.

Läs mer om loppet på www.teamblekinge.nu/kustm06.htm

TEXT: JAN LIND

FOTO: EVA NILSSON



Leif Hansson med välförtjänt pokal.



Tvåan Annette Gelotte och ettan Kerstin Sandh strålade ikapp med solen.

REKORDMÅNGA NYA MEDLEMMAR DIREKT VID MONTERN

Vårt erbjudande om lägre medlemsavgift för året och vår nya infobroschyr gjorde att ett 50-tal nya medlemmar anslöt sig till Sällskapet. Därmed har medlemsavtalet för första gången under 2000-talet ökat. Trevligt är att vi har fått med många yngre, både flickor och pojkar, men dessutom en del äldre som tidigare inte kommit sig för att bli medlemmar.

En hel del prestationsutmärkelser delades ut:

Glastrofé för 100 maratonlopp:
Leif Franzén

Statyett för 50 maratonlopp:
Peter Wiesler
Torsten Rosenqvist
Gunnar Nilsson
Lennart Adolfsson

Standar för 25 maratonlopp:
Dan Nensén
Kari Kelja
Peter Månsson

Marathonvikingen för 20 maratonlopp på olika platser i Sverige under 2000-talet:
Sigvard Koplimäe

Intygas kan att vi som jobbade vid montern hade mycket trivsamt under fredagen och lördagen med alla trevliga och glada maratonlöpare som vi kom i kontakt med!
Hjärtligt tack!

TEXT: JAN LIND
FOTO: JAN TERNHAG



En glad Leif Franzén fick mottaga den välförtjänta glastrofén från en minst lika glad Leif Stening.



Torsten Rosenqvist, en av de ansvariga för Bromölla Marathon, erhöll Sällskapets statyett.



Peter Wiesler fick ta emot Löparen efter 50 genomförda maratonlopp.



Leif Stening hade nöjet att överlämna vår statyett till Lennart Adolfsson.



Peter Månsson mottog sitt standar ur redaktör Linds hand.

Mitt löparliv, forts. del 2 och 3

Del 2: Min löparkarriär fortsätter – utan maratonlopp

Åke Lutners artikelserie fortsätter. Del 1 presenterades i Marathonlöparen 4/2004 och början av Del 2 i Marathonlöparen 1/2006. Vi beklagar denna uppdelning som beror på platsbrist i medlemstidningen.

Det var synd, men jag fick en bekräftelse på att specialträning kan ge resultat. Synd också därför att veteran-SM skulle gå i Göteborg veckan efter. Där skulle jag bara tävla på 400 och 800 meter, men tvingades avstå.

Två veckor efter skadan ställde jag upp i Sävedalens AIK:s veteran-tävling på Vallhamra IP, ett stenkast från min bostad. Jag höll igen på 200 meter, men fick ändå förbluffande 29.56 i 2.0 meters motvind. På 800 meter slogs jag om andraplatsen, men fick stryk med någon meter på 2.23, av en tio år yngre gubbe. Uppehållet kändes i ben, märm och halsens slemhinor. Det var inte alls så konstigt då jag dagen innan vann 400 meter på 64.0 i Korpen.

Summering år 2000: Fem lopp fördelade på två 100 meter, ett 200 meter,

ett 400 meter och ett 800 meter. Inget innelopp pga skador, vad annars?

UNDER HELA M55-perioden t o m. mitt 59:e levnadsår 2004 skulle jag träna snabbhet (och det andra också förstås) och sedan behålla den och träna mer tempouthållighet för längre sträckor. Säsongerna 2001-2003 blev mardrömslika med upprepade vad- och hälseneskador. Nu är det bara några månader kvar till bokslut för mina 39 år den 30 september. Då hade jag även avverkat fem år av snabbhetsträning. 31 december 2004 avslutade jag min andra löparkarriär (sprinterperioden)

I min tredje och sista löparkarriär från år 2005, som 60-åring, under 40:e löparsäsongen skall jag endast tävla på 800 meter så länge jag lever. Tom 400 meter och från 1000 meter är för alltid förpassade till minnesbanken (kanske

ändå inte. Om jag inte kan löpträna tävlar jag endast på 60 och 100 meter)

Varför satsa på den mest mjölksyrekrävande distansen (näst 400 meter) där löpare har den kortast aktiva livslängden? Där träningen är mest plågsam och minst hälsosam! Därför att jag inte har något annat alternativ och kan inte konkurrera på sprint med veteranerna och inte heller från kilometern pga att jag inte kan löpträna över en mil i veckan. (Ett annat alternativ är att omskola sig till en ny idrottsgren, men då föredrar jag att leva i böckernas värld).

ETT ANNAT SKÄL är att det inte finns så många jämnåriga som älskar mjölksyra. Därmed blir konkurrensen svagare i de allra äldsta klasserna liksom rekorden. Det passar mig bra, eftersom mitt mål fortfarande är att bli bäst i världen under min levnad.

Del 3: Skador? Javisst!

Det ligger mycket i talesättet "om man blir skadad har man gjort något fel". Men riktigt så enkelt är det inte.

När jag körde min grymma löpträning (20 mil/vecka) med inslag av snabbhet och tempo varje dag i tre månader tills hälsena pajade vid årsskiftet 1966/1967, fanns det inga massörer och fysioterapeuter, som kunde massera, ge ström och laser. Endast leg. sjukgymnaster och läkare som var främmande för dylika ting och som inte kunde hjälpa till att förebygga skador. Egentligen var jag född 20 år för tidigt för att satsa på att bli bäst i världen. Idag kan man göra det utan alltför mycket skador med det generösa utbudet av stötdämpande skor och massörer. Problemet är bara att ingen svensk löpare vill satsa så hårt som jag gjorde, och som dessutom har mer talang än jag.

Det är ingen konst att klara sig från skador om man bara springer för att må bra eller siktar på att bli bäst i klubben och distriktet. Om jag själv bara haft den målsättningen och sprungit 7-10 mil i veckan hade jag inte behövt bli kroniskt hälseneskadad från 1967, och hade då kunnat fortsätta hålla den löp-

mängden genom alla år. Dessutom hade mina personliga rekord från 800 meter till maraton varit betydligt bättre. Att träna och tävla under flera decennier halvskadad, lägga på is flera gånger varje dag, ta smärtstillande tabletter och stressa till massören varje vecka sätter sina spår! Som senior kunde jag inte konkurrera med svenska eliten, men plötsligt som veteran med 4.11 (1500m), 2.41 (1000m), och 27.77 (200m) i åldrarna 42, 43 och 44. Till slut, när det även gjorde ont att promenera, var det dags att operera båda hälsena, ena hälbenet och båda knäna i 45-50 årsåldern. Efter operationerna försämrades tävlingsstiderna. Men jag fortsatte ändå att tävla.

EFTER 34 ÅR som allroundlöpare t o m 1999, så gick jag in i min andra löparkarriär. Från år 2000 som 55-åring på tom 800 meter med tonvikt på snabbhet under 400 meter. Därefter inleddes min tredje löparkarriär från år 2005 med tävlingar endast på 800 meter. Som 60-åring blev det endast två lopp som resulterade i två VDM-tecken inne på 2.39 och ute på 2.35 i september. Med endast 13 löpmil från 1/10-05 – 30/4-06, men med stenhård innecykling varje dag plus

styrketräning och gång, årsdebuterade jag den 3 maj på Slottsskogsvallen i Korpens tävlingar med en glasklar målsättning att putsa Korperekordet i M60 genom tiderna på 2.24.

Mitt heat samlade betydligt yngre löpare än jag. Men jag hängde med alla lekande lätt första varvet. Vid 430 meter gick jag till spets för att köra max, segla ifrån och vinna och slå rekordet... Plötsligt vid 500 meter smärtade höger hälsena som ett knivhugg, och det var bara att antingen bryta eller glida i mål... Jag kom i mål på 2.35 med en hel del krafter kvar givetvis. Från år 2010 som M65:a börjar jag min fjärde och sista löparkarriär på sprint med tonvikt på 400 meter (när jag inte ens kan löpträna för 800) och totalt fem idrottskarriärer (20 första åren var jag allroundidrottare).

Den påtvingande satsningen på sprint från M65 blir min hittills största idrottsliga utmaning då jag i grunden är osnabb, om än explosiv. Eftersom jag hittills som veteran endast slagit klubbrekord, distriktsrekord och svenska rekord, så vill jag även slå alla de andra rekorden. Spelar ingen roll när, vid 73 eller 98...

ÅKE LUTNER

Krävande Östergarn Marathon

Lördag 29 juli gick nionde Östergarn Marathon, Gotlands enda marathon i år. Loppet går tre varv runt de östra delarna av Gotland, 16+16+10 kilometer på en kuperad bana i ett vackert och böljande landskap. Start och mål ligger vid campingplatsen Sandviken vid havet där merparten av löparna var förlagda. Samtidigt går en stafett för tremannalag. Loppet arrangerades som vanligt av Östergarns IK med benäget bistånd av många lokala sponsorer.

Staterns pistol klickade några gånger, men löparna kom ändå iväg på utsatt tid. Efter sju kilometer kommer en sugande raksträcka som löparna även får möta på andra varvet. Löparna rundar därefter Katthammarsvik och Östergarns kyrka innan banan svänger åter. Det tredje varvet är något kortare och genare.

Cédric Schwartzler, fjolårstvåa efter Anders Szalkai, tog täten direkt. Han kände dock av värmen och att han gick ut för hårt, så han fick kliva av och åka bil tillbaka till starten. Därefter tog hemmasonen Olof Thunegård över ledningen som han behöll in i mål. Damsegrare blev Åsa Hällstorp som med nöd och näppe höll undan för Aurore Byström. Endast en utländsk



Starten har gått vid Sandvikens Camping.

löpare ställde upp, kanadensaren Sergey Tkachev.

RIKT BEMANNADE KONTROLLER

Varje vätskekontroll var rikt bemannad på funktionärer som servade löparna med allt vad dom behövde. Även om det var långt emellan åskådarna så gjorde

de de som följde loppet längs vägkanten sitt bästa för att heja fram löparna. Vid målet satt speakern Thomas Enström i en egen kur under mer än fem timmar. Han gav publiken bästa information och varje löpare några uppmuntrade ord på ett oförtrutet sätt.

68 LÖPARE I MÅL

Ett 80-tal löpare ställde upp, 68 kom i mål. Jan och Barbro Paraniak fullföljde sitt tredje maraton på lika många helger. Loppet var även DM för Gotland och där vann i herrklassen Olof Thunegård. Det blev dock ingen damsegrarinna för ingen av de elva damerna som ställde upp sprang för någon klubb på Gotland. Flest löpare på maratonsträckan hade Skavsåret med sju löpare i resultatlistan. Segrande lag i maratonstafetten blev Rånäs 4H med Anders Fransson, Nicklas Österberg och Annelie Fransson som vann på 2.27.41.

PRISUTDELNING I CIRKUSTÄLT

Prisutdelningen hölls som vanligt i ett cirkustält. Alla klassegrare fick komma fram och hämta sina priser. Efteråt bjöds det på helstekt lamm innan dansmusiken kom igång. Nästa år arrangeras det tionde Östergarn Marathon. Arrangörerna har redan lovat något extra till det loppet.



Leif Julin passerar Östergarns kyrka efter tolv kilometer.

JAN TERNHAG

Resultat

Madrid Marathon 2006-04-30

Antal fullföljande: 8290

Män

1 Joseph Ngolepus, Kenya	2.11.30
2 Silas Sang, Kenya	2.11.44
3 James Moiben, Spanien	2.12.20

svenska deltagare

1896 Delfin Kenni, Sverige	3.27.54
2272 Curt Sandberg, Arl.-Märsta	3.31.46
2507 Gustav Nilsson, Sverige	3.34.29
2759 Mats Brorsson, Sverige	3.37.11

Kvinnor

1 Banuelia Katesigwa, Tanzania	2.34.54
2 Florence Barossio, Kenya	2.36.13
3 Beatrice Omwanza, Kenya	2.37.26

svenska deltagare

248 Jenny Klingberg, Sverige	4.23.00
283 Lena Timhagen, Sverige	4.28.48

Maratona del Riso, Italien 2006-05-01

Antal fullföljande: 409

Män

1 Joshua Rop Kipchumba, Kenya	2.20.03
2 Hicham El Barouki, Marocko	2.21.53
3 Ahmed Nasef x	2.22.23

svensk deltagare

358 Göran Lennström, Hulfsfred	4.34.48
--------------------------------	---------

Hannover Marathon 2006-05-07

Antal fullföljande: 1075

Män

1 David Kiptanui, Kenya	2.14.13
2 Augustus Mbusya, Kenya	2.16.29
3 Josephat Kipchope Rop, Kenya	2.16.38

svensk deltagare

329 Peder Hunnes, Bele Barkarby	3.41.20
---------------------------------	---------

Mareno Marathon, Italien 2006-05-07

Antal fullföljande: 30

Män

1 Giorgio Ceccarelli, Italien	2.37.08
2 Moreno Moretton, Italien	2.38.58
3 Pierangelo Zara, Italien	2.40.14

svensk deltagare

26 Göran Lennström, Hulfsfreds LK 4.19.43

Rhein Marathon 2006-05-07

Antal fullföljande: 3196

Män

1 Julius Kiptum Rop, Kenya	2.15.56
2 Martin Beckman, Tyskland	2.17.00
3 Everton Luduvise Morais, Brasilien	2.19.12

svensk deltagare

144 Filip Lindvall, Sverige	3.13.49
-----------------------------	---------

Gröndal 6-timmars 2006-05-13

Antal fullföljande: 12

Män

1 Georg Hällstorp, BK Elegans	72.931 km
2 Tord Blücher, Storådalens SK	61.609
3 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	55.200
4 Clas Björklund, Barken TF	55.022
5 Christer Svantesson, Swedish M.	54.450
6 Kent Matsson, Lerum	54.000
7 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	51.600
8 Håkan Sjöb, Växjö LK	48.678
9 Ingemar Johansson, Vi som spr.	48.175
10 Tommy Englund, OK Grane	48.175
11 Jan Lundell, OK Grane	42.350

Kvinnor

1 Åsa Hällstorp, BK Elegans	61.350
-----------------------------	--------

Gutenberg Marathon, Tyskland 2006-05-14

Antal fullföljande: 2195

Män

1 Andrej Naumov, Ukraina	2.13.56
2 Elish Sawe, Kenya	2.18.13
3 Jaroslaw Cichocki, Polen	2.20.00

svensk deltagare

676 Reima Hartikainen, IFK Skövde	3.46.54
-----------------------------------	---------

Kvinnor

1 Maria Teodorascu, Rumänien	2.43.33
2 Lale Ozturk, Turkiet	2.48.59
3 Yelena Tikhonova, Ryssland	2.53.40

svensk deltagare

54 Torill F Hartikainen, IFK Skövde	3.46.54
-------------------------------------	---------

Prag International Marathon 2006-05-14

Antal fullföljande: 2978

Män

1 Hassan Mubarak Shami, Qatar	2.11.11
2 David Kemboi Kiyeng, Kenya	2.11.42
3 Joseph K. Ngeny, Kenya	2.13.57

svenska deltagare

615 Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK	3.33.40
-----------------------------------	---------

784 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.40.49
1395 Håkan Wiksten, Sverige	4.02.08
1778 Richard Kolster, Sverige	4.19.52
1987 Jonas Larsson, Sverige	4.29.19
2061 Johan Mattsson, Sverige	4.35.36
2140 Dag Andreasson, Sverige	4.41.39
2221 Michael Lemon, Sverige	4.48.38
2263 Henning Dahl, Sverige	4.51.15
2382 Lars-Ove Englén, Sverige	5.05.09
2421 Christer Njord, Sverige	5.12.31

Great Wall Marathon 2006-05-20

Antal fullföljande: 412

Män

1 David Arden, Storbritannien	3.38.06
2 Bredan Banovic, USA	3.55.46
3 Michael Longe, USA	3.56.43

svenska deltagare

163 Sven-Mattias Lindell, Sverige	5.57.29
187 Karl H Jonsson, Sverige	6.11.34
188 Andreas P Jonsson, Sverige	6.11.34

Copenhagen Marathon 2006-05-21

Totalt antal fullföljande: 4647

Män

1 Torben Juul Nielsen, Danmark	2.24.08
--------------------------------	---------

svenska deltagare

21 Patrik Nyström, SAS	2.40.25
40 Thomas Letterkrantz, T Blekinge	2.46.29
116 Stefan Lindvall x	2.58.23
344 Thomas Börjesson, T Blekinge	3.14.33
365 Anders Liif, Norrköping	3.15.40
513 Henrik Ask, Björnstorps IF	3.20.57
523 Johan Carlberg x	3.21.20
561 Fredrik Saarnak x	3.22.08
838 Tom Lundqvist x	3.28.49
844 Anders Nilsson x	3.28.52
931 Peter Karlström, Heleneholm	3.30.50
991 Alexander Pjorecki x	3.32.14
1052 Björn Tibbelen x	3.30.20
1073 Eddie Hultgren, T Blekinge	3.33.37
1239 Torbjörn Andersson x	3.37.24
1318 Martin Ahlgren Johansson x	3.38.56
1412 Bengt-Åke Magnusson x	3.40.28
1501 Anders Linde x	3.42.03
1568 Damir Pjanic, Lund	3.43.08
1595 Lars Jahnfors x	3.43.28
1625 Sune Ingman x	3.43.41
1684 Martin Alfgården x	3.44.37
1704 Anders Ström x	3.44.56
1804 Ralf Andersson x	3.46.50
1820 Marcus Möller x	3.47.04
1861 Peter Ståhl x	3.48.10
1957 Sven-Alfred Börjesson x	3.49.47
2018 Lennart Hallqvist, Tetra Pak IF	3.51.03
2054 Olle Halldén, Malmö	3.51.37
2090 Carl-Johan Ekström x	3.52.11
2152 Stefan Lindskog x	3.53.18
2245 Per Forslund, Tetra Pak IF	3.54.45
2318 Jonas Bengtsson x	3.55.46
2443 Anders Svensson x	3.57.14
2478 Eddie Månsson x	3.57.39
2528 Martin Svensson x	3.58.14
2603 Mats Magnusson x	3.59.22
2695 Mikael Håkansson x	4.01.30
2719 Lars Agnezon, Kongahälla	4.01.52
2759 Sixten Nettrander x	4.02.49
2789 Robin Pervan x	4.03.29
2807 Henrik Wicksell x	4.03.58
2840 Bengt Karlsson x	4.04.38
2860 Roger Jonsson x	4.05.08
2861 Jerker Sundberg x	4.05.10
2874 Ola Oredsson x	4.05.26
2930 Christer Andersson, IS Göta	4.06.44
2996 Emil Malmgren x	4.08.11
3001 Anders Berg, IS Kullen	4.08.15
3043 Bengt Arne Palm x	4.08.57
3100 Ingo Beyersdorff, Vi som spr.	4.10.31
3121 B-Å Svensson, Team Blekinge	4.10.45
3128 Pål Bengtsson x	4.10.50
3129 Erik Karlsson, Laholms IF	4.10.50
3227 Rikard Nilsson x	4.12.32
3404 Stefan Nilsson x	4.16.47
3426 Göran Hagsund x	4.17.35
3429 Per-Olof Johansson x	4.17.43
3436 Rolf Svedberg x	4.17.54
3575 Alexander Nilsson x	4.22.00
3576 Lars-Olof Pauli Mellberg x	4.22.01
3577 Lennart Skoog, Stenungsund	4.22.01
3614 Jan Åke Davidsson x	4.22.35
3724 Ove Engman, Elvans IF	4.25.26
3741 Henrik Lundgren x	4.25.50
3785 Wincent Edlund, Motala	4.27.03
3903 Mikael Olsson x	4.30.27
3957 Alge Edin x	4.32.16

3967 Bo Ståhl, IS Kullen	4.32.50
3979 Jan Hellgren, x	4.33.14
3998 Göran Tilosius x	4.34.04
4002 Stilianos Theofanous x	4.34.13
4031 Claes Hellborg x	4.35.20
4067 Mats Andersson x	4.36.34
4088 Roger Olsson x	4.37.30
4128 Mattias Björnsson, IFK Lund	4.39.10
4180 Henrik Andersson x	4.41.53
4251 Joakim Andersson x	4.45.44
4292 Björn Johansson x	4.48.23
4298 Gunnar Kjellman x	4.48.51
4340 Peter Englund x	4.50.54
4417 Leif Andersson, Fr.&Svettis	4.55.16
4420 Lars-Göran Olausson, T Blek.	4.55.44
4458 Magnus Waxbom x	4.59.01
4459 Mattias Jeppsson x	4.59.03
4532 K-G. Nyström, Vi som spr.	5.07.13
4533 Leif Thorwaldsson x	5.07.14
4616 Christer Platzack x	5.29.16
4641 Ole Morten Sandnes, Norge	5.52.20

Kvinnor

1 Kathrine Tilma, Danmark	2.49.21
---------------------------	---------

svenska deltagare

705 Janna Sand-Dejmek x	3.26.36
836 Cecilia Ritzman, Fredrikshof	3.28.49
1105 Anita Larsson x	3.34.25
1157 Gunilla Ceder, Uddevalla SK	3.35.27
1245 Britta Karlsson x	3.37.30
1714 Caroline Mårtensson x	3.45.08
1819 Agneta Öster, Uddevalla SK	3.47.02
2002 Annika Olsson x	3.50.45
2019 Berit Hugosson x	3.51.04
2170 Christina Andersson Skog x	3.53.31
2812 Solveig Ohlsson, T Blekinge	4.04.03
3099 Karin Beyersdorff, Vi som spr.	4.10.30
3151 Maria Persson x	4.11.12
3427 Åsa Hårdig-Hagsund x	4.17.35
3890 Siv Ingman x	4.29.59
3905 Ingrid Wiberg x	4.30.28
4343 Gunilla Franzén, IFK Strängn.	4.51.04
4348 Helena Hansson, T Blekinge	4.51.37
4519 Berit Lundström, Borgholm	5.05.17
4565 Maj-Britt Hallin x	5.14.08
4612 Birgitta Eriksson, Hammaren	5.27.40

Europe Marathon Luxembourg 2006-05-27

Antal fullföljande: 2025

Män

1 Kamel Kohil, Algeriet	2.17.28
2 Mouhine Akhoudaoui, Frankrike	2.18.22
3 Paul Kanda, Kenya	2.27.35

svenska deltagare

239 Mats Midhamre, Sverige	3.27.49
239 Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK	3.31.05
1839 Patrik Osterblad, Sverige	4.56.58
1943 Claes-Johan Geijer, Sverige	5.12.34

Kvinnor

1 Pascale Schmoetten, Luxembourg	3.04.57
2 Flore Faber, Frankrike	3.13.18
3 Albane Dupre, Frankrike	3.13.19

svensk deltagare

1411 Annica Olsson, Sverige	4.23.57
-----------------------------	---------

Äventyrsmarathon, Bovallstrand 2006-05-28

Antal fullföljande: 14

Män

1 Mats Kristiansson, TSOK	4.19.18
2 Henrik Gustavsson, Ulvsby IF	4.42.34
3 Niklas Fernqvist, Göteborg	4.49.46
4 Peter Haglund, Holmsund	5.04.40
5 Pär Eriksson, IK Pepper	4.52.11
6 Ulf Carlstedt, Ulvsby IF	4.53.00
7 Christer Edling, Skoghall	4.58.08
8 Jonas Vikström, Göteborg	5.06.38
9 Tom Rune Bertelsen, Norge	5.27.14
10 Patrik Engström, Ulvsby IF	5.56.10
10 Christer Gustavsson, Ulvsby IF	5.56.10
12 Kent Johansson, Hindås	6.11.01
13 Jan Pålsgård, Norge	6.35.13
13 Anders Ranheim, Göteborg	6.35.13

Marathonstafetten Trollhättan 2006-05-31

Ensamlöpare

1 Stefan Hult, TV-88	2.49.22
2 Magnus Hällander x	3.34.45
3 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.04.30
4 Frank Brodin, Solvikingarna	4.11.47
5 Kent Mattsson x	4.15.37

Stockholm Marathon 2006-06-03

Antal fullföljande: 12943

Obs: preliminära resultat för våra medlemmar, som placerat sig bland de 1000 främsta i herr- resp. 500 främsta i damklassen.

Övriga resultat, placeringar och resultat i de olika åldersklasserna finns på vår hemsida.

Män

1 Philip Bandawe, Zimbabwe	2.17.01
2 Michael Ngaseke, Zimbabwe	2.20.05
3 Kent Claesson, Spårvägen FK	2.22.23
4 Lenar Chusnutdinov, Ryssland	2.22.36
5 Said Regragui, Hässelby SK	2.25.01
6 Patrik Gustafson, Brittatorp	2.25.26
7 Mike Mariathan, Tyskland	2.25.33
8 Erik Öhlund, IF Hälle	2.26.14
9 Alfred Shemweta, Hässelby SK	2.27.48
10 Aigars Fadeevs, Lettland	2.28.30

Svenska Marathonsällskapets medlemmar (nettotider)

Män

14 Anders Szalkai, Spårvägen FK	2.32.27
29 Johan Sand, Huddinge AIS	2.38.15
30 Henrik Östling, Enhörna IF	2.38.39
37 Martin Gidevall, IFK Tumba	2.41.39
40 Roger Helmersson, IFK Skövde	2.42.48
43 Reima Hartikainen, IFK Skövde	2.43.37
54 Dan Agnarsson, Öbacka LK	2.45.31
64 Carl-Johan Olofsgård, Hässelby	2.47.44
92 Matti Linna, Nilivaara IS	2.51.05
96 Jörgen Thorsell, Kvarnsveden	2.51.41
118 Thomas Malmgren, Huddinge	2.53.54
140 Pierre Jönsson, Elmhults SC	2.56.07
161 Stefan Ulmeståhl, T Blekinge	2.57.55
201 Magnus Lindén, Ystads IF	2.59.39
204 Dag Wassdahl, Hamnerdal	2.59.47
226 Patrik Norberg, A4 IF	3.00.45
233 Stig Burén, Ericsson IK	3.01.25
257 Jonas Lennertstål, IFK Sala	3.02.42
262 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	3.02.55
276 Aron Kjellgren, Vattudalen	3.03.36
280 Olle Jorinder, FK Studenterna	3.03.46
299 Stefan Kimming, FK Herkules	3.04.37
305 Fredrik Lundström, Luleå LDK	3.04.57
329 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	3.06.01
336 Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.06.23
380 Jesper Lindgren, IFK Sala	3.08.18

Resultat

Åldersindelade lopp

Thailand Temple Run 42 km 2006-03-19

Antal fullföljande: 256

Män

1 Boonchoo Chundecha, Thailand	2.40.08
1 Jirisa Sutthichat, Thailand	2.40.08
3 Umuai Thongmit, Thailand	2.40.08

svenska deltagare

61 20M40 Tord Blücher, Storådalens SK	4.02.07
100 21M30 Per Persson x	4.25.35
105 20M50 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.31.51
143 27M50 Carl-Gustaf Siby, IK Stern	4.54.46
148 29M50 Ove Andersson x	4.56.19
197 36M50 Åke Lindgren, Laisvalls SK	5.32.22
211 42M50 Tommy Lindgren, Laisvalls SK	5.39.47
222 46M50 Göran Tilosius, Vi som springer	5.51.32
246 51M50 Göran Johansson x	6.26.58

Kvinnor

1 Sunisa Sailomyen, Thailand	3.15.20
2 Khetmanee Senaphan, Thailand	3.16.32
3 Saiphia Patjun, Thailand	3.23.31

svensk deltagare

218 5K50 Astrid Häger, Nynäshamn FK	5.48.18
-------------------------------------	---------

Skövde Marathon 2006-04-17

Antal fullföljande: 46

Män

1 1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.46.32
2 1M35 Roger Helmersson, IFK Skövde FI	3.03.02
3 1M23 Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.04.00
4 1M35 Thomas Gustavsson, OK Norrvindarna	3.12.47
5 1M55 Hans Jansson, Kils AIK	3.13.24
6 1M50 Pelle Thimberg, IFK Skövde FI	3.19.56
7 2M50 Stefan Jingholt, Bollebygd IF	3.21.18
8 3M50 Carl-Magnus Nordmark, Lidköpings IS	3.26.36
9 1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.28.17
10 2M55 Ted Tryggvesson, Kils AIK	3.30.03
11 2M60 Leif Brinck, SAIS	3.31.53
12 4M50 Kari Ruskanen x	3.34.46
13 1M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.35.10
14 2M65 Stellan Sahl, Lidköpings IS	3.41.03
15 2M35 Andreas Rossel, Jönköping	3.42.58
16 1Mot Michael Olsson, Skövde	3.44.39
17 2M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.44.51
18 3M45 Bo Edenfäll, Vallentuna FK	3.45.18
19 2M23 Anders Jämtålen, IFK Kristinehamn	3.46.49
20 2Mot Jonas Borgersson, Tranås SS Triathlon	3.47.47
21 4M45 Christer Högberg, IF Göta	3.49.44
22 3M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.50.19
23 4M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.56.48
24 5M45 Peter Svensson, Österskär	3.57.34
25 6M45 Marnix Schussler, IFK Sunne	3.58.01
26 3M23 Mattias Brämstäng, Halmstad Garn.IF	3.58.02
27 5M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.58.03
28 2M40 Benny Frost, Östansjö SK	3.58.57
29 5M50 Sten-Göran Yngvesson, IK Vilsta	4.00.02
30 3M55 Birger Högglund, IK Jordbänningarna	4.09.20
31 4M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.14.13
32 5M55 H-I Lindeskov, Hargs BK Runners	4.15.31
33 3Mot PerOve Claesson, Vi som springer	4.18.23
34 3M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.28.46
35 3M65 Ove Engman, Elvans IF	4.32.05
36 7M45 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	4.38.25
37 4M65 Håkan Sjöo, Växjö LK	4.45.05
38 5M65 Bernt Ekberg, Mariestads AIF	4.51.42
39 6M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.52.01
40 4Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.54.32

Kvinnor

1 1K35 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.44.06
2 1Mot Annette Gelotte, Linköping	4.13.00
3 1K45 Anette Skoglund, IFK Skövde FI	4.18.47
4 1K40 Elisabeth Kihlström, Mariestads AIF	4.22.55
5 2K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.32.43
6 1K23 Elin Beyersdorff, Vi som springer	4.37.16

Drammen Marathon 2006-04-17

Antal fullföljande: 23

Män

1 1M20 Gjermund Sörstad, Norge	2.42.55
2 1M40 Jan Halland, Norge	2.53.39
3 2M40 Odd Gunnar Tveit, Norge	2.57.32

svensk deltagare

13 4M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.44.27
--------------------------------------	---------

Lisabon Gold Marathon 2006-04-17

Antal fullföljande: 194

Män

1 Basweti Momanyi, Kenya	2.11.59
2 Paul Korir, Kenya	2.12.59
3 Jacob Mengich, Kenya	2.13.16

svensk deltagare

12M50 Erik Hamrén, Killingi AIF	3.39.31
---------------------------------	---------

Kvinnor

1 Rosa Maria Vincente, Portugal	3.32.36
2 Ana Maria Coito Andre, Portugal	3.52.32
3 Analice Silva, Portugal	3.57.44

svensk deltagare

3K40 Monika Edstrand, Sverige	4.00.43
-------------------------------	---------

Säter Marathon 2006-04-22

Antal fullföljande: 43

Män

1 1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.43.55
2 1M23 Johan Olsson, Kvarnsveden FIK	2.56.25
3 2M40 Patrik Norberg, A4 IF	3.18.21
4 3M40 Per Busk, Lillhärda IF	3.21.16
5 1M55 Lennart Olsson, Korsnäs IF	3.23.53
6 2M55 Erik Östman, Gustafs Golf	3.24.20
7 3M55 Angus Thomson, Söderhamns IF	3.25.10
8 1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.27.17
9 4M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.29.42
10 1M45 Mikael Leitner, Enköping A1	3.30.01
11 2M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.30.48
12 5M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.33.39
13 3M45 Jouko Myrskyläinen, IK Westmannia	3.33.41
14 1M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.33.51
15 1M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.35.49
16 6M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.36.06
17 2M23 Jerker Enarsson, Sundborns Golf	3.36.57
18 4M45 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.38.32
19 4M40 Lars Pettersson, Ludvika	3.41.23
20 5M45 Tords Blücher, Storådalens SK	3.43.00
21 6M45 Roger Lindström, Månkarbo IF	3.49.59
22 2M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.54.25
23 5M40 Benny Frost, Östansjö SK	3.55.54
24 7M55 Olle Modin, Vilsta IK	3.57.34
25 3M23 Esa Rotinen, St LK	3.58.03
26 4M23 Emil Lundberg, Uppsala Klätterklubb	4.06.50
27 2M60 Ulf Björk, Vilsta IK	4.09.48
28 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.12.48
29 5M23 Andreas Gottvall, Basecamp.nu	4.13.35
30 7M45 Kent Svensson, Månkarbo IF	4.14.29
31 3M50 Bengt-Åke Skoglund, Postens IF	4.28.41
31 8M55 Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.28.41
33 4M50 Valdemar Andersson, Spartacus IF	4.32.33
34 6M40 Stefan Larsson, Vi som springer	4.35.32
35 8M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.37.44
36 6M23 Robert Eriksson, Basecamp.nu	4.38.20
40 5M60 Christer Magnusson, Ösno Friidrott	5.08.17
38 4M60 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	5.10.12
39 5M50 Bo Dahlström, Vi som springer	5.10.23
40 5M60 Christer Magnusson, Ösno Friidrott	5.40.44
41 2M65 Sven Ol-Märs, Strands IF	5.41.41

Kvinnor

1 1K35 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.42.04
2 1K55 Anita Wästling, Idkerberget	3.43.00

Wroclaw Maraton 2006-04-23

Antal fullföljande: 884

Män

1 Richard Rotich, Kenya	2.18.17
2 Marek Poszepczynski, Enhörna IF	2.19.37
3 Alexandr Nikolayuk, Vitryssland	2.21.17

svensk deltagare

334 20M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.40.29
---	---------

Kvinnor

1 Ivana Martincova, Tjeckien	2.53.54
------------------------------	---------

svensk deltagare

755 3K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.44.15
---	---------

Wien Marathon 2006-05-07

Antal fullföljande: 5567

Män

1 Lahoucine Mrikik, Marocko	2.08.20
2 Peter Chebet, Kenya	2.08.56
3 Dmytrov Baranovsky, Ukraina	2.10.56

svenska deltagare

206 M50 Manfred Trieb, Malmö FK	3.49.40
575 M40 Henrik Harr, Stockholm City Triathlon	3.58.30
210 M55 Paul Alsing, Lindesberg	4.41.34

Kvinnor

1 Tomo Morimoto, Japan	2.24.33
2 Cheiko Yamasami, Japan	2.29.09
3 Mary Ptikany, Kenya	2.31.29

svensk deltagare

45 KS Alexandra Portienier x	4.07.11
------------------------------	---------

Hadeland Maraton, Norge 2006-05-20

Antal fullföljande: 40

Män

1 Jan Halland, Norge	2.57.27
2 Peter Tubaas, Norge	2.59.24

3 Björn Gjerde, Norge	3.03.50
-----------------------	---------

svenska deltagare

1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.32.12
3M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.45.17
6M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.45.33
6M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.52.58

Nordmarka Skogsmarathon, Oslo 2006-06-17

Män

1 Runar Gilberg, Norge	2.52.14
2 Kristen Aaby, Norge	2.57.43
3 Jan Halland, Norge	2.58.03

svenska deltagare

14M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.52.31
20M40 Stefan Bryngelsson, Töcksfors IF	3.53.05
17M45 Johnny Ringsby, Töcksfors IF	3.57.54
17M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.16.03
5M60 Hugo Liss, Storådalens SK	4.17.25
19M50 Roger Andersson, Vi som springer	4.17.43
7M Motion Bengt Dolk, Danderyd	4.22.04
23M45 Nils Lindgren x	4.22.34
25M45 Christer Högberg, IF Göta	4.44.14
4Mot Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.55.39
29Mot Hans Orsing, IFK Helsingborg	7.56.39

Kvinnor

svenska deltagare

6K Motion Ann-Marie Dolk, Danderyd	5.22.30
------------------------------------	---------

Århus Marathon 2006-06-17

Antal fullföljande: 251

Män

1 Palle Redder, Danmark	2.43.02
2 Jakob Gram, Danmark	2.44.09
3 Stirling Slingerland, Danmark	2.47.29

svensk deltagare

4 Brian Buchtrup Nielsen, Fredrikshofs FIF	2.58.35
--	---------

Trollhättan 24-timmars 2006-06-17/-18

Antal deltagande: 59

Kvinnor

1 Beatrice Edvardsson, Team Ultratokarna	180.127 km
2 Maria Tähkävuori, Finland	176.600
3 Anita Westling, Idkerberget/Rämshyttan	155.661
4 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	154.452
5 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	140.127
6 Åsa Hällstorp, BK Elegans	138.920
7 Tina Karlsson, Varberg	138.920
8 Karin Beyersdorff, Växjö LK	136.054
9 Ulla Lembke, Team Fakta	124.315
10 Brita Malmström, Växjö LK	113.650
11 Jenni Johansson, Vi som springer	106.310
12 Tove Oppberget, Norge	105.700
13 Catharina Almfjord, IF SKV Stockholm	101.170

Män

1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	208.380
2 Mikael Andersson, Järpen	205.360
3 Georg Hällstorp, BK Elegans	192.926
4 Stefan Lindvall, Göteborg	188.030
5 Kent Sjölund, IK Star	177.982
6 Henrik Junkell, FK Herkules	161.972
7 Ingemar Karlsson, Huiltsfreds LK	156.622
8 Eric Persson, Öckerö Triathlon	154.913
9 Otto Elmgart, Enskede	149.490
10 Clas Björklund, Barken TF	145.319
11 Geir Frykholm, Norge	139.352
12 Benny Frost, Östansjö SK	138.119
13 Henrik Olsson, TV-88	137.410
14 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	136.054
15 Ingemar Johansson, Vi som springer	135.190
16 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	135.190
17 Kristian Palm, Landvetter	131.370
18 Stefan Olsson, Rumpmas Runners	131.351
19 Mikael Eriksson, Vi som springer	130.603
20 Frank Brodin, Solvikingarna	130.275
21 Mats Malmström, Växjö LK	128.950
22 Kurt Rönmark, IF SKV Stockholm	128.350
23 Sigvard Koplimäe, Krokom	127.620
24 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	126.840
25 Peter Lembke, Team Fakta	125.825
26 Jan Halldén, IF Saab	125.330
27 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	125.049
28 Marnix Schussler, Sunne LK	123.820
29 Bent-Åke Permat, Dala-Floda	123.110
30 Anders Hempel, IF Hallby	120.800
31 Per-Anders Liljemark, Sunne	120.800
31 Jan Lundell, OK Grane	120.800
33 Johan Ehardt, Mälärhöjdens IK	120.090
34 Johan Lindberg, Kungsbacka	118.501
35 Johan Rundberg, IF SKV Stockholm	117.070
36 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	112.522
37 Thomas Carlsson, Kumla SF	106.580
38 Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	105.700

Resultat

39 Michael Johansson, Rumpmas Runners	104.590
40 Tomas Olsson, Rumpmas Runners	104.590
41 Mikael Stranne, Belanet	104.190
42 Sven Wellemann, Göteborg	102.680
43 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	101.170
44 Hasse Ursfält, Urshults IF	87.683
45 Arne Arvidsson, Sunne LK	72.280
46 Andreas Larsson, Team Power	60.400

Trollhättan 12-timmars

Antal deltagande: 17

Kvinnor

1 Barbro Nilsson, Solvikingarna	95.964 km
2 Pia Sundberg, Vi som springer	89.074
3 Susanne Gren, Vi som springer	86.551
4 Karin Nordlund, Falkenberg	86.160
5 Lena Johansson, IF SKV Stockholm	52.106

Män

1 Rune Akselsen, Norge	114.064
2 Andreas Falk, Försvarsmakten	109.920
3 Krister Lind, Kvarnsvedens FK	99.638
4 Andreas Bohlin, Hagen BK	89.578
5 Lorentz Nordlund, Falkenberg	86.160
6 Kenneth Fastlund, Vi som springer	83.767
7 Tommy Oskarsson, Vi som springer	78.911
8 Jon Håkan Jannerling, Ale 90 IK	70.970
9 Jan Helligren, Vi som springer	63.420
10 Leif Andersson, Vi som springer	60.400
11 Mats Andersson, Vi som springer	55.870
12 Thomas Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	48.320

Mittelrhein Marathon, Tyskland 2006-06-18

Antal fullföljande: 1423

Män

1 Uwe Hensdorf, Tyskland	2.35.00
2 Fredrik Lauff, Tyskland	2.39.20
3 Marco Diehl, Tyskland	2.39.59

svensk deltagare

545 Erik Hamrén, Killingi AIF	4.07.07
-------------------------------	---------

Laesø Runt, Danmark 2006-06-18

Antal fullföljande: 65

Män

1 Hans M Andersen, Danmark	2.47.18
2 Anders Herbol, Danmark	2.58.03
3 Frede Andersen, Danmark	2.59.09

svensk deltagare

58 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.39.46
-----------------------------------	---------

Kustmaran, Kristianopol 2006-07-01

Antal fullföljande: 43

Män

1 1Motion Leif Hansson, Studenterna	2.46.05
2 1M35 Patric Astrén, Ryssbergets IK	2.56.07
3 1M40 Thomas Letterkrantz, Team Blekinge	3.05.43
4 2M40 Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.20.20
5 1M45 Thomas Gustavsson, OK Norrvind	3.22.27
6 2M45 Anders Liif, Golf Tjälve	3.27.46
7 3M45 Hasse I Nilsson, Ryssbergets IK	3.28.51
8 1M55 Per-Olof Holst, Linköpings SK	3.31.16
9 4M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.31.28
10 1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.31.56
11 2Motion Karssten Köhler, Tyskland	3.32.22
12 1M23 Martin Larsson, Blackstads IF	3.37.15
13 2M60 Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.40.30
14 1M50 Eino Siponen, Katrineholm	3.42.12
15 5M45 Eddy Hultgren, Team Blekinge	3.42.58
16 3Motion Peter Lendrop, Nätraby	3.46.52
17 6M45 Sven Andersson, IK Akele	3.47.40
18 7M45 Håkan Lindström, Kalmar RC	3.49.58
19 2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.52.00
20 3M40 Krister Karlsson, Växjö LK	3.58.27
21 3M60 Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.02.13
22 4M60 Bengt-Åke Ljungkvist, T Blekinge	4.02.31
23 4Motion Jens Rydberg, Växjö LK	4.04.39
24 2M23 Emil Näsman, Stockholm	4.11.13
25 1M65 Bernt Ekeberg, Mariestads AIF	4.16.16
26 5M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.22.18
27 2M50 Dan Almqvist, Team Blekinge	4.25.40
28 5Motion Jan Halldén, IF Saab	4.27.28
29 2M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.32.57
30 2M65 Bo-Inge Åkerlund, Vi som springer	4.35.39
31 3M65 Håkan Sjö, Växjö LK	4.44.28
32 6M60 Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora	4.45.25
33 7M60 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.46.40
34 3M50 Lars Håkansson, Team Blekinge	4.48.06
35 3M55 Leif Karlsson, UF Contact	4.50.01
36 4M40 Hans Pandeya, IFK Studenterna	4.51.11
37 4M50 Lars-Göran Olausson, T Blekinge	4.53.41
38 4M55 Ronny Mandelholm, Grånäms IF	5.23.19
39 8M60 Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK	5.26.45

Kvinnor

1 1K45 Kerstin Sandh, Växjö LK	3.53.07
2 2K45 Anette Gelotte, IK Akele	3.59.11

3 1K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.44.05
4 1Motion Elisabeth Westerlund, Vallentuna	5.38.25

Paavo Nurmi Marathon Finland 2006-07-01

Antal fullföljande: 492

Män

1 Emil Söderlund, Finland	2.53.35
2 Petri Haarala, Finland	2.54.25
3 Kaupo Sabre, Estland	2.54.57

svenska deltagare

4 M50 Torgny Bergström, GOIF Tjälve	3.15.34
8 M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.54.41
15 M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.09.42
43 M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshof FIF	4.31.31
139 MS Christer Mattisson, Uppsala	4.43.33
65 M40 Oula Jumisko, Luleå	5.23.31

Kvinnor

1 Paulina Tommola, Finland	3.09.13
2 Kaarina Lilja, Finland	3.21.32
3 Lotta Uusitalo-Malmivaara, Finland	3.30.58

svensk deltagare

15 K40 Eija Jumisko, Luleå	4.40.17
----------------------------	---------

Lapland Ultra Adak 2006-06-30/07-01

100 km

Kvinnor

1 1K40 Elin Reed, Island	10.39.21
2 1K60 Genevieve Girault, Frankrike	15.38.18

Män

1 1M40 Henry Wehder, Tyskland	7.48.08
2 2M40 Eiof Eivindsen, Norge	9.42.03
3 1M23 Eero Lumme, Finland	9.54.24
4 1M50 Marek Perlinski, IKSU Friidrott	10.10.35
5 3M40 Helmut Hardy, Tyskland	10.12.19
6 2M23 Gunnar Richter, Island	10.39.21
7 3M23 Mathieu Stephane, Frankrike	10.45.36
8 1M60 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	11.03.43
9 4M23 Johnathan Cooper, Storbritannien	11.06.49

10 4M40 Ellert Sigurdsson, Island	11.11.31
11 2M50 Petur Frantzson, Island	11.17.00
12 5M40 Göran Sjödin, Umeå	11.32.36
13 3M50 Nobuhiko Hagura, Japan	11.36.06
14 4M50 Koji Oki, Japan	11.51.02
15 5M23 Thomas Hansson, Sandviks IK	12.14.20
16 2M60 Bertil Palmqvist, Bälunge IF	12.18.00
17 6M23 Seamus o Dowd, Irland	12.18.54
18 7M23 Norman Bücher, Tyskland	12.33.08
19 3M60 Toshio Ohmori, Japan	12.37.12
20 6M40 Lars-Åke Bergman, Strands IF	12.45.06
20 6M40 Håkan Sångberg, Strands IF	12.45.06
22 4M60 Yoshiaki Ishihara, Japan	13.00.38
23 5M60 Yasuo Kanai, Japan	13.36.00
24 8M40 Hans Pettersson, Pajala	13.56.58
25 gång/jogg Nikolaus Oberle, Tyskland	14.09.58
26 8M23 Leo Pickford, Storbritannien	15.36.29
27 1M70 Henry Girault, Frankrike	15.38.18
28 gång/jogg Linus Hagstedt, N-polisens IF	16.10.12
29 9M40 Kari Sulonen, Oxelösund	16.14.31
29 5M50 Hans-Inge Lindeskow, Harg BK	16.14.31
31 gång/jogg Berrie van Heeswijk, NL	22.15.00

81,6 km

Män

1 1M50 Sigvard Koplímäe, Vi som springer	11.47.15
--	----------

Kvinnor

1 1K23 Nancy Wright, USA	15.06.40
--------------------------	----------

63,9 km

Män

1 1M23 Peter Gellerstedt, Club Norum	6.28.03
2 1M40 Reginald Scholz, Jalles TC	7.12.20
3 gång/jogg Per Olof Sjöberg, Sorsele SK	9.04.30
4 gång/jogg Leopold Sjöström, S M Sorsele	9.42.37
4 gång/jogg Henrik Sjöström, Sorsele SK	9.42.37
6 gång/jogg, Göran Carlsson, Björkliden	9.55.19
7 gång/jogg Martin Klages, Tyskland	9.55.28

Kvinnor

1 1K23 Sylvie Honnet, Tyskland	7.28.01
--------------------------------	---------

Visit the adventure city Odense

MARATHON

17th SEPTEMBER 2006

Further information:
H.C. Andersen Marathon
Stadionvej 50
DK-5200 Odense V
Tel: +45 3059 2444
E-Mail: info@hcamarathon.dk
www.hcamarathon.dk

H.C. ANDERSEN
MARATHON ODENSE

- Running
- Inline skating
- Handbikers
- Wheelchair racers
- Children run
- Expo
- Pasta party
- T-shirt
- a.o.

Vestvej Asics FioniaBank Dalum

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

SPRING SKRÄCKLANMARAN

lördagen den 16 september

Loppet går i Vänersborgs natursköna Skräcklanpark i direkt anslutning till Vänerns strand

Distanser: Marathon (42,2 km) och halvmarathon (21,1 km)

Anmälan: Vid anmälan ange namn, klubb, distans, bostadsadress, e-postadress och födelseår.

Anmälan görs senast den 12 september till pg 12 50 91 – 9. Bet.mottagare: TV-88.

Anmälningsavg: Marathon (42,2 km): 225 kr, Halvmarathon (21,1 km): 150 kr

Efteranmälan: Senast 1 timma innan start: +50 kr

Klassindelning: Fullständig i båda distanserna.

Omklädning: Huvudnässkolan ligger 500 m från startområdet.

Start: 12:00 vid cafeterian i Skräcklanparken., Maxtid: 5,30 tim (Marathon)

Priser: Fotodiplom till samtliga deltagare och priser.

Marathonloppet ingår i VFIF:s vetarancup i långlöpning.

Upplysningar:

Dan Jonasson, Österlånggatan 3b, 461 31 Trollhättan,

telnr: 0520-260 171, 070-331 85 80,

e-post: dan_jonasson@msn.com; dan.jonasson@bredband.net

VARMT VÄLKOMNA

Löparföreningen Trollhättan-Vänersborg 88

Svenska maratonlopp och ultralopp september–november 2006

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
2 sep	Bromölla	0456-29671	0456-26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
3 sep	Knutby, Uppland		0174-41068	Inger Jansson	Kolarmora Skogsmara	Rånäs 4H, Knutby IF
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		Kansliet	Veteran-SM vändp. två 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	Åtta 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	

Åland Marathon är givetvis inget svenskt maratonlopp, men har ändå tagits med i förteckningen.

Veteran-SM arrangeras av Solvikingarna i Göteborg 7 oktober.

BIRGER FÄLT / JAN LIND

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