

Marathon



ÅRGÅNG 39 NR 202 OKTOBER 4/2006

löparen



Marathonspecial

- Viktoria för Viktoria och Roger
- Bromölla, Landskrona, Säfsbanan, Vattudalsmaran
- Friidrotts-EM
- Möt Hans Dahlén



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 misst tycker 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>

Många danskar i Landskrona

Söndagen den 27 augusti klockan 11.00 startade den 27:e upplagan av Landskrona Marathon på Rådhusorget i Landskrona i ett perfekt löparväder. Himlen var mulen, svaga vindar blåste och temperaturen låg på cirka 18 grader. Molnen lättade senare och loppet blev en ganska varm tillställning.

På eftermiddagen mulnade det åter och himmelens portar öppnades för ett intensivt regn, men då var alla halvmaratonlöpare och de flesta maratonlöpare redan i mål. Detta gällde i hög grad för maratonloppetets segrare (andra året i rad) Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF, som ohotad sprang över mållinjen på tiden 2.51.15. Loppets tvåa Georg Hällstorp, Varberg, blev frånsprungen med sex minuter och fick 2.57.23.

Trea blev norrmannen Björn Gjerde med tiden 2.59.14. Av de trettiosju deltagare som tog sig i mål var fyra kvinnor. Snabbast var liksom förra året danska Caroline Aistrup med 3.22.01 följt av landsmaninnan Birgitte Munch Nielsen med tiden 3.24.53. Loppet har numera blivit litet av en dansk angelägenhet. Av 44 startande var nio danskar. Dessutom var Danmark representerat även i halvmaratonloppet.

Norge representerades av Björn



Klart för start utanför rådhuset i Landskrona. FOTO: BJÖRN VIDEFORS.

Gerde, som börjar bli en trogen gäst i Landskrona Marathon. Han håller dessutom alltid till i täten. En verkligt trogen deltagare, så även i år, är Frank Brodin, som snart är uppe i tjugo avver-

kade maraton i Landskrona. Loppets internationella prägel förstärktes av att Krister Winér, som ställde upp i den öppna klassen, hade angett postadressen Afghanistan.

KURT HOLMGREN



Efter 100 meter har en tätt trio bildats av Tomas Persson, Jörgen Holmqvist och Stefan Lindvall. Längre bak skymtar Mats Liljegren och Göran Bengtsson (i gula tröjor).

FOTO: BJÖRN VIDEFORS.

HC Andersen Marathon – ett suveränt arrangemang!

Söndagen den 17 september avgjordes H C Andersen Marathon för sjunde gången. Det var inget dåligt startfält man hade fått ihop. Vad sägs om Phillip Bandawe, Zimbabwe, 33-åringen som vann årets Stockholm Marathon, Daniel Kiprugut Too, Kenya, tvåa i Stockholm ifjol, Josephat Kipchoge Rob, Kenya, med ett personrekord på 2.10 och bl a tvåa i Hannover i fjol (trea i år), David Kiptanui, Kenya, årets vinnare i Hannover, Julius Mutai, Kenya, som sprungit på 2.15 på hög höjd i Nairobi, ryssen Eduard Tukhbatullin, som bl a vunnit Hamburg Marathon och vår egen EM-löpare Said Reagraui.



Phillip Bandawe (5), Josephat Rob (1), Daniel Too (2), David Kiptanui (4), farthållare (1755) och Said Reagraui (6) drar redan från början ifrån det övriga fältet.

Som väntat togs täten omgående av kenyanerna tillsammans med Bandawe och Tukhbatullin, Said hamnade på mellanhand och fick göra sitt eget lopp. Tyvärr tvingades Said bryta någon gång efter 30 kilometer som han passerade på blygsamma 1.40, drygt fem minuter efter täten. Enligt oberoende uppgift drabbades han av plågsamma skavsår, eftersom han sprang i för trånga skor. Detta betydde också att jag missade en intressant intervju med honom, som jag sett fram emot.

Daniel Kiprugut Too drog det längsta strået denna gång och sprang i mål på 2.15.49 och segrade närmare minuten före Phillip Bandawe med Tukhbatullin på tredje plats och därefter ytterligare tre kenyaner. Bakom dessa var det mycket tunt i herrklassen och endast ytterligare två danskar kom in under 2.45. Mycket anmärkningsvärt!

Däremot bjöd damklassen på mycket spänning och bra resultat. Gitte Karlshøj, som vunnit loppet fyra gånger och bl a innehar det danska rekordet på 1000 och 2000 meter, fick denna gång ge sig för sin landsmaninna Lene Duus och kenyanskan Jane Rotich. Lenes segertid blev så bra om 2.40.21.

Förutom rullstols- och inlineåkare ställde 1635 löpare upp, vilket tyvärr var cirka 900 färre än ifjol. En liten del av förklaringen ligger i att det samtidigt anordnades världens första tjejlöpp (enbart kvinnor alltså) på halvmaraton, vilket lockade 348 startande. Vädet var mycket gynnsamt för åskådarna, men lite väl svettigt för de flesta löpare. 19 grader vid starten, som ökade till 23, när solen bröt igenom molntäcket.

HUR GICK DET för svenskarna då? Ja,

tyvärr deltog mycket få svenska löpare i årets upplaga. Bäst placerade sig göteborgaren Martin Fors på 47:e plats med tiden 3.06.54, före vår nyblivne medlem Rune Thieme från Trelleborg och Sava Iancovici, Lund.

ARRANGEMANGET VAR ett av de bästa jag upplevt under mina 53 år (!), som åskådare, löpare, funktionär eller observatör. Till synes förflöt allt perfekt. Banan gick ett varv genom Odense och polis och hemvärnsmän skötte trafiken på ett synnerligen förtjänstfullt sätt, åtminstone vid de vägkorsningar jag bevittnade. Ingen löpare hindrades och trafiken klarades utan stockningar.

Vilka ligger då bakom detta suveräna arrangemang? Löpsdirektören Torben Simonsen, elitkoordinatören Mats Stryhn, internetspecialisten och pressmedarbetaren Henrik Lund Jensen och speakern Torben Joensen tillhör väl dem som har dragit det tyngsta lasset. Man har också haft god hjälp av dryga tusentalet funktionärer och inte minst av den lokala tidningen Fyens Stiftstidende, som bl a ägnade sex helsidor åt loppet i sin måndagsupplaga.

HC Andersen hemstad Odense är väl värd ett besök. Varför inte passa på ett kommande år just den weekend som maratonloppet arrangeras? Boka in 16 september 2007 i almanackan redan nu!

TEXT: JAN LIND
FOTO: BERIT LIND



Strax efter start. Lene Duus, damsegrarinnan (skymd), Tatyana Perepelkina (13), bäste dansk Casper Dahl (251), damtvåan Jane Rotich (15) och etiopiskan Charla Kemeni (16) m.fl.



Säfsbanan Marathon – ett löparnöje på räls

Första upplagan av Säfsbanan Marathon blev som utlovat ett udda lopp. Banan gick huvudsakligen längs den gamla nedlagda järnvägen mellan Hörken och Fredriksberg i södra Dalarna. Att det inte skulle bli en lättsprungen bana förstod vi redan från början, istället fick vi uppleva en skönhetsupplevelse utan like. Vi sprang längs små sjöar, över bäckar, genom myrmarker och vackra idylliska samhällen. Vi låter bilderna tala, det är svårt att med ord beskriva hur vackert det var.

Funktionärerna vid alla vätskekontroller var professionella och såg till att alla löpare drack ordenligt i det varma vädret. De gav oss även välbehövda och uppmuntrande lyckönskningar när vi fortsatte vår svettiga färd

mot målet som var beläget vid herrgården i Fredriksberg, bara några meter från en härlig badplats. Vattnet var ljummet och uppfriskande att hoppa i efter loppet. Det varma vädret gjorde att många av löparna utnyttjade det.

Inte nog med att banan var både jobbig och vacker. Vädret var också det bästa en svensk sommar kan erbjuda (26 grader varmt när vi på kvällen lämnade Fredriksberg).

Priser fanns till alla löpare och prisbordet var gediget. Segrare i herrklassen blev Jonas Buud från IFK Mora på tiden 2.42.38, damklassen vanns av Lotta Ekberg från Mora på 3.43.08.

I samband med prisutdelningen utdelade Svenska Marathonsällskapet genom Jan Paraniak ett förtjänstdiplom till Ola Nordahl, samt ett diplom till Ulriksbergs IK för ett hängivet arbe-

te med att främja maratonlöpning i Sverige. Det var verkligen välförtjänt, för vi förstod att det var ett enormt förarbete som lagts ned på att preparera banan.

Återigen ett stort tack, vi hoppas på en repris nästa år och skall då varmt rekommendera alla som inte tog chansen att åka dit i år. Vandrarhuset höll också mycket hög klass.

VI VILL TACKA Ola Nordahl, ansvarig tävlingsledare, samt Ulriksbergs IK för ett suveränt genomfört arrangemang. Vi är inte ensamma om att tycka detta, många spontana lovord hördes efter loppet.

**TEXT OCH FOTO:
JAN OCH BARBRO PARANIAK**



Två löpare från Mora premiärvann Säfsbanan Marathon: Jonas Buud och Lotta Ekberg.



Vätskekontrollerna var efterlängttade i det soliga och varma vädret.



Hugo Liss var en av 66 löpare som sprang från Ludvika till Fredriksberg.

Vattudalsmaran i Strömsund

Den 26 augusti avgjordes den 13:e Vattudalsmaran i Strömsund. Efter fjolårets succé med Vintermaran/ Vattudalsmaran var arrangörerna inställda på ett maraton i ett mindre format. Ett annat skäl var att antalet maror i regionen slog rekord år 2006.

Under fem veckor gick Östersund Marathon, Fjällmarathon i Vålådalen, Höga Kusten Marathon och till sist alltså Vattudalsmaran i Strömsund. Helgen efter kördes förresten också Vasa Marathon i Finland, som tillsammans med Umemarän utgör Kvarken Marathon Cup och som lockar löpare från Västerbotten.

Till Vattudalsmaran kom 30 deltagare till start. Både löpare och funktionärer uppskattade att det fanns tre starttider.

Dag Wassdahl från Hammerdal segrade för tredje gången. Dag stack genast ifrån sina konkurrenter och hade som mest ett försprång på tre och en halv minut. Patrik Norberg (tvåa) och Tore Torstensson (trea) kom dock ifatt vid 33 kilometer. Dag kunde trots detta gå ifrån igen tre kilometer från mål och vinna med drygt en minut.



I väntan på startskottet. Löparna i Vattudalsmaran bjöds på både sol och värme.

Damsegrarinnan, Lenita Bryntesson från Rossön, gjorde debut på maraton. Hon sprang ifrån de flesta herrarna och slutade totalsjua på mycket imponerande 3.24. En debut med mersmak! Lenita var som junior svensk mästare på skidor. Tvåa bland damerna blev Märta Moe med det nya personliga rekordet 3.38. Eva Hanning kom trea, endast fyra sekunder från sitt personliga rekord. Totalt kom sex damer i mål.

Birger Karlsson från arrangörsklubben hade redan för ett år sedan plane-

rat att hans 100:e mara skulle vara i samband med maran på hemmaplan i augusti. Efter att ha löpt alla ovanstående maror gick Birgers planer i lås. Birger firades vid prisutdelningen och efterföljande middag på kvällen.

2007 är Vattudalsmaran ånyo Vintermaran och arrangeras därför i november. Välkomna till Jämtland hälsar Vattudalens LDK!

TEXT: MATS Z.

FOTO: ULF MOE.



Nöjda segrare: Dag Wassdahl och Lenita Bryntesson.



Märta Moe disponerade krafterna väl och blev tvåa på nytt personligt rekord: 3.38.



Birger Karlsson hade nöjet att fira sin 100:e mara på hemmaplan. GRATTIS!

St Eriksloppet – ur en maratonlöpares perspektiv

Vad gör man när man får besked att Kolarmora Marathon blivit inställt? Loppet var viktigt i min jakt på 100 maror. Visserligen hade vi redan bokat in oss för Mariestad Marathon, men vad gör man med en ledig helg? Jo, St Eriksloppet finns ju. Och det brukar vara bra med en kortare tävling veckan före en mara. Sagt och gjort – en halvmaran fick det bli!

Sankt Eriksloppet är ett litet större arrangemang än vad vi är vana vid (bortsett från Stockholm Marathon t ex). Därför var det härligt att vara på plats en god tid före starten och insupa atmosfären. Det var dock lite synd att anstormningen av folk är i Kungsträdgården och inte som vid föregångaren Stockholmsloppet, vid Östermalms IP. För trots att man vet att många bekanta är med, så var det svårt att hitta i folkvimlet. Och det känns tomt att inte få beklaga sig över alla krämpor, så att löparkamraterna förstår att resultatet man senare presterar under omständigheterna är alldeles fantastiskt. Egentligen skulle man ju ligga på sjukan...

Det var också intressant att tala med nybörjare som "bara" sprungit millopp tidigare. Jag pratade bl a med en amerikansk tjej som var mycket osäker på hur det skulle gå. Jag gav henne lite råd på vägen. Samtidigt visste jag att den tjejen skulle springa förbi mig ganska tidigt i loppet, trots att hon startade fem minuter efter mig. Sedan skulle jag inte se röken av henne. Vet dock inte om det blev så, det är ju lite svårt att hålla koll på alla som passerar.

UNDER loppet syntes andra löpstilar än de som brukar vara representerade i helmaror. Några exempel var "endorfinkicken" samt den mera våldsamma "åsnesparken". Själv ska jag väl inte ironisera alltför mycket kring detta, då jag fått höra att det låter som om jag springer med simfötter.

Vädret var mycket bra. På Kungsholms strand kom ett litet behagligt regn – lagom till fotograferingen. Här minns jag Stockholmsloppet -94 eller -95 då det hällregnade. Jag fick hem ett fotografi där jag såg ut som förloraren i "Miss Wet T-shirt" och uppma-



Barbro Paraniak njöt av stämningen i St Eriksloppet, men hade gärna velat springa dubbla sträckan. FOTO: JAN PARANIAK.

ningen att beställa kopior som julkort. Överhuvudtaget tycker jag att fotoserVICEN man fick förr var mycket trevligare och personligare, än det anonyma omhändertagande man numera får från fotofirman som tagit över.

LITE TUNNSÅTT med musik var det också. Men de givna Samba-dansarna fanns i alla fall på plats vid Rålis.

Vid cirka 12 kilometer kom en liten passage där man mötte de snabbare löparna som närmade sig mål. Det är alltid trevligt med lopp där man möter varandra. Samtidigt blir man lite avundsjuk, särskilt om man börjar bli trött. Och inte mötte jag någon när jag väl sprang i andra riktningen. Så mötesplatsen skulle gärna fått vara lite tidigare.

Efter en repa på välbekanta Söder Mälarstrand, varefter man skönt nog slapp knata uppför Västerbron, hamnade man på Söders höjder som verkligen gör skäl för namnet. Bara uppförsbackar. Jag tror baske mig att om man vänder och springer i andra riktningen, blir det uppför ändå pga något övernaturligt

fenomen. Det är ju också här man behöver hålla ett bra tempo om man siktar på personligt rekord. Nu gick det inte den här gången och egentligen gör det väl inte så mycket.

Så småningom kom man in på de sista kilometrarna. Sista delen av banan gällde det att lyfta på hasorna eftersom banan täcktes av ojämna gatstenar. Men det var ändå trevligt att komma in till målet i Kungsträdgården. Där var det fullt ös. Kändes nästan som när man springer in i Central Park i New York. Om man blundar lite...

ETT TYPISKT MISSTAG man gör som kaxig maratonlöpare är att slarva med insmörningen före ett kortare lopp. Mycket riktigt lyckades jag få skavsår som jag annars inte brukar få.

Men lite sveda och värk hör väl till. Kanske kan man använda det som ursäkt nästa vecka i Mariestad om det inte går så bra...

BARBRO PARANIAK

Vem är Hans Dahln?

Hans Dahln, 38, sprang sitt första maratonlopp som 20-åring, Vintermarathon i Köping 1988. Sedan dess har han varit medlem. Vissa år har han också bidragit med statistik i Marathonlöparen.

Hur var ditt första maratonlopp?

– Eftersom jag parallellt med löpningen tävlar i gång så hade jag innan mitt första maratonlopp genomfört två tävlingar på 50 kilometer gång. Därför visste jag en del om vad som kunde hända i kroppen när den får jobba under flera timmars tid.

– Jag hade ambitionen att klara 2.50 och minns hur jag satt och lyssnade nyfiskt till de erfarna löparnas historier i Marathonsällskapets buss från Stockholm till Köping.

Nervositeten kom krypande mer och mer. Det var en flack och fin bana som skulle springas tre varv. Jag minns att jag passerade tre mil på två timmar och tänkte att det här med Väggen var ju bara snack! Vid 35 kilometer började jag ångra min stöddiga inställning, vid 37 kilometer ångrade jag att jag hade startat. Jag tog mig i mål på stumma ben och med glasartad blick på 2.53.49. Veckan efter hade jag mar-drömmar, men eftersom jag hade gått med i Marathonsällskapet så hade jag ambitioner att springa fler maraton.

Vad hände sedan?

– Jag satsade mest på gång, men hösten 1989 kände jag mig redo för mitt nästa maratonlopp. Återigen blev det Vintermarathon, denna gång på en flack och fin bana i Kvarnsveden. Jag minns att jag hade 1.23 halvvägs och kom i



Hasse gjorde en utmärkt insats i Stockholm Marathon 2004. FOTO: WWW.PHOTOMOTION.SE

mål på 2.47.07 och fick blodad tand för maraton. – Sommaren 1990 var jag i strålande form och sprang på personbästa i Söderhamn (2.40.21). Trots detta var jag inte nöjd eftersom målet var att klara sällskapets silvernål (under 2.40). Stockholm Marathon 1991 skulle bli mitt nästa mål och då var jag tvärsäker på att klara detta. I mitt oförstånd så sprang jag en halvmara på 1.15, tolv dagar före maran och ytterligare en halvmara på 1.15, sex dagar före loppet. Mycket riktigt så gick jag in i väggen vid 37 kilometer och mer eller mindre kröp i mål på 2.41.21. Jag fick sådan avsmak för maraton så det dröjde fem år till nästa lopp!

Vad har du lärt dig?

– Om man njuter så går det bra. När jag var yngre så trodde jag hela tiden att det här var bara ett mål på vägen

mot något bättre lopp. Nu är jag mer ödmjuk och nöjd med mina egna resultat även om de blir sämre och sämre. Mitt senaste maraton var i Stockholm 2004. Då fick jag 2.50.

Hur tränar Du?

– Träningen är sådan att vintertid åker jag skidor när så medges. Jag är en tämligen dålig skidåkare. Endast ett Öppet spår under sju timmar. De flesta har legat strax över, men det är ändå bra mängdträning.

– På helgerna kan jag åka tre timmar skidor på lördagen och tre timmar på söndagen. Det skulle jag inte kunna klara av med ett bra steg när det gäller löpning eller gång.

– Jag följer inga speciella program utan tränar mycket efter hur kroppen känns och vilka naturupplevelser jag vill ha. Långpassen har ju en mer meditativ verkan, medan snabbdistans kräver mer vaksamhet. Tycker att kombinationen mellan gång och löpning fungerar mycket bra för mig. Inför vissa löppass kan jag ibland känna hur skenbenen stramar efter ett gångpass men löpningen flyter på hur bra som helst. Det som hänt ibland är att jag gjort bättre resultat på det jag inte tränat, d v s bra löpresultat trots intensiv gångträning och tvärtom.

Du har sprungit bra på halvmaraton också, eller hur?

– Halvmaran är nog den sträcka jag lyckats bäst med. Jag gjorde 1.15 fyra gånger. Ett roligt minne är när jag sprang Veteran-DM utom tävlan i Huddinge 2001 och lyckades sänka ett tio år gammalt personbästa på sträckan med fyra sekunder. Jag hade Sällskapets

FAKTA

Född i Stockholm den 19 juli 1968

Längd 193 cm Vikt 80 kg

Klubbar genom åren :

761002-841231 SOIK Hellas/Löpning

860506-870919 Stockholms GK/Gång

870920-901231 Sundbybergs IK/Löpning & Gång

910101-911231 Mälarhöjdens IK/Löpning

910101-t v Mälarhöjdens IK/Gång

990101-t v Fredrikshofs FIF/Löpning

Har till dags datum genomfört 443 tävlingar Varav 232 i Löpning, 193 i Gång, 11 i Skidor, 4 i Cykel, 2 i "Passgång" och 1 i Triathlon.

Har 335 plaketter och medaljer, 57 diplom,

50 prestationsmärken och 28 pokaler i olika former.

Har genomfört totalt 47 långlopp i Löpning, Gång och Skidor.

Har fullföljt 1 ultralopp i Gång/Lapland Ultra 100 KM.

Har fullföljt 7 Öppet Spår. 90 KM Skidor Sälen-Mora.

Har fullföljt 9 tävlingar på 50 KM Gång.

Har fullföljt 1 ultralopp i Löpning/Hälsingeleden 50 KM.

Har fullföljt 29 Marathonlopp varav 7 gående. Klarat 3 timmar vid 20 tillfällen under 11 kalenderår. 80-tal, 90-tal och 00-tal. Klarat detta både som junior, senior och veteran.

Tidsspannet är 15 år och 6 månader mellan

första och senaste sub 3.00 loppet.

Gång Veteran EM : 1 Silver.

Gång SM Lag : 1 Guld.

Gång Veteran SM : 1 Silver och 1 Brons (2).

Gång DM Individuellt : 15 Guld, 27 Silver och 4 Brons (46).

Gång DM Lag : 12 Guld och 7 Silver (19).

Gång Junior-DM : 2 Guld.

Gång Veteran DM : 2 Guld och 1 Silver (3).

Löpning Terräng DM Lag : 1 Brons.

Löpning Veteran DM : 2 Guld och 1 Brons (3).

20 lagmedaljer i gång tillsammans med 15 andra klubbkamrater.

styrelseledamot Annelie Buller som för-cyklist under loppet och det var ett perfekt lopp för min del eftersom det var en vändpunktsbana. Sådana banor tycker jag om.

Hur tränade Du inför Adak 2001?

– Inför 100 kilometer i Adak så tränade jag många gångpass på tre mil. Det tar nästan tre timmar och det visade sig ge utdelning även i löpningen eftersom jag två månader senare satte personligt rekord på 1500 meter med 4.40.

– Jag lyckas bättre på lopp i kyla och allra helst i regn. Har under flera maratonlopp fått förnyade krafter, då himlens portar öppnat sig. Har aldrig sprungit mer än fyra maratonlopp under en säsong och jag deltar helst i maratonlopp tidigt eller sent på säsongen för att inte missa alla roliga lopp på kortare sträckor.

Framtidsplaner?

– Mitt långsiktiga mål är att som 40 åring klara 2.53.49 eftersom jag då upprepar min tid som 20-åring. Sedan vill jag givetvis fortsätta att tävla i maraton ett par gånger per år. Har fortfarande inte sprungit en enda mara utomlands, det vore kul att göra det någon gång.

Hans Dahlén är gift och har en vuxen styvson. Han är utbildad socionom och jobbar på Patientnämnden i Stockholm där han är ansvarig för volontärer som stödjer patienter inom tvångspsykiatri. Han bor på Gärdet i Stockholm och tränar fyra gånger i veckan. Han tycker om att variera sin träning mellan gång och löpning. Inför ett maratonlopp så vill han ha tre helger med längre pass vilket innebär att han springer mellan 31-33 kilometer antingen lördag eller söndag. Favoritpasset är annars snabbdistans

runt Djurgården (14 kilometer) eller långpass på Lidingö (24 kilometer). Fördelen är att han då slipper släpa på ett vätskebälte.

Hasse har sprungit 22 maratonlopp, varav 20 stycken under tre timmar. Han har gått sju, varav fem under fyra timmar. Han har även sprungit Hälsingeleden, 50 kilometer, en gång och gått Lapland Ultra 100 kilometer vid ett tillfälle (10.28.11). I somras blev han tvåa i Veteran-EM i Polen på 20 kilometer gång (Män 35). För närvarande tränar han för att klara Ålands Marathon i höst. Målet är att gå maratonsträckan där under fyra timmar.

Hjärtligt tack för en trivsam intervju och lycka till i fortsättningen!

JAN LIND

Ett maratonlopp i varje landsdel

I vår medlemstävling där bästa resultat i varje landsdel räknas är ställningen nu följande efter Skräckklanmaran i Vänersborg. Mats Liljegren ligger ohotad i toppen, men sedan är det spännande om andraplatsen, där åtminstone sex medlemmar har chansen i de återstående loppen för året.

Herrar	Norrland	Svealand	Götaland	Totalt
1. Mats Liljegren	3.13.27	3.14.14	3.07.26	9.35.07
2. Hugo Liss	3.37.03	3.27.17	3.22.03	10.26.23
3. Bengt Göransson	3.32.12	3.25.22	3.29.33	10.27.07
4. Roger Andersson	3.38.55	3.30.05	3.26.17	10.35.17
5. Göran Önerby	3.33.11	3.31.44	3.30.45	10.35.40
6. Tord Blucher	3.39.44	3.23.19	3.32.41	10.35.44
7. Jan Paraniak	3.44.26	3.33.17	3.21.07	10.38.50
8. Jan Röhdin	3.32.41	3.32.55	3.38.10	10.43.46
9. Ted Tryggwesson	4.11.02	3.28.41	3.30.03	11.09.46
10. Torbjörn Karlsson	4.06.18	3.34.55	3.37.34	11.18.47
11. Jan Forsberg	3.40.30	3.42.35	3.57.14	11.20.19
12. Tommy Kjellsson	3.51.06	3.47.52	3.57.31	11.36.29
13. Ulf Ring	4.29.13	3.42.50	3.43.52	11.50.55
14. Bo Edenfäll	3.59.01	4.10.25	3.45.18	11.54.44
15. Olle Modin	4.20.17	3.54.04	4.05.53	12.20.14
16. Lars Agnezon	4.29.41	4.18.12	4.12.29	13.00.22
17. Kjell Åström	4.48.51	4.17.51	4.16.04	13.22.46
18. Stig Söderström	4.49.12	4.28.07	4.14.02	13.31.21
19. Stig Samuelsson	4.40.19	4.22.39	4.29.47	13.32.45
20. Kent-Åke Eriksson	4.39.40	4.35.31	4.20.18	13.35.29
21. Rolf Halde	4.42.02	4.31.27	4.29.37	13.41.43
22. Ove Engman	4.45.30	4.37.57	4.28.46	13.52.13
23. Hans-Inge Lindeskow	5.21.44	4.22.53	4.15.31	14.04.08
24. Anders Hedefjäll	4.57.19	4.42.21	4.35.04	14.14.44
25. Sigvard Koplímäe	5.14.13	5.03.40	4.52.01	15.09.54
Damer				
1. Ann-Kristin Forsberg	3.50.01	3.40.50	3.57.14	11.28.05
2. Barbro Paraniak	4.31.55	4.42.38	4.21.17	13.35.50
3. Rebecka Gräsman	4.32.46	5.29.29	4.50.33	14.52.48

Hör av Dig per mail till jan.lind@comhem.se om Du saknar Ditt namn eller om Du fått för dålig (eller bra) tid i någon deltävling.

JAN LIND

Utmärkt service i Bromölla

Två maratonsegrar på en vecka blev facit för både herr- och damsegraren i den 30:e upplagan av Bromölla Marathon. Både Heleneholms IF:s Jörgen Holmqvist och danskan Caroline Aistrup hade sex dagar tidigare vunnit Landskrona Marathon. Segertiden för Jörgen, 2.50.33 och för Caroline, 3.21.54 var några sekunder bättre än i Landskrona. Det var för övrigt Carolines tredje raka seger i Bromölla Marathon. Årets upplaga stod också som värd för Götalandsmästerskapen, där segrade hemmaklubbens 20-årige löfte Kristofer Tilderkvist med tiden 3.03.46 i sitt andra maratonlopp. Kristofer som siktade på "drömgränsen" tre timmar öppnade friskt på första varvet och var vid varvningen dryga halvminuten efter tätduon Patric Astrén och slutsegraren Jörgen Holmqvist.

På andra varvet tröt dock krafterna för Kristofer som ändå var mycket nöjd med sin insats. I täten fick Jörgen en lucka vid 25 kilometer till Patric som han utökade ända in i mål. På tredje och fjärde plats kom två idoga långlöpare. Trea blev Magnus Lindén, Ystads IF som två veckor tidigare hade sprungit ett lopp på 75 kilometer på 5.48. Fyran Georg Hällstorp hade även han sprungit



Tättrion efter 250 meter: Jörgen Holmqvist (77), Kristofer Tilderkvist (53) och Patric Astrén (99). FOTO: JAN HANSSON.

Landskrona Marathon veckan innan, liksom totalsjuan Björn Gjerde, Norge.

I samband med maratonloppet arrangerades även en halvmara och ett 10-kilometerslopp.

Resultat och bilder från loppet hittar ni på www.ryssbergetsik.se

OTTO LARSSON



Vårt distriktsombud Bengt-Åke Svensson rapporterar att det arrangörsmässigt inte kunde varit bättre service före, under och efter loppet. Tyvärr var deltagarantalet ganska skralt (43 löpare i mål på helmaran), trots att Götalandsmästerskapet ingick.

Värmen var tryckande och banan var relativt kuperad. Men som sagt, ett bra arrangemang som på skalan 1-5 får en stark fyra, berättar Bengt-Åke vidare. (Inget dåligt betyg från en av landets mesta maratonlöpare).

JAN LIND

Birgitta Jarring (61) får en bra start och ligger bl a före Leif Franzén som skyttar bakom i blåvit dräkt. Åsa Hällstorp (66) ligger strax före. FOTO: JAN HANSSON.

Mariestad Marathon – ett pärlarrangemang

När man kommer till Mariestad möts man av följande slogan: "Mariestad - en pärla vid Vänerns strand". Man borde göra ett tillägg: "Mariestad Marathon - ett pärlarrangemang längs Vänerns strand."

När vi fick besked att man hade ändrat lite på banan från förra årets Veteran-SM, blev vi lite skeptiska. Normalt ändrar man inte på ett vinnande koncept. Men ack vad vi bedrog oss. Årets arrangemang var ännu ett strå vassare. Nu var bansträckningen en totalt bilfri njutning med vacker utsikt över Väneren. Att förlägga tävlingscentrum till Snapens Friluftsområde var ett genidrag. Där hade vi tillgång till bastu, utomhusbad för hugade badentusiaster och en välkomnande start- och målmiljö. Ytterligare en sak som gjorde att alla kände sig välkomna, var att alla deltagare presenterades före start.

Vi vill tacka arrangörerna och funktionärerna för ett enormt varmt bemötande och fantastisk peppning längs banan. Det vill vi också tacka alla våra medlöpare för. För oavsett vilken position i loppet man hade, så utdelades det hela tiden små uppmuntrande tillrop från alla man mötte.

FÖRDELEN MED denna bana är att man möts ett antal gånger under tävlingen och kan hjälpa och stötta varandra. Man har också koll på sin placering – om man orkar och bryr sig.

Så som vädret blev, med det underbara speciella höstljuset och den klara luften, så visade sig Väneren från sin



Segrarna i Mariestad: Viktoria Johnsson och Roger Helmersson.

bästa sida. Och det borgade också för att cirka 30 procent av löparna gjorde årsbästatider.

Det var ett femtiotal startande och fullföljande, varav det internationella inslaget bestod av en man från Nya Zeeland.

I samband med prisutdelningen bjöds alla löpare på en lättare förtäring, vilket uppskattades mycket.

Segrare i herrklassen blev Roger Helmersson från IFK Skövde på 2.42.13 och damklassens seger togs av Viktoria Johnsson från Målilla på 3.41.17.

Bland alla fullföljande utlottades ett

presentkort på en resa för 2000 kronor. Vinnare blev P-O Hvitfeldt från IFK Mora.

Grattis alla vinnare! Samtidigt vill vi gratulera Rolf Halde som i och med detta lopp erövrade Marathonvikingen för 20 lopp på olika platser i Sverige under 2000-talet.

Återigen ett stort tack från oss alla till er alla i Mariestads AIF. En fråga som dök upp var när loppet ska gå nästa år. Detta om något visar vilket betyg detta arrangemang fick. Vi ses nästa år!

TEXT OCH FOTO: JAN PARANIAK



Funktionärer väntar på löparna. Vätskekontrollerna var lika välarangerade som resten av maratonloppet.



Det efterlängtda målet låg naturskönt i Snapens Friluftsområde.

Reima tvåa i norska Eidsvoll

13 svenskar deltog i sextimmarsloppet, som arrangerades i norska Eidsvoll 27 augusti.

Bäst lyckades Reima Hartikainen, som ledde loppet klart, men som fick krampkänningar. På slutet blev han passerad av SK Vidars Runar Gilberg, en av Norges mest framstående långlöpare. Reimas tid vid maratonpasseringen var 2.57.36, han låg då dryga fyra minuter före Runar.

Reimas hustru Torill segrade i damklassen och blev nummer 17 totalt av de 81 deltagarna.

För övrigt placerade sig Jan Lundell på en 27:e plats totalt, vilket räckte till en andraplacing i M55, medan Torbjörn Karlsson kom in på en hedrande 32:a plats. Henrik Hallkvist fullföljde sitt 100:e maratonlopp genom att springa 43.5 kilometer.

Med en så duktig tävlingsledare och fotograf som Björn Hytjanstorp blev tävlingen precis som ifjol en stor succé.

TEXT: JAN LIND

FOTO: BJÖRN HYTJANSTORP

Reima Hartikainen gjorde som vanligt en stark insats. En silvermedalj blev belöningen den här gången, då norrmannen Runar Gilberg passerade på slutet.



Jan Lundell (55) och Tommy Englund (56).



Damsegrarinnan Torill Fonn Hartikainen (32) sida vid sida med Sofia Kay (57).

Österlund klarade eldprovet

Att debutera i landslaget och ställa sig på startlinjen i ett EM med tredje sämsta personbästa skulle ge vem som helst rampfeber och sömnlösa nätter. IFK Umeås Kristoffer Österlund behöll dock lugnet och gjorde efter sin kapacitet ett mycket klokt och starkt lopp i Göteborg.

Alla fem svenskar valde att starta i ett relativt lugnt tempo. Said Regraugui var snabbast ut på första milen, 31.30 och placering 32. Kristoffer Österlund slog följe med de övriga blågula löparna och passerade på 33.08 med endast två löpare efter sig. Denna konstellation bestod i stort sett till passeringen av halva distansen. Vid 21.1 kilometer var Said uppe på 25:e plats på 1.06.08. De övriga svenskarna väl samlade på tider strax över 1.11. Strax därefter bröt Kent Claesson och Marek Poszepczynski.

EFTER EN ANDRA mil på 34.26 och 33.48 började Kristoffer Österlund sakta röra sig sakta uppåt i startfältet, nu på 40:e plats.

– Vid 23-24 kilometer kände jag mig stark och satte allt på ett kort, sa Österlund. Jag fick lite ont i fötterna och krampkänning sista varvet, men det höll ändå.

Fjärde milen gick på 34.32 och Kristoffer plockade ytterligare några löpare. Han hann så när ikapp ryssen Andrey Chernysov inne på Ullevi och slutade som 33:a på 2.23.26. Avståndet ner till Kristian Algers ökade på slutmilen. Algers gick i mål på 2.28.27 och blev 37:a. I lagtävlingen slutade Sverige åtta.

– Jag känner mig nöjd med mästerskapspremiären, sa Österlund. Det här var mitt näst snabbaste lopp, jag klassar det minst lika högt som London Marathon med tanke på de yttre omständigheterna.

NU VÄNTAR närmast ett 10 000 meterslopp på bana och eventuellt Umemaran 7 oktober. Sedan blir det en lättare träningsperiod i höst, internutbildning på jobbet på Volvo Lastvagnar innan Österlund försöker ta ytterligare ett steg uppåt i maratonkarriären.

TEXT: LEIF STENING



IFK Umeås Kristoffer Österlund gjorde sitt näst snabbaste maratonlopp hittills i EM-maran.
FOTO: THOMAS RUUTH.

Åke Lutners artikelserie

MEDALJÖRER OCH SVENSKA MARATONDELTAĞARE I EM 1934-2006

(1934-1998 publicerades i MARATHONLÖPAREN 1/2001 sid 22-24).

Tillägg:

München 2002

För andra gången fick en stad i Tyskland förmånen att arrangera ett EM. Det kvinnliga maratonloppet gick av stapeln 10 augusti.

På startlinjen fanns 26 löpare från 14 nationer. Av dessa kom hela 21 i mål.

1 Maria Guida, Italien	2.26.05
2 Luminita Zaituc, Tyskland	2.26.58
3 Sonja Oberem, Tyskland	2.28.45
7 Marie Söderström-Lundberg, Sverige	2.36.13
18 Susanne Johansson, Sverige	2.47.11
21 Karin Schön, Sverige	2.49.57

Direkt efter startskottet tog belgiskan Renders, med det iögonfallande spänstiga steget, kommandot och behöll ledningen till 20 km då Zaituc var ikapp. De passerade halvmaran på 1.11.55, nästan halvminuten före Guida och Oberem, som vid cirka 26 km gjorde tättduon sällskap och det bildades en tätkvartett. Under den följande kilometern bröt Renders, strax därefter släppte Oberem. Zaituc hade svårigheter att hänga med den maskinmässigt löpande Guida, som fick en lucka strax före 30 km, som hon drygade ut och nådde målet på nytt mästerskapsrekord.

För svenskt vidkommande var det synd att Lena Gavelin tvingades lämna återbud pga skada. Därmed decimerades det svenska europacuplaget. Istället gjorde den alltmör imponerande 42-åriga Marie Söderström-Lundberg ett storlopp med sitt estetiskt tilltalande och ekonomiska steg. De övriga svenskorna Susanne och Karin gjorde väl det man kunde begära.

Det manliga maratonloppet kompletterades med strilande regn under hela tävlingen den 11 augusti. 34 löpare stod på startlinjen representerande 15 nationer. Procentuellt rekordhögt antal fullföljande: 32.

1 Janne Holmén, Finland	2.12.14
2 Pavel Loskutov, Estland	2.13.18
3 Julio Rey, Spanien	2.13.21

Ingen svensk deltagare.

Utan svenskt deltagande fick vi i stället hålla tummarna för Holmén, som på sjätte kilometern gick fram till täten och fick en lucka. Endast norrmannen Rasmussen (slutlig åtta) var intresserad av att ta upp jakten och infångade bytet vid elva kilometer. Tättduon körde hårt och avståndet till klungan växte till cirka en minut och oförändrat läge fram till 25 km. Detta förändrades till ledning på 1.29 vid 30 km med Holmén som primus motor. Vid 31 km fick Rasmussen nog. Vi undrade framför TV:n när alla stjärnlöpare som gjort under 2.10 skulle vakna, men ingalunda. I stället löpte Janne i "splendid isolation" mot ett sensationellt EM-guld och fortsatte Finlands ärorika maratonhistoria. Dessutom ville han inte vara sämre än sin mor Niina, som tog EM-guld på 3000 meter 1974.

Göteborg 2006

1 Ulrike Maisch, Tyskland	2.30.01
2 Olivera Jevtic, Serbien	2.30.27
3 Irina Permitina, Ryssland	2.30.53
15 Anna Rahm	2.36.48
20 Lena Gavelin	2.39.36

Utgått: Lisa Blommé.

1 Stefano Baldini, Italien	2.11.32
2 Viktor Röthlin, Schweiz	2.11.50
3 Julio Rey, Spanien	2.12.37
29 Said Regraugui	2.21.33
33 Kristoffer Österlund	2.23.26
37 Kristian Algers	2.28.27

Utgått: Kent Claesson och Marek Poszepczynski.

För kommentarer till årets båda maratonlopp hänvisas till Nils Lodins referat i Runner's World nr 7/2006.

Återstående maratonlopp 2006

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

BIRGER FÄLT / JAN LIND

STATISTISK SAMMANFATTNING EM 1934-2006

Samtliga svenska deltagare

År	Namn	Stad	Placering	Tid	Start/Bryt.
1934	Thore Enochsson	Turin	2	2.54.36	15 / 7
1938	Henry Palmé	Paris	3	2.42.14	16 / 2
1946	Gösta Leandersson	Oslo	5	2.28.31	16 / 2
	Erik Jonsson	Oslo	6	2.30.09	
1950	Gösta Leandersson	Bryssel	4	2.34.26	>18/ -
	Gustav Östling	Bryssel	10	2.41.18	>18/ -
1954	Gustaf Jansson	Bern	5	2.27.28	>22/ -
	Bengt Rehnvall	Bern	12	2.35.49	>22/ -
1958	Arnold Vaide	Stockholm	7	2.25.55	>22/ -
	Thomas Nilsson	Stockholm	12	2.31.05	>22/ -
1962	Evert Nyberg	Belgrad	18	2.44.56	28 / 6
1966	Ingen svensk deltagare	Budapest			34 / 8
1969	"	Aten			>24/ -
1971	Ulf Håkansson	Helsingfors	35	2.28.38	52 / 11
	Sven-Olov Lindvall	Helsingfors	37	2.30.39	52 / 11
	Peter Fredriksson	Helsingfors	bröt		52 / 11
1974	Ingen svensk deltagare	Rom			30 / 8
1978	Göran Bengtsson	Prag	12	2.15.02	49 / 12
	Lars Enqvist	Prag	bröt		49 / 12
1982	Marie-Louise Hamrin	Aten	7	2.42.14	27 / 6
	Kjell Erik Ståhl	Aten	10	2.20.36	34 / 9
	Tommy Persson	Aten	bröt		34 / 9
1986	Jeanette Nordgren-Ling	Stuttgart	14	2.42.39	31 / 8
	Solveig Harrysson	Stuttgart	16	2.43.16	31 / 8
	Kjell-Erik Ståhl	Stuttgart	9	2.13.14	28 / 7
1990	Ingen svensk – kvinnor	Split			27 / 6
	Ingen svensk – herrar	Split			37 / 14
1994	Ingen svensk – kvinnor	Helsingfors			51 / 12
	Lars Andervang	Helsingfors	29	2.16.59	78 / 18
	Walter af Donner	Helsingfors	40	2.19.55	78 / 18
	Anders Szalkai	Helsingfors	46	2.21.42	78 / 18
	Jan Swensson	Helsingfors	57	2.27.21	78 / 18
	Kjell-Erik Ståhl	Helsingfors	bröt		78 / 18
	Gert-Inge Nilsson	Helsingfors	bröt		78 / 18
1998	Ingen svensk – kvinnor	Budapest			47 / 7
	Bjarne Thysell	Budapest	17	2.15.43	46 / 6
	Anders Szalkai	Budapest	25	2.17.40	46 / 6
2002	Marie Söderstr.-Lundberg	Munchen	7	2.36.13	26 / 5
	Susanne Johansson	Munchen	18	2.47.11	26 / 5
	Karin Schön	Munchen	21	2.49.57	26 / 5
	Ingen svensk – herrar	Munchen			34 / 2
2006	Anna Rahm	Göteborg	15	2.36.48	34 / 5
	Lena Gavelin	Göteborg	20	2.39.36	34 / 5
	Lisa Blommé	Göteborg	bröt		34 / 5
	Said Regraugui	Göteborg	29	2.21.33	54 / 14
	Kristoffer Österlund	Göteborg	33	2.23.26	54 / 14
	Kristian Algers	Göteborg	37	2.28.27	54 / 14
	Kent Claesson	Göteborg	bröt		54 / 14
	Marek Poszepczynski	Göteborg	bröt		54 / 14

Fotnot

Banlängden: 1946 endast 40200 meter; övriga år full längd 42195 meter.

Tävling vart fjärde år utom 1966-1969, 1969-1971, 1971-1974. Ingen tävling 1942.

Antal tävlingar: 19 varav sju för kvinnor (sedan 1982)

Flest antal tävlingsorter: Budapest två, Aten två och Helsingfors två.

Flest antal startande: 78 herrar 1994. 51 kvinnor 1994

Flest antal fullföljande: 60 herrar 1994. 39 kvinnor 1994.

Flest antal brytande: 18 herrar 1994. Tolv kvinnor 1994.

Antal olika svenska löpare: 28 herrar och nio kvinnor.

Svenska medaljer: Silver Tore Enochsson 1934, Brons Henry Palmé 1938.

Bästa svenska tid: Kjell-Erik Ståhl 2.13.14 (1986).

Marie Söderström-Lundberg 2.36.13 (2002).

NATIONS-MEDALJFÖRDELNINGEN EM 1934-2006

19 arrangerade tävlingar varav sju kvinnliga maratonlopp från 1982.

Män

GULD

Storbritannien	5	(Jack Holden- 50, Brian Kilby- 62, James Hogan- 66, Ron Hill- 69, Ian Thompson- 74)
Finland	5	(Armas Toivonen- 34, Vaino Muinonen- 38, Mikko Hietanen- 46, Veikko Karvonen- 54, Jan Holmén-02)
Italien	4	(Gelindo Bordin- 86, -90, Stefano Baldini -98, -06)
Sovjet	2	(Sergey Popov- 58, Leonid Mosejev- 78)
Belgien	1	(Karel Lismont- 71)
Holland	1	(Gerard Nijboer- 82)
Spanien	1	(Martin Fiz- 94)

17 olika löpare varav Gelindo Bordin och Stefano Baldini dubbla mästare.

SILVER

Belgien	4	(Aurele Wandendriessche-62, -66, Gaston Roelants -69, Armand Permentier-82)
Sovjet	3	(Boris Grishayev-54, Ivan Filin-58, Nikolaj Pensin -78)
Italien	3	(Orlando Pizzolato- 86, Giovanni Polo -90, Danilo Goffi -98)
Finland	2	(Vaino Muinonen -46, Veikko Karvonen -50)
Storbritannien	2	(Squire Yarrow -38, Trevor Wright -71)
Östtyskland	1	(Eckhard Lesse -74)
Spanien	1	(Diego Garcia -94)
Sverige	1	(Thore Enochsson -34)
Estland	1	(Pavel Loskutov -02)
Schweiz	1	(Viktor Röhlin -06)

18 olika löpare varav Aurele Wandendriessche dubbel medaljör.

BRONS

Sovjet	4	(Yakov Punko -46, Feodosiy Vanin -50, Ivan Filin-54, Viktor Baikov -62)
Storbritannien	3	(Fredrick Norris -58, James Alder -69, Ron Hill -71)
Belgien	3	(Gaston Roelants -74, Karel Lismont -78, -82)
Spanien	3	(Alberto Juzdado -94, Julio Ray -02, -06)
Italien	2	(Aurelio Genghini -38, Vincenzo Modica -98)
Sverige	1	(Henry Palmé -38)
Ungern	1	(Gyula Toth -66)
Västtyskland	1	(Herbert Steffny -86)
Frankrike	1	(Dominique Chauvelier -90)

17 olika löpare varav Karel Lismont och Julio Rey dubbla medaljörer.

Totalt 51 olika löpare varav 2 dubbla mästare och 3 dubbla medaljörer.

Flest medaljer: Karel Lismont 1 guld och 2 brons.

Kvinnor

GULD

Portugal	5	(Rosa Mota -82, -86, -90), Manuela Machado -94, 98)
Italien	1	(Maria Guiday -02)
Tyskland	1	(Ulrike Maisch -06)

Fyra olika löpare varav Rosa Mota trefaldig och Manuela Machado dubbel mästare.

SILVER

Italien	3	(Laura Fogli -82, -86), Maria Curatolo -94)
Sovjet	1	(Valentina Jegorova -90)
Ryssland	1	(Madina Biktagirova -98)
Tyskland	1	(Luminita Zaituc -02)
Serbien	1	(Olivera Jevtic -06)

Sex olika löpare varav Laura Vogli dubbel medaljör.

BRONS

Norge	1	(Ingrid Kristiansen -82)
Sovjet	1	(Yekaterina Khramenkova -86)
Frankrike	1	(Maria Rebelo-Lelut -90)
Rumänien	1	(Adriana Barbu -94)
Italien	1	(Maura Viceconte -98)
Tyskland	1	(Sonja Oberem -02)
Ryssland	1	(Irina Permitina -06)

Sju olika löpare.

Totalt 17 olika löpare varav en trefaldig mästare och tre dubbla medaljörer.

Flest antal medaljer: Rosa Mota, tre guld.

Resultat

Olympus Marathon 2006-06-25

44 km höjdskillnad 3170 m

Män

1 Nikolaus Kalofyris, Grekland 4.56.23

svenska deltagare

211 Göran Lennström, Hultsfred LK 10.43.29

Kvinnor

1 Irena Maliborska, Grekland 6.29.18

3 Anneli Södergårds, Hultsfred LK 8.04.53

Killingi Marathon 2006-07-01

Antal fullföljande: 5

Män

1 Robert Johansson, Buena Wista 3.33.41

2 Per Sundström, Jokkmokks SK 3.37.14

3 Carl Boström, Jallies TC 4.39.20

4 Rolf Halde, Vi som springer 4.46.47

Kvinnor

1 Gunilla Mambré, Jokkmokks SK 4.25.50

Tallin Marathon 2006-07-08

Män

1 Slawomir Sztejter, Polen 2.43.38

2 Andris Dudels, Lettland 2.57.43

3 Jaanus Peak, Lettland 3.01.29

Svensk deltagare

97 Göran Ericsson, Boo IF 4.48.23

Unionsmaraton Norge/Sverige

2006-07-08

Antal fullföljande: 47

Män

1 Inge Morten Braut, Norge 3.21.52

2 Roger Karlrud, Norge 3.24.44

3 Tore Krogtope, Norge 3.35.11

svenska deltagare

8 Stefan Bryngelsson, Bovikens SK 3.34.21

11 Johnny Ringsby, Bovikens SK 3.45.14

16 Roger Andersson, Vi som springer 3.57.28

17 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK 4.02.37

21 Kent Mattsson, Vi som springer 4.12.07

23 Erik Axelsson, Töcksfors 4.16.48

24 Christer van den Berg, Arvika LK 4.17.30

25 Folke Olsson, Ale 90 IK 4.21.58

27 Torbjörn Karlsson, Arvika LK 4.25.54

34 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK 4.40.43

36 Bengt Göransson, Falu IK 4.42.00

39 Lennart Skoog, Stenungsunds OK 5.01.04

40 Ingo Beyersdorff, Vi som springer 5.04.08

43 Stig Söderström, Kvarnsveden 5.40.03

44 Sigvard Kopplmäe, Vi som springer 5.43.33

Kvinnor

1 Hilde Ringsbu, Norge 4.09.17

2 Karin Beyersdorff, Vi som springer 5.02.59

Östersund Marathon 2006-07-22

Antal fullföljande: 121

Män

1 Leif Hansson, Sollentuna 2.51.10

2 Mikael Andersson, Trångsvikens IF 2.57.15

3 Dag Wassdahl, Hamnerdals IF 2.57.22

4 Patrik Norberg, A4 IF Östersund 2.59.39

5 David Mosimann, Schweiz 3.03.12

6 Aron Kjellgren, Vattudalens LDK 3.11.34

7 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF 3.13.27

8 Tommy Grip, Brunflo IF 3.15.22

9 Märten Persson, Trångsvikens IF 3.15.52

10 Erik Müller, Norge 3.20.39

11 Torbjörn Persson, Marieby GIF 3.26.23

12 Birger Karlsson, Vattudalens LDK 3.26.32

13 Angus Thomson, Söderhamns IF 3.28.42

14 Magnus Frank x 3.30.58

15 Marek Perliniski, IKSU Umeå 3.32.02

16 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF 3.32.41

17 Göran Önerby, Anderstorps OK 3.33.11

18 Bengt Göransson, Falu IK 3.34.31

19 Ove Säff, Bålsta IK 3.36.21

20 Kent Forsling, Hede Kött & Chark 3.36.25

21 Hugo Liss, Storådalens SK 3.37.03

22 Arild Steffensen, Norge 3.38.05

23 Lars Ericsson, Jämtkraft 3.38.32

24 Randi Mo, Norge 3.39.35

25 Tord Blücher, Storådalens SK 3.39.44

26 Jan Forsberg, Åmots SK 3.40.30

27 Henrik Flygare, Länstidningen 3.42.26

28 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF 3.44.26

29 Lennart Hägg, Hofors LK 3.45.14

30 Andreas Öberg, Ljusdals RC 3.46.05

31 Håkan Lindroth, Sweco VIAK 3.46.18

32 Daniel Persson x 3.46.26

33 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK 3.46.37

34 Stig Åsberg, IFK Nyland 3.46.53

35 Owe Hemmingsson, Brunflo 3.48.59

36 Lars Nordlander, Vännäs SK 3.49.22

37 Nader Charmi x 3.50.24

38 Bernt Persson x 3.50.43

39 Robert Bloom, Stråttjåra 3.55.15

40 Bertil Palmqvist, Bålninge IF 3.56.49

41 Bengt Olsson, Ljusdals RC 3.57.16

42 Magnus Hansson, Träningshuset 3.57.34

43 Leif Andersson, Postens IF 3.57.50

44 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF 3.58.43

45 Bo Edenfjäll, Vallentuna FK 3.59.01

46 Marcus Olofsson, Frösö IF 3.59.09

47 Ola Forslund, Frösö IF 3.59.42

48 Magnus Backman, Brandkären 4.00.09

49 Mattias Modéen, LT 4.00.56

50 Kent Mattson, Vi som springer 4.01.32

51 Peter Boija x 4.01.45

52 Sven Molin, Uppsala LK 4.02.52

53 Ulf Björk, Vilsta IK 4.03.07

54 Martin Hemmingsson x 4.03.10

55 Ragnar Forss, Alsen 4.04.01

56 Göte Ivarsson, IFK Skövde FI 4.06.07

57 Torbjörn Karlsson, Arvika LK 4.06.18

58 Kurt Lindh x 4.06.55

59 Roger Lindström x 4.08.20

60 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK 4.10.18

61 Ted Tryggvesson, Kils AIK 4.11.02

62 Andreas Persson x 4.12.04

63 Mats-Erik Wiktorsson x 4.12.40

64 Michael Ahrens, Vattudalens LDK 4.14.42

65 Kåre Persson, Byrnon LK 4.15.05

66 Olle Wiklund, Fjällbacken 4.16.54

67 Lennart Adolfsson x 4.18.29

68 Olle Modin, Vilsta IK 4.20.17

69 Finn Cromberg, Vattudalens LDK 4.22.13

70 Robert Rutberg, Boden FI 4.23.39

71 Robert Alnebring, Boo IF 4.25.40

72 Olof Ekerlid x 4.26.01

73 J-O Henriksson, Vattudalens LDK 4.28.08

74 Lars Agnezon, Kongahälla AIK 4.29.41

75 Claes Heimang, Vattudalens LDK 4.30.08

76 Lasse Linjamaa, Bispgårdens IF 4.30.09

77 Göran Ingebrand, Vattudalen 4.30.57

78 Ulf Andersson x 4.31.10

79 Mons Tingelstad, Norge 4.31.22

80 Olle Carlsson, Stall Candle 4.31.23

81 Lars-Göran Berggren x 4.32.33

82 Fredrik Södersten, Vattenfall IF 4.34.14

83 Arne Hjalmarsson x 4.37.39

84 Mats Lundkvist, Östersunds OK 4.39.06

85 Kent-Åke Eriksson x 4.39.40

86 Stig Samuelsson, Postens IF 4.40.19

87 Ove Engman, Elvans IF 4.45.30

88 Stig Söderström, Kvarnsveden 4.45.51

89 Torbjörn Lindh, Nyvik 4.47.59

90 Kjell Åström, Kolarmora IF 4.48.51

91 Anders Åslund x 4.58.59

92 Lars Jansson, Uppsala 5.08.18

93 Hans-Erik Hagen, Stall Candle 5.10.04

94 Sigvard Kopplmäe, Vi som spr. 5.14.13

95 Björn Hamberg x 5.14.53

96 Andreas Olsen, ÖP 5.14.53

97 Örjan Johansson, Östersunds BS 5.17.18

98 Jens Marklund, Marklunds El 5.23.04

99 Fredrik Norredal, Penningkeisen 5.23.58

100 Gunnar Irvegård, Arl.Märsta SK 5.34.25

101 Jan Bragård, IFK Helsingborg 5.37.01

102 Johan Berkö, Anderstorps OK 5.57.58

Kvinnor

1 Elin Svensson, Sundsvall 3.33.13

2 Eva Hanning, Vattudalens LDK 3.42.51

3 Sigrid Landgren, Häljesund-Kvissle 3.46.52

4 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby 3.50.01

5 Jenny Kling, Brunflo IF 3.59.04

6 Märta Moe, Vattudalens LDK 3.59.22

7 Frida Emri x 4.05.27

8 Ingegärd Öhberg, Jallies TC 4.25.39

9 Mona Nordenberg x 4.28.37

10 Anne Kentää, FK Studenterna 4.31.15

11 Barbro Paraniak, Team Skavsåret 4.31.55

12 Rebecca Gräsman, Vallentuna 4.32.46

13 Carina Grinde, Brunflo 4.36.55

14 Sara Nilsson x 4.37.15

15 Astrid Häger, Nynäshamns FK 4.40.10

16 Margareta Grech, Vattudalen 4.43.16

17 Monika Simson, Täby LLK 4.54.55

18 Anna-Stina Berg x 5.19.47

19 Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK 5.35.38

SwissAlpine Marathon 2006-07-29

Antal fullföljande: 763

42 km

Män

1 Anssi Raittila, Finland 3.25.05

2 Stephan Spiess, Schweiz 3.40.10

3 Hans Schuler, Schweiz 3.40.35

svenska deltagare

15 Andreas Gabrielsson, Borås 3.52.50

298 Sven Thunberg, Sävadalens 5.18.09

430 Emil Ahlberg, Stockholm 5.50.04

460 Erik Axelsson, Göteborg 6.00.02

473 Lars Bonnedahl, Lidingsö 6.06.13

490 Göran Johansson, Göteborg 6.11.20

540 Leif Abrahamsson, Angered 6.48.32

543 Peter Axelsson, Huskvarna 6.51.28

551 Göran Svensson, Charlottenberg 6.54.59

78 km

Antal fullföljande: 932

Män

1 Giorgio Calcaterra, Italien 6.05.04

2 Moritz Boschung, Schweiz 6.06.46

3 Markus Kellenberger, Liechtenstein 6.25.38

svenska deltagare

68 Ulf Andersson, Uppsala 7.53.54

88 Stefan Carlsson, Gävle 8.05.43

110 Olof Mattiasson, Södertälje 8.18.10

111 Lars-Åke Svensk, Täby 8.18.17

122 Sven Welleman, Göteborg 8.23.14

171 Tom Axelsson, Sorunda 8.39.05

185 Per Persson, Stockholm 8.42.34

196 KG Nyström, Vi som springer 8.44.57

201 Johan Fridlund, Järna 8.46.03

212 Kent Sjölund, Abbottrask 8.49.58

275 Tom Svensson, Enskeide 9.10.48

324 Rune Larsson, Stockholm 9.20.19

352 Thomas Björnermark, Stockholm 9.28.09

435 Martin Jonsson, Urislanda 9.46.33

482 Per-Erik Larsson, Stockholm 9.55.35

487 Gert-Inge Tapper, Södra Sandby 9.57.00

598 Peter Haglund, Umeå 10.31.24

635 Thor Olsen, Malmö 10.42.15

658 Niklas Grip, Luleå 10.47.00

758 Jan Gustafsson, Linköping 11.33.09

Kvinnor

1 Elisabeth Hawker, Storbritannien 6.30.12

2 Elke Hiebl, Tyskland 7.07.32

3 Maria Bak, Tyskland 7.17.40

svenska deltagare

24 Miriam Smith, Linköping 8.48.02

53 Pia Sundberg, Göteborg 10.13.28

86 Birgitta Jarring, Täby LLK 11.03.58

105 Victoria Borg, Vingåker 11.33.08

Vertex Fjällmarathon 2006-08-05

Antal fullföljande: 78

Män

1 Fredrik Sätter, FSK Norden 3.19.26

2 John Bergstedt, Högvallen 3.26.32

3 Mikael Andersson, Trångsvikens IF 3.30.07

4 Jonas Byman, Myssjö/Ovikens IF 3.41.12

5 Martin Lundholm, Bispgårdens SK 3.48.49

6 Lars-Åke Svensk, Stockholm Trail 3.50.58

7 Christer Andersson, Folksam 3.51.44

8 Peder Olsson, Sundsvall 3.55.11

9 Lars Klippmark, Hemlingby LK 3.58.40

10 Torbjörn Palm x 4.00.45

11 Henrik Junkell, FK Herkules 4.01.14

12 Magnus Andersson, FSK Norden 4.02.36

13 Roger Hugosson, Hugge 4.08.38

14 Peter Jonsson x 4.17.23

15 Anders Burman x 4.18.20

16 Mattias Ericson, Hemlingby LK 4.25.34

Resultat

32	Andrey Chernysov, Ryssland	2.23.23
33	Kristoffer Österlund, Sverige	2.23.26
34	Wodage Zvadya, Israel	2.24.52
35	Trond Idland, Norge	2.26.23
36	Jaakko Kero, Finland	2.27.45
37	Kristian Algers, Sverige	2.28.27
38	Karl-Johan Rasmussen, Norge	2.30.05
39	Trpe Martinovski, Makedonien	2.54.46
40	Tomislav Spasevski, Makedonien	3.04.38

Kvinnor

1	Ulrike Maisch, Tyskland	2.30.01
2	Olivera Jevtic, Serbien	2.30.27
3	Irina Permitina, Ryssland	2.30.53
4	Ziivile Balciunaite, Litauen	2.31.01
5	Bruna Genovese, Italien	2.31.15
6	Alevtina Biktimirova, Ryssland	2.31.23
7	Deborah Toniolo, Italien	2.31.31
8	Giovanna Volpato, Italien	2.32.04
9	Anna Incerti, Italien	2.32.53
10	Anália Rosa, Portugal	2.32.56
11	Claudia Dreher, Tyskland	2.33.53
12	Nailya Yulamanova, Ryssland	2.35.26
13	Kirsten Melkevik Otterbu, Norge	2.35.59
14	Susanne Hahn, Tyskland	2.36.17
15	Anna Rahm, Sverige	2.36.48
16	Tracey Morris, Storbritannien	2.37.34
17	Alina Gherasim, Rumänien	2.37.57
18	Majja Orvamáki, Finland	2.39.17
19	Annetette Aagaard, Danmark	2.39.29
20	Lena Gavelin, Sverige	2.39.36
21	Marcella Mancini, Italien	2.40.47
22	Nili Avramski, Israel	2.41.23
23	Albina Ivanova, Ryssland	2.42.02
24	Natalya Volgina, Ryssland	2.42.23
25	Carmen Oliveras, Frankrike	2.43.25
26	Magdalini Gazda, Grekland	2.46.08
27	Maria José Pueyo, Spanien	2.47.27
27	Fatima Yvelain, Frankrike	2.48.09
29	Elena Fetizon, Frankrike	2.57.48

Marathon Solidarnosci Gdansk 2006-08-15

Antal fullföljande: 260

Män

1	Grzegorz Gajdus, Polen	2.19.40
2	Andrei Gordeev, Vitryssland	2.28.56
3	Wiktor Rogovoj, Ukraina	2.28.56

svenska deltagare (totalplacering)

105	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.49.20
-----	---------------------------------	---------

Kvinnor

1	Alena Vinitzskaya, Vitryssland	2.54.05
2	Yuliya Bubenka, Vitryssland	2.59.25
3	Sylwia Badowska, Polen	3.13.17

svensk deltagare (totalplacering)

233	Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.46.22
-----	---------------------------------	---------

Grenå Marathon 2006-08-18

Antal fullföljande: 65

Män

1	Preben Mølgaard, Danmark	2.57.10
2	Vagn Kirkelund, Danmark	3.09.30
3	Sören Højberg, Danmark	3.12.53

svenska deltagare

41	Folke Olsson, Ale 90 IK	4.13.38
58	Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.17.40
59	Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	5.46.29
60	Hans Nyberg, Ale 90 IK	5.46.32

Helsinki City Marathon 2006-08-19

Antal fullföljande: 5133

Män

1	Francis Komu, Kenya	2.18.26
2	Jonstone Chebili, Kenya	2.18.27
3	Peter Biwott, Kenya	2.22.48

svenska deltagare (totalplaceringar)

12	Tage Winter, Flemingsberg	2.46.42
13	Markus Grönroos, Golf Tjalve	2.47.49
404	Jim Wiklund, Skellefteå AIK	3.30.23
408	Martin Länjetemmes, Trollhättan	3.30.44
430	Bengt Källstrand, Sverige	3.31.39
490	Jorma Pitkänen, Tullinge-Tumba	3.39.29
653	Patric Valtersson, Sverige	3.40.14
687	Stefan Ekström, Sverige	3.41.37
766	Ari Kemppainen, Sverige	3.44.02
932	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta	3.48.02
953	Mikael Blomé, Sverige	3.48.31
1045	Peter Lembke, Team Fakta	3.50.16
1352	Keith Grönqvist, Sverige	3.56.26
1469	Sven-Olov Jonsson, Sverige	3.57.48
1480	Peter Wiesler, Jalles TC	3.58.08
1553	Jan Buchtele, Sverige	3.59.40

1687	Anthony Österdahl, Sverige	4.02.59
1780	Lecik Bosko, Sverige	4.05.38
1953	Roger Lindström, Månkarbo IF	4.09.12
2053	Lars Wallinder, Sverige	4.12.00
2182	Massimiliano Gentile, Sverige	4.14.00
2796	Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.26.34
3512	Per Nyberg, Sverige	4.41.52
3579	Ove Engman, Elvans IF	4.43.26
3793	Peter Olgeson	4.48.38
3953	Gunnar Irvegård, Arl-Märsta	4.52.25
4769	Bert-Ove Karlsson, Sverige	5.24.42

Kvinnor

1	Haile Kebebush, Etiopien	3.52.47
2	Anne-Mari Kostinen, Finland	2.55.50
3	Anne Rotich, Kenya	2.56.37

svenska deltagare (totalplaceringar)

1107	Paula Kajaste, Sverige	3.51.40
4602	Sofia Abrahamsson, Sverige	5.14.52
4710	Ulla Lembke, Team Fakta	5.20.01
4997	Sten Örtfors, Sverige	5.40.54

Kraftloppet 72 km Finspång 2006-08-19

Antal fullföljande: 14

Kvinnor

1	Inga-Sara Lindholm, Fredrikshof	6.40.08
2	Elin Jakobsson, IK Akele	6.40.37
3	Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde	6.54.49
4	Barbro Nilsson, Solvikingarna	7.27.43

Män

1	Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	5.07.53
2	Kim Rasmussen, Danmark	5.47.26
3	Magnus Lindén, Ystad	5.48.11
4	Thaddée Ndabazi, Södertälje	6.16.47
5	Hugo Liss, Storådalens SK	6.23.36
6	Brian Faulders, Camarillo	6.29.49
7	Tord Blücher, Storådalens SK	7.07.45
8	Henrik Hoffensitz, Danmark	7.19.09
9	Kalle Svensson, Riksbankens IF	8.13.09
10	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	8.28.10

Berlin Marathon 2006-09-24

Antal fullföljande: 30118

Män

1	Haile Gebrselassie, Etiopien	2.05.56
2	Gudisa Shentema, Etiopien	2.10.43
3	Kurao Umeki, Japan	2.13.43

svenska deltagare (nettotider under 3.25)

56	Torben Pedersen, Hässelby SK	2.35.20
168	P. Koolmeister, Fredrikshofs FIF	2.44.12
246	Sören Forsberg, IF Start	2.48.26
293	Odd Nyheim, IFK Trelleborg	2.49.48
339	Anders Karnfält, FK Studenterna	2.51.32
375	Anders Ericson, Fredrikshofs FIF	2.52.32
542	Kaj Nironen, IFK Skövde FI	2.56.46
723	Mats Bybäck, Triathlon Syd	2.59.07
798	Paul Westesson, Göteborg	3.00.09
845	Marcus Ingman, Nordic Medical	3.01.15
905	Jörgen Nilsson, Heleneholms IF	3.02.10
979	Lars Bengtson, TV Teufen	3.03.28
1019	T. Bengtsson, Stenungsunds FI	3.04.04
1058	Reine Magnusson, Busso IF	3.04.46
1075	Christopher Falk, IF Rigor	3.05.02
1123	M. Smedjegården, FK Stud.	3.05.47
1269	Fredrik Skagervik, IFK Skövde FI	3.08.04
1344	Olle Jorinder, FK Studenterna	3.08.51
1476	Johan Echardt, Mälarhöjdens IK	3.10.31
1519	V. Wilhelmsson, IFK Skövde FI	3.11.05
1734	J. Johansson, IFK Skövde FI	3.13.26
1790	Mikael Gustavsson x	3.14.00
1793	Stefan Karlsson, IFK Skövde FI	3.14.02
1999	Marek Perlinski, IKSU Umeå	3.15.56
2001	Stefan Ödman x	3.15.57
2298	Peter Erixon x	3.18.52
2394	Kenneth Rosengren, LK Myran	3.19.41
2451	Jerker Johansson, IFK Skövde FI	3.20.12
2519	Ola Svenningsson x	3.20.50
2564	Claes Holmqvist x	3.21.15
2604	Martin Svensson, IFK Trelleborg	3.21.35
2686	Per-Arne Krus x	3.22.16
2796	Bo Sundström x	3.23.11
2838	Anders Tholén, Ferrologic	3.23.26
3025	Pelle Thimberg, IFK Skövde FI	3.24.38
3050	Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.24.49

Kvinnor

1	Gete Wami, Etiopien	2.21.34
2	Salina Kosgei, Kenya	2.23.22
3	Monica Drybulska, Polen	2.30.12

svenska deltagare (nettotider under 3.25)

11	Anna von Schenk, Hässelby SK	2.41.59
98	Caroline Lindgren x	3.18.40
119	Majvi Wijk, IFK Trelleborg	3.20.56

Utvärdering om Säfsbanan Marathon

Så här tyckte funktionärer och föreningar om Säfsbanan Marathon 2006:

Alla var positiva till en fortsättning nästa år. Därför har vi skickat in en sanktionsansökan även för år 2007. Tävlingsdatum blir lördagen den 14 juli (vecka 28). Till nästa år kommer vi att göra flera förbättringar, bl a kommer 60 ton grus att förstärka banan. Självklart ska vi göra allt för att få till ett lika trevligt arrangemang även nästa år.

I år var 70 löpare anmälda, 66 löpare kom i mål. Nästa år hoppas vi på liknande siffror, men oavsett deltagarantalet så ska löparen alltid stå i centrum och få en trevlig resa från start till mål. Banan är varierad och bjuder på fin natur. Herrsegraren Jonas Buud fick t ex se en älg.

OLA NORDAHL

148 deltagare i Trondheim Maraton

I Norges äldsta maratonlopp, som i år arrangerades för 38:e gången, segrade Helge Hafsås på nytt banrekord med tiden 2.30.50 och förbättrade därmed sitt eget rekord från ifjol med en dryg minut.

Det var fina löpförhållanden och Nidelv IL sörjde för ett fint arrangemang. Även de båda svenska löparna, Mats Zetterlund och Stig Söderström var mycket nöjda med arrangemanget. Mats kom trea i 55-årsklassen på 3.26.02 medan Stig kom sexa i 60-årsklassen på 4.45.52

GAR GARÅSEN

Reimas rapport

Strax före tidningen trycktes skickade Reima Hartikainen en rapport från Skräcklan Marathon:

Skräcklan Marathon hade i år infört en halvmara för att locka fler deltagare. Det var roligt att det var fler löpare på banan så det inte blev så tomt. Slingan vi sprang var drygt åtta kilometer, och det blev ändå ganska tomt ibland på banan. Vädret var lite blåsig, men temperaturen var sval och skön.

Jag tog täten och höll den in i mål. Jag hade tänkt att göra ett lopp under 2.40. Men redan efter ett par kilometer så saknades det där lilla extra för att göra detta. Segertiden blev till slut 2.44.34.

Damklassen vanns av Beatrice Edvardsson på 3.31.22. Torill (min fru) satte personbästa med 3.40.52. Totalt var det 44 löpare som sprang maran.

Några nya ansikten dök också upp i loppet, det är roligt att det finns fler som vill springa lokala maratonlopp. Som vanligt var Sune Hjalmarsson äldst med sina 76 år.

Resultat

Åldersindelade lopp

Lapland Ultra Adak 2006-06-30/07-01 (forts)

Marathon

Män

1 1M50 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.25.02
2 1M40 Anders Thunberg, Sandviks IK	3.40.22
3 2M50 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.41.29
4 2M40 Kent Sjölund, IK Star Abortträsk	3.46.21
5 3M40 Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.51.06
6 1M23 Johan Bodin, Mölndal	4.21.09
7 gång/jogg Lars Forsberg, Spölands IF	5.39.50
8 2M23 J-O Henriksson, Vattudalens LDK	5.44.46

Kvinnor

1 gång/jogg Malin Lindahl, Malå	5.00.02
2 gång/jogg Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK	6.19.37
3 gång/jogg Britt Sulonen, Oxelösund	7.12.58
4 gång/jogg Irene Pedersen, Hundbergskroken	8.34.47

Kustmaran Kristianopel 2006-07-01

Antal fullföljande: 43

Män

1 1Motion Leif Hansson, Sollentuna	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 Norrvindarna	3.22.27
6 2M45 Anders Luf, Golf Tjalve	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 Karsten 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, Nättaby	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, Team Blekinge	4.02.31
23 4Motion Jens Rydberg, Växjö LK	4.04.39
24 2M23 Emil Näsman, Stockholm	4.11.13
25 1M65 Berni 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 Sjöo, Växjö LK	4.44.28
32 6M60 Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora	4.45.25
33 7M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	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, FK Studenterna	4.51.11
37 4M50 Lars-Göran Olsson, Team Blekinge	4.53.41
38 4M55 Ronny Mandelholm, Grånums 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 K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.44.05
4 1Motion Elisabeth Westerlund, Vallentuna	5.38.25

Paavo Nurmi Marathon 2006-07-01

Antal fullföljande: 492

Män

1 Emil Söderlund, Finland	2.53.35
---------------------------	---------

svenska deltagare

4 M50 Torgny Bergström, GOLF Tjalve	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 M5 Christer Mattisson, Uppsala	4.43.33
65 M40 Oula Jumisko, Luleå	5.23.31

Kvinnor

1 Paulina Tømmola, Finland	3.09.13
----------------------------	---------

svensk deltagare

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

Gränsen Marathon Ed 2006-07-07

Antal fullföljande: 19

Män

1 1Motion Tord Blücher, Storådalens SK	3.32.41
2 2Motion Bengt Göransson, Falu IK	3.33.43
3 3Motion Christer Högberg, IF Göta	3.36.24
4 4Motion Hugo Liss, Storådalens SK	3.39.10
5 5Motion Tommy Oskarsson, Vi som springer	3.48.44
6 1M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.59.12
7 6Motion Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.04.38
8 2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.26.19
9 7Motion Gunnar Jensen, Norge	4.27.27
10 8Motion Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	4.28.40

11 9Motion Ove Engman, Elvans IF	4.28.46
12 10Motion Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.57.30
13 11Motion K-G Nyström, Vi som springer	5.05.09
14 12Motion Stefan Larsson, Vi som springer	5.09.03
15 13Motion Sigvard Koplmäe, Vi som springer	5.09.55
16 14Motion Sten-Åke Rosendahl, Akzo Nobel IF	5.21.18
17 1M50 Jan Eriksson, Eds SK	5.21.31

Kvinnor

1 1Motion Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.57.30
2 2Motion Sofia Kay, Vi som springer	5.04.31

Säfsbana Marathon, Ludvika-Fredriksberg 2006-07-16

Antal fullföljande: 66

Män

1 1M23 Jonas Buud, IFK Mora	2.42.38
2 1M35 Magnus Hansson, Kvarnsveden FK	2.55.00
3 2M35 Niklas Wägdahl, Mira FC	2.57.55
4 2M23 Andreas Svensson, Örebro AIK	3.01.47
5 1M45 Ole Kjell Langmyren, Norge	3.01.59
6 1M50 Björn Gjerde, Norge	3.05.51
7 2M50 Christer Thinander, Hällefors LK	3.09.02
8 2M45 Christer Gustavsson, Hällefors LK	3.15.31
9 3M23 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	3.27.30
10 1Motion Morgan Persson, Moelven Dalaträ	3.29.48
11 3M50 Jouko Mourujärvi, Borlänge LK	3.31.04
12 4M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.35.10
13 3M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.42.23
14 1M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.47.13
15 1M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.49.00
16 2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.49.36
17 3M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.49.37
18 4M45 Benny Frost, Östansjö SK	3.50.11
19 5M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.52.05
20 1M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.52.33
21 5M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.54.18
22 2Motion Jan Söderkvist x	3.55.51
23 1M40 Tommy Oskarsson, Vi som springer	3.57.27
24 3Motion Daniel Furugren x	4.01.12
25 4Motion Lorenz Nordlund, Falkenbergs RR	4.07.16
26 4M23 Tomas Hörnkqvist, Vi som springer	4.09.11
27 2M55 Tommy Englund, OK Grane	4.15.37
28 3M55 Kjell Åström, Kolmarna KIF	4.17.51
29 6M50 Lars-Erik Thorberg, Ulriksbergs IK	4.22.38
30 6M45 Claes Westlund, Norrbärke SK	4.23.11
31 5Motion Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.23.16
32 6Motion Lars Persson, IF Vulcanus	4.30.10
33 5M23 Peter Nyström, Älvdalen UC	4.32.12
34 7Motion Stefan Olsson, Rumpmas Runners	4.33.36
35 8Motion Patrik Hidefjäll x	4.35.07
36 7M55 Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.37.15
36 2M40 Karwan Tahir, IF Spartacus	4.37.15
38 4M55 Jan Lundell, OK Grane	4.38.23
39 5M55 Jack Larsson, Vilsta IK	4.40.04
39 9Motion Sten Axelsson, Vilsta IK	4.40.04
41 6M55 Rolf Halde, Vi som springer	4.42.31
42 10Motion Christer Högberg, IF Göta	4.44.00
43 11Motion Christer Mattiasson x	4.50.12
44 2M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.52.07
45 4M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.55.24
46 3M60 Dag Sture Einar Friis, Norge	5.10.42
47 4M60 Per Owe Hvitfeldt, IFK Mora	5.11.35
48 12Motion Stefan Larsson, Vi som springer	5.21.55
49 7M45 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	5.26.01
50 13Motion Tomas Olsson, Rumpmas Runners	5.36.57
51 14Motion Jonny Hellsing, Ludvika	5.47.40
51 14Motion Jens Lindblom, Ludvika	5.47.40
53 16Motion Edgar Tegnér, Norge	5.53.49
54 5M60 Christer Magnusson, Ösmo SK	6.04.09
55 6M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg	6.08.35
56 3M65 Ole Morten Sandnes, Norge	6.15.50

Kvinnor

1 1Motion Lotta Ekberg, Mora	3.43.08
2 2Motion Karin Nordlund, Falkenbergs RR	3.48.04
3 1K40 Irene Ikonen, Hällefors LK	3.48.41
4 1K45 Ulla-Britt Kastrouni, Ulriksbergs IK	4.02.36
5 1K55 Anita Westling, Rämshytta/Idkerberg	4.40.41
6 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.42.38
7 3Motion Zandra Svensson, Mora	4.48.40
8 1K23 Elin Beyersdorff, Vi som springer	5.26.00
8 2K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	5.26.00
10 4Motion Karin Karlsson, CSK Ludvika	6.04.09

Jakob Marathon, Finland 2006-07-21

Antal fullföljande: 88

Män

1 Stefan Storvall, Finland	2.44.59
2 Teemu Piksilä, Finland	2.53.22
3 Boes Ravall, Finland	3.00.22

svensk deltagare

8M50 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.32.09
---------------------------------------	---------

Kvinnor

1 Riikka Weiste, Finland	3.25.55
2 Susanna Hakomäki, Finland	3.33.40
3 Riitta Östman, Finland	3.35.53

svensk deltagare

2K50 Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	5.14.33
--------------------------------------	---------

Hornindalsvatnet marathon 2006-07-22

Antal fullföljande: 49

Män

1 1M40 Helge Hafås, Norge	2.33.33
2 2M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.52.01
3 1M35 Robert Gulbrandsen, Norge	2.52.56

Kvinnor

1 1K35 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.47.32
2 1K45 Oddny Ringheim, Norge	4.02.33
3 1K23 Anne Line Håseth, Norge	4.26.26

Ölands marathon 2006-07-29

Antal fullföljande: 62

Män

1 1M40 Niklas Wikner, Tranås AIF	2.48.53
2 2M40 Tor Almgren, FK Studenterna	3.00.04
3 1M23 Micael Karlsson, Villstads GIF	3.03.36
4 1M50 Björn Gjerde, Norge	3.03.38
5 1M45 Kurt Göransson, Västerviks OK	3.11.13
6 3M40 Stefan Kimming, FK Herkules	3.15.56
7 2M50 Torgny Bergström, Golf Tjalve	3.16.27
8 2M45 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.17.30
9 2M23 Fredrik Saarnak, Outlaw Runners	3.18.26
10 1M35 Peter Höök, Almagest IF	3.18.30
11 3M23 Göran Edero, FK Herkules	3.20.31
12 2M35 Bo Sundström, Kalmar	3.21.18
13 3M45 Thomas Gustavsson, OK Norrvindarna	3.22.54
14 3M35 Mario Torin, Almagest IF	3.23.21
15 3M50 Anders Krappe, Laholms IF	3.24.35
16 4M45 Per Andersson, Högbý IF	3.25.05
17 5M45 Eddy Hultgren, Team Blekinge LF	3.29.05
18 4M23 David Karlsson, Högrums FF	3.30.22
19 4M35 Tommy Hagberg, Växjö LK	3.30.32
20 5M23 Björn Tibbelin, Växjö LK	3.37.57
21 1M60 John Wallace, USA	3.38.47
22 6M45 Jan Rosenström, Högbý IF	3.40.14
23 7M45 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.42.28
24 2M60 Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge LF	3.44.13
25 1M55 Gunnar Magnusson, Näshulta Golf	3.45.22
26 2M55 Sten Sjögren, Danmark	3.45.51
27 3M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.48.54
28 8M45 Håkan Lindström, Kalmar RC	3.54.29
29 4M55 Anders Munch Madsen, Danmark	3.54.59
30 6M23 Märten Anduri, HSB Göteborg	4.03.35
31 4M50 Ingvar Andersson, IF Udd	4.04.33
32 5M50 Jan Halldén, IF Saab	4.07.21
33 7M23 Tyberius Moska, Lund	4.10.16
34 5M35 Mikael Roos, Norsborg	4.12.23
35 8M23 Bengt Mattson, Team Blekinge LF	4.16.14
36 9M23 Johan Warodell, Göteborg	4.17.12
37 9M45 Jens Rydberg, Växjö LK	4.17.23
38 10M45 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.19.20
39 10M23 Richard Wieland, Klippan	4.21.46
40 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.27.12
41 4M60 Jan Gyllrot, Telia IF	4.27.54
42 1M65 Bo-Inge Åkerlund, Vi som springer	4.30.58
43 4M40 Tor Rönnov, Danmark	4.31.30
44 6M50 Owe Gustavsson, IK Vilsta	4.32.27
45 5M60 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	4.33.55
46 6M60 Christer Mattisson, Uppsala	4.34.00
47 2M65 Håkan Sjöo, Växjö LK	4.35.22
48 5M55 Leif Karlsson, Olofström	4.40.25
49 6M55 Tad Lancucki, Storbritannien	4.40.44
50 11M45 Pren Kolaj, Högbý IF	4.41.09
51 7M55 Lars Moberg, Oxie Malmö	4.42.35
52 5M40 Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.47.44
53 7M50 Åke Bengtsson, Elmhults SC	5.01.25
54 8M55 Sigvard Koplmäe, Vi som springer	5.08.09
55 9M55 Jon-Håkan Jannerling, Ale IK 90	5.33.11

Kvinnor

1 1K23 Ulrika Tyrén, IK Haparpspojkar	3.18.36
2 2K23 Pernilla Lundberg, Lenhovda IF	3.21.27
3 1K35 Birgitte Munch Nielsen, Danmark	3.24.07
4 2K35 Christin Bergqvist, Stockholm	3.32.39
5 1K40 Anita Jönsson, Högsby IF	4.02.00
6 2K40 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.19.19
7 3K23 Elin Beyersdorff, Växjö LK	4.34.25

Östergarn Marathon 2006-07-29

Antal fullföljande: 68

Män

1 1M23 Olaf Thunegard, Roma	2.42.17
2 2M23 Hannes Hedvall, Hugreivs	2.53.48
3 3M23 Georg Hållstorp, Proteinfabriken	3.01.20
4 4M23 Mikael Vilhelmsson, Nässjö	3.03.30
5 5M23 Markus Swahn, Östergarns IK	3.12.17
6 6M23 Johan Öberg, Uppsala	3.17.53
7 1M40 Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.18.21
8 1M50 Lars Jakobsson, Huddinge AIS	3.21.13
9 2M40 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.21.32
10 3M40 Rikard Sjöholm, FK Studenterna	3.23.25
11 4M40 Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	3.23.45
12 2M50 Pauli Sulonen, Hässelby SK	3.25.54
13 5M40 Johan Olsson, Team Skavsåret IF	3.27.36
14 7M23 Per-Erik Nyström, Östergarns IK	3.37.14
15 3M50 Tore Johansson, Stockholm	3.37.59
16 4M50 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.38.13

Resultat

17 6M40 Jan Westerlund, P 18 IK	3.39.13
18 5M50 Thomas Forsell, Solvikingarna	3.39.33
19 7M40 Peter Karlsson, Bålsta IK Långskubbarna	3.42.57
20 8M40 Sergey Tkachev, Kanada	3.43.18
21 8M23 Tommie Lindblom, Huddinge badminton	3.46.12
22 9M40 Stefan Enekvist, Östhammar FI	3.48.07
23 6M50 Erik Östman, Gustafs Golf	3.49.25
24 10M40 Björn Kihlbom, Ericsson IK	3.50.30
25 11M40 Olle Mårsäter, Uppsala	3.51.15
26 12M40 Christer Wessberg, Volvo Cars	3.53.13
27 9M23 Peter Lembke, Team Fakta	3.55.25
28 13M40 Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.57.31
29 10M23 Erik Holmgren, Chalmers/ATlingbo	3.57.44
30 11M23 Per Mattsson, Norrtälje	3.58.09
31 14M40 Michael Lidström, Älvsjö	3.58.31
32 12M23 Petter Engström, P18 IK	4.01.21
33 15M40 Lars Lindman, Visby	4.01.49
34 13M23 Anton Hejbel, Östergarns IK	4.04.05
35 16M40 Tony Gradert, Katten Karlsson	4.05.41
36 14M23 Olof Olofsson, Västergarn Park	4.05.42
37 17M40 Magnus Carlbom, Älvsjö	4.08.54
38 15M23 Hampus Brynolf, Stockholm	4.10.16
39 7M50 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.11.04
40 16M23 Fredrik Vakk, Guldheden Grogarn	4.15.30
41 17M23 Samuel Habtessillase, Ericsson IK	4.23.23
42 18M23 Mattias Dahlbeck, Ånga	4.26.40
43 19M23 Johan Mattsson, Hablingbo IK	4.27.05
44 8M50 Stig Samuelsson, Norrköping	4.29.47
45 18M40 Conny Johansson, Roma IF	4.31.10
46 19M40 Kenneth Fastlund, BroilerBröderna	4.32.16
47 1M70 Henryk Skaldin, SLK Oxelösund	4.42.14
48 20M40 Bätel Enekvist, Visby	4.42.29
49 1M60 Lennart Hurtig, Herräng	4.42.31
50 9M50 Jan Frank, Göte löpare	4.45.12
51 20M23 Sören Hildebrandt, Oxie	5.01.39
52 10M50 Thomas Björkstedt, Sundsvall	5.14.50
53 11M50 Jan Lind, Östhammar	5.27.40

Kvinnor

1 1K23 Åsa Hällstorp, Proteinfabriken	3.20.53
2 1K40 Aureore Byström, Sundsvalls FI	3.21.02
3 2K23 Kina Larsson, Runners Store	3.46.33
4 3K23 Catrin Johansson, Proteinfabriken	3.47.06
5 4K23 Åsa Hagman-Öberg, Uppsala	3.49.57
6 1K50 Annie Hedlund, Duvbo IK	3.53.33
7 5K23 Tina Karlsson, Proteinfabriken	4.03.54
8 2K40 Margareta Erikhans, Gustafs Golf	4.06.01
9 3K40 Charlotte Haider, Stockholm	4.41.35
10 4K40 Åsa Frank, Göte löpare	4.45.11
11 2K50 Rebecca Gräsman, Vallentuna FK	4.50.33
12 3K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.57.55
13 5K40 Ulla Lembke, Team Fakta	5.02.00
14 6K40 Karina Karlsson, IKW Köping	5.08.23
15 6K23 Jennie Karlsson, Köping	5.08.24

Veteran-EM Marathon Poznan, Polen 2006-07-30

Män

1M35 Przemyslaw Walewski, Polen	2.44.53
svensk deltagare	
6M35 Christer Svensson, Sverige	3.06.00
1M45 Slawomir Pieczurowski, Polen	2.42.23
svensk deltagare	
9M45 Dag Nilsson, Sverige	3.05.11

Kongsvinger Marathon 2006-08-05

Antal fullföljande: 45

Män

1 Helge Hafsås, Norge	2.41.23
2 Jan Halland, Norge	2.53.24
3 Andreas Thorsheim, Norge	3.17.33
svenska deltagare	
3M55 Jan Lundell, OK Grane	4.04.46
5M55 Tommy Englund, OK Grane	4.17.25
2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.18.15
3M60 Christer van den Berg, Arvika LK	4.19.21
3M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.27.16
4M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.42.43
7M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.51.46
4M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.56.47

Tampere Marathon 2006-08-05

Antal fullföljande: 162

Män

1 Heikki Silvani, Finland	2.53.35
2 Ari Mäkiranta, Finland	2.58.55
3 Jukka-Pekka Ojala, Finland	3.06.43
4 Heikki Koso, Finland	3.06.43

svensk deltagare

14M40 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.56.59
---	---------

Reykjavik Marathon 2006-08-19

Antal fullföljande: 406

Män

1 Jiri Wallenfels, Tjeckien	2.33.27
2 Måns Höiom, FK Studenterna	2.38.42
3 Gary Chandler, Storbritannien	2.42.19

övriga svenska deltagare

14M50 Bo Ingvar Jansson, Sverige	3.36.18
----------------------------------	---------

63M5 Esa Markus Rotinen, Sverige	3.59.04
105M5 Kim Weinefelt, Sverige	4.37.05

Kvinnor

1 Nathalie Freyling, Frankrike	3.34.31
svenska deltagare	
7K50 Britt-Marie Svensson, Sverige	4.03.09
15K50 Heidrun Böhler, Sverige	4.48.43

Ringeriks Marathon Norge 2006-08-19

Antal fullföljande: 42

Män

1 Runar Gilberg, Norge	2.54.52
2 Jan Halland, Norge	2.59.45
3 Christian Aarstad Odgaard, Norge	3.02.48
svenska deltagare	
2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.02.25
4M55 Tommy Englund, OK Grane	4.03.52
5M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.39.52

Vattudalsmaran Strömsund 2006-08-26

Antal fullföljande: 27

Män

1 1M45 Dag Wassdahl, Hamnerdals IF	2.58.20
2 1M40 Patrik Norberg, A4 IF	2.59.28
3 1M50 Tore Torstensson, Hamnerdals IF	2.59.31
4 1M35 Robert Johansson, Skellefteå AIK	3.04.06
5 2M50 Aron Kjellgren, Vattudalens LDK	3.11.25
6 1M55 Angus Thomson, Söderhamns IF	3.14.06
7 2M40 Per Busk, Lillhärads IF	3.28.40
8 2M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.29.14
9 2M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.32.12
10 3M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.33.56
11 4M55 Lars Bergstrand, Dalasjö IK Framåt	3.45.12
12 3M40 Nader Charni, Tjörstövlan Östersund	3.47.31
13 3M45 Sture Wahlström, Östersund	3.48.45
14 4M45 Dan Hägglund, Lycksele LK	3.52.56
15 4M40 Michael Ahrens, Vattudalens LDK	3.55.33
16 5M55 Göran Ingebrand, Vattudalens LDK	4.01.17
17 1M60 Bård Rodde, Norge	4.20.17
18 2M60 Ingemar Fritz, Vattudalens LDK	4.26.40
19 3M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.49.12
20 1M70 Lars Forsberg, Spölunds IF	5.22.48
21 7M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.23.29

Kvinnor

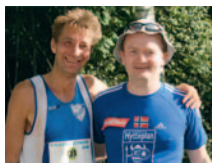
1 1K40 Lenita Bryntesson, Rössön IF	3.24.46
2 2K40 Märta Moe, Vattudalens LDK	3.38.59
3 1K45 Eva Hanning, Vattudalens LDK	3.42.12
4 1K23 Sigrid Landgren, Häljesund-Kvissle IF	3.47.01
5 2K45 Grete Persson, Vattudalens LDK	3.54.41
6 1K50 Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK	5.17.26

Eidsvoll 6-timmars Norge 2006-08-27

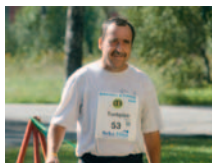
Antal fullföljande: 81

Män

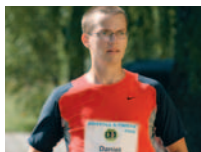
1 Runar Gilberg, Norge 82.899 km	3.01.46 (marathon)
2 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI 81.226	2.57.36
3 Ole Arne Schlytter, Norge 75.544	3.05.22
övriga svenska deltagare	
25 Jan Lundell, OK Grane 59.099	3.53.10
32 Torbjörn Karlsson, Arvika LK 57.006	3.52.21
50 Daniel Gillberg, Sverige 49.897	4.59.24
54 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf 46.600	5.19.45
57 KG Nyström, Vi som springer 45.491	5.32.15
61 Tommy Englund, OK Grane 43.500	5.39.42
62 Henrik Hallkvist, Team Skavsåret IF 43.500	ej uppgift
68 Johan Lindberg, Nordea Life 42.000	4.16.53



Reima och H. Isgaard



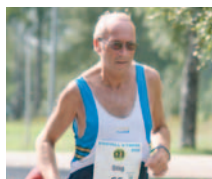
Torbjörn Karlsson



Daniel Gillberg



KG Nyström



Stig Söderström



Johan Lindberg

Kvinnor

1 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI 63.310	4.03.17
2 Lise Lithun, Norge 59.267	3.58.58
3 Ragnhild Saetre, Norge 57.935	4.03.35
övriga svenska deltagare	
4 Pia Sundberg, Vi som springer 54.879	4.39.17
9 Sofia Kay, Vi som springer 50.318	4.59.02
11 Sofia Jonsson, Callista Runners 42.000	5.10.00



Pia Sundberg



Sofia Jonsson

Landskrona Marathon 2006-08-27

Antal fullföljande: 37

Män

1 1M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.51.15
2 1Mot Georg Hällstorp, Varberg	2.57.23
3 1M50 Björn Gjerde, Norge	2.59.14
4 1M23 Tomas Persson, Björnstorps IF	3.05.37
5 2M23 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.07.26
6 2M40 Stefan Lindvall, Solvikingarna	3.11.43
7 3M23 Stefan Samuelsson, Heleneholms IF	3.19.55
8 2Mot Dan Hansson, Asmundtorp	3.29.40
9 1M60 Göran Bengtsson, Laholms IF	3.32.12
10 2M50 Johnny Wöldike, Danmark	3.33.42
11 3M50 Leif Skinnerup, Danmark	3.35.20
12 3M40 T Pullerits, Björnstorps IF	3.36.29
13 4M40 Mikael Persson, Heleneholms IF	3.36.49
14 4M50 Jörn Pedersen, Danmark	3.38.59
15 5M50 Bo Andersson, Björnstorps IF	3.41.19
16 1M45 Leif Pettersson x	3.49.19
17 1M55 Anders Munch Madsen, Danmark	3.50.47
18 2M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.51.18
19 3Mot Enrique H Zuloga, Lund	3.53.14
20 4Mot Martin Jakobsson, Skånes Klätterklubb	3.55.33
21 1M35 Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.07.45
22 6M50 Jan Häggberg, IK Åkele	4.12.40
23 5Mot Jan Hallén, IF Saab	4.17.23
24 2M55 Rolf Halde, Vi som springer	4.29.37
25 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.31.25
26 6Mot Cehå Sennerstig, Eslöv	4.37.47
27 1M65 Erhard Filtenborg, Danmark	4.37.58
28 7Mot Krister Winér, Afghanistan	4.42.11
29 8Mot Leif Karlsson, UF Contact	4.44.33
30 2M35 Mikael Svensson, Heleneholms IF	4.45.10
31 5M40 Tor Rønnow, Danmark	4.47.48
32 7M50 Conny Adolfsson, IK Ymer	5.04.39
33 3M55 Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	5.46.55

Kvinnor

1 1K23 Caroline Aistrup, Danmark	3.22.01
2 1K35 Birgitte Munch Nielsen, Danmark	3.24.53
3 1K40 Susanne Gren, Vi som springer	4.19.50
4 1Mot Kari "norskan" Katralen, Landskrona	5.04.39

Bromölla Marathon 2006-09-02

Antal fullföljande: 43

Män

1 1M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.50.33
2 1M35 Patric Astrén, Ryssbergets IK	2.54.24
3 1M45 Magnus Lindén, Ystad IF	2.59.55
4 1Mot Georg Hällstorp, Proteinfabriken	3.00.02
5 1M23 Kristofer Tilderkvist, Ryssbergets IK	3.03.46
6 2M23 Mattias Bramstäng, Halmstad Garrison IF	3.04.21
7 1M50 Björn Gjerde, Norge	3.05.26
8 2M35 Rune Thieme, IFK Trelleborg FI	3.24.07
9 1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.28.38
10 1M55 Göran Önnerby, Anderstorps OK	3.30.45
11 2M55 Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.33.14
12 3M35 Tommy Hagberg, Växjö LK	3.33.57
13 2M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.34.32
14 2M40 Anders Östman, Heleneholms IF	3.43.33
15 2M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.43.52
15 2M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.43.52
17 3M40 Krister Karlsson, Växjö LK	3.45.44
18 3M45 Eddy Hultgren, Team Blekinge	3.46.21
19 2Mot Ulf Jakobsson, Svedala	3.50.52
20 3Mot Pontus Bodellsson, Bjärred	3.58.17
21 4Mot Rickard Nilsson, Lunds Lasarett IF	4.02.42
22 3M60 Frank Brodin, Solvikingarna	4.08.47
23 4M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.09.03
24 5M60 Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge	4.17.44
25 5Mot Magnus Darin, Conditiri Fantasi	4.18.59
26 6M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.39.25
27 2M50 Owe Gustavsson, IK Vilsta	4.39.27
28 4M55 Leif Karlsson, UF Contact	4.41.16
29 4M45 Jan Antreski, Ryssbergets IK	4.44.18
30 1M65 Håkan Sjöö, Växjö LK	4.44.35

Resultat

31 6Mot Sören Hildebrandt, Oxie	4.49.42
32 2M65 Andres Hidefjäll, Västerås FK	4.56.35
33 5M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.04.04
34 7Mot Mikael Hörnebrandt, Lund	5.05.04
35 1M75 Eric Lindstedt, Ryssbergets IK	5.12.03
36 6M55 Ronny Mandelholm, Gränums IF	5.19.35



Göran Önerby vid varvningen i Bromölla

Kvinnor	
1 1K23 Caroline Aistrup, Danmark	3.21.54
2 1K40 Susanne Johansson, Växjö LK	3.48.32
3 1K45 Kerstin Sandh, Växjö LK	3.51.46
4 1Mot Åsa Hällstorp, Proteinfabriken	3.54.10
5 2K40 Susanne Gren, Vi som springer	4.30.26
6 1K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.40.18
7 2K60 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.25.38



Åsa Hällstorp vid varvningen i Bromölla

Mariestads Marathon 2006-09-09

Antal fullföljande: 49

Män

1 1M35 Roger Helmersson, IFK Skövde FI	2.42.13
2 1Mot Henrik Olsson, TV-88	2.51.46
3 2Mot Sven A Welleman, Göteborg	3.11.24
4 1M55 Hans Jansson, Kils AIK	3.18.01
5 1M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	3.20.46
6 2M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.21.07
7 1M50 Karl Magnus Nordmark, Lidköpings IS	3.23.39
8 3M55 Olle Rundberg, IK Granit	3.24.41
9 2M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.26.17
10 3Mot Claes Nilsson, Vretens BK	3.26.33
11 1M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.29.33
12 4Mot Björn Källberg x	3.32.03
13 2M40 Per-Anders Liljemark, Sunne LK	3.35.29
14 3M40 Michael Olsson, Högsolan Skövde	3.38.13
15 3M50 Lars Björnfot, Mariestads AIF	3.38.37
16 2M45 Jouko Myrskyläinen, Arboga	3.38.49
17 5Mot Johan Sundström, Stockholm	3.40.34
18 2M35 Anders Norell, Göteborg	3.44.04
19 1M23 Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn	3.46.17
20 6Mot Krister Bergström, Vretens BK	3.50.41
21 3M45 Lars Göran Berggren, Skavsåret	3.56.11
22 7Mot Christer Svantesson, Swedish Meats	3.58.18
23 1M65 Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS	4.02.33
24 1M60 Frank Brodin, Solvikingarna	4.03.58
25 4M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.05.53
26 8Mot Toman Ljungström, Mariestad	4.06.09
27 2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.08.21
28 5M55 Matti Nieminen, Skandinaviska M.	4.09.40
29 6M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.12.29
30 4M45 Marnix Schussler, Sunne LK	4.14.56
31 7M55 Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.16.04
32 3M60 Christer Mattisson, Uppsala	4.19.11
33 5M45 Kent Åke Eriksson, Arvika LK	4.20.18
34 4M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.27.03
35 8M55 Rolf Halde, Vi som springer	4.28.14
36 2M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.35.04
37 4M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.37.35
38 5M60 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.45.35
39 9Mot Daniel Gillberg, Ulricehamn	4.47.01
40 9M55 Hans Inge Lindskow, Hargs BK Run.	4.49.50
41 6M45 Roy Glass, Nya Zeeland	4.50.59
42 10M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	5.00.20
43 3M65 Bernth Ekberg, Mariestads AIF	5.08.42
44 6M60 Christer Magnusson, Ösma IF	5.46.46

Kvinnor

1 1K35 Viktoria Johnsson, Mällila-Mörlanda	3.41.17
2 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.21.17
3 1Mot Jenni Johansson, Vi som springer	4.27.26
4 2K50 Saga Dahlsberg, IKW Köping	4.31.02
5 1K40 Elisabeth Kihlström, Mariestads AIF	4.45.49



Barbro Paraniak och Henrik Hallkvist, Mariestad Marathon

Vilnius Marathon Litauen 2006-09-09

Antal fullföljande: 202

Män

1 Aliksandr Labucenka, Vitryssland	2.25.17
2 Dainius Saucikovas, Litauen	2.28.43
3 Tomas Venckunas, Litauen	2.32.29
svenska deltagare	
3M65 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	3.46.38
7M65 Owe Engman, Elvans IF	4.32.50
10M65 Henryk Skaldin, Nynäshamn	4.41.51

Winald Marathon Finland 2006-09-09

Antal fullföljande: 44

Män

1 Teemu Piksilä, Finland	2.41.25
2 Heikki Järvenpää, Finland	3.00.47
3 Pekka Termonen, Finland	3.00.55
svensk deltagare	
8 2M50 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta	3.23.23

Trondheim Maraton 2006-09-10

Antal fullföljande: 41

Män

1 1M40 Helge Hafås, Norge	2.30.50
2 1M5 Bård Indreavik, Norge	2.48.48
3 1M50 John Pedersen, Norge	2.56.36
svenska deltagare	
17 3M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.26.02
38 6M60 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.45.52



Glada miner hos Stig och Mats efter loppet. FOTO: GAR GARÅSEN

Skräcklanmaran Vänersborg 2006-09-16

Antal fullföljande: 37

Män

1 1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.44.34
2 1M23 Dimitris Koulakiotis, Grekland	3.06.39
3 1M35 Anders Norell, IK Stern	3.20.27
4 1M50 Ronny Schutser, Vänersborgs AIK	3.21.43
5 2M23 Magnus Eriksson, Canon	3.22.03
6 1M60 Hugo Liss, Storådalens SK	3.22.03
7 2M40 Thomas Ahlqvist, IF Saab	3.27.48
8 1M45 Conny Persson, Solvikingarna	3.28.52
9 2M35 Tommy Aveqvist, OK Skogsvargarna	3.31.01
10 3M35 Federico Hernandez, Ultratokarna	3.31.22
11 3M40 Jon Koldenius, Borås	3.34.41
12 3M23 Daniel Johansson, Vargön	3.35.27
13 4M40 Benny Frost, Östansjö SK	3.38.56
14 4M35 Bengt Engdahl, IF Saab	3.39.57
15 2M50 Staffan Malmberg, Solvikingarna	3.40.41
16 5M40 Magnus Frisén, Vi som springer	3.47.54
17 1M55 Ingemar Lemel, Tibro AIK	3.50.09

18 2M60 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.50.45
19 2M55 Tommy Englund, OK Grane	3.50.59
20 3M55 Jan Lundvall, OK Grane	3.51.42
21 3M50 Sune Ingman, Friskis & Svettis	3.52.22
22 4M23 Mattias Bramstäng, Halmstad Garn.IF	3.52.50
23 3M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.54.18
24 6M40 Christer Svantesson, Swedish Meats	3.54.45
25 7M40 Jörgen Strandqvist, FK Åsen	3.56.24
26 2M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.59.05
27 8M40 Ragnar Hjärke, Stenungsunds OK	4.01.09
28 4M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.06.08
29 4M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.16.36
30 3M45 Marnix Schussler, IFK Sunne	4.19.03
31 4M50 Jan Halldén, IF Saab	4.23.08
32 9M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.34.53
33 5M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.37.46
34 1M65 Håkan Sjö, Växjö LK	4.43.17
35 2M65 Bernt Ekberg, Mariestads AIF	4.47.10
36 5M50 Conny Adolfsson, IK Ymer	4.56.46
37 1M75 Sune Hjalmarsson, Uddevalla SK	5.31.36

Athen Marathon 5 november

SpringtimeResor har en resa till detta anrika lopp. Som medlem får du en rabatt på 500:- på resans pris. Vi bor på ett centralt beläget hotell och för att hålla reda på oss svenska deltagare så är en mycket kunig och van reseledare anlitad. En man som kan sitt Athen. Intresserad? Gå in på www.springtimeresor.se och gör en snabb bokning.

Bussresa till Vintermaran

Liksom tidigare år när Vintermaran arrangerats i Kvarnsveden kommer Svenska Marathonsällskapet att arrangera en bussresa dit.

Loppet går i år lördagen 4 november, d.v.s Alla Helgons Dag, och avresan sker från Klarabergsviadukten vid Centralstationens norra utgång (mittemot Cityterminalen) kl. 7.00.

Vi anländer i god tid före starten, som går kl.11.00.

Bussen kommer att stanna för påstigande vid Norrvikens station, Rotebro station (östra sidan) och Scandic Hotell (norr) i Uppsala.

Anmälan sker på särskild blankett, som finns på vår hemsida under rubriken För medlemmar – resor eller per tel. 08- 644 51 36, Jan Ternhag.

VÄLKOMMEN!

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Kvarnsvedens FIK inbjuder till Vintermarathon och Vintervarvet (motion 14 km)

Lördagen den 4 november 2006
Start Vintermarathon kl 1100, Vintervarvet 1120

KLASSINDELNING VINTERMARATHON

Tävlingsklasser	Öppna endast för medlemmar i idrottsklubbar anslutna till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands friidrottsförbund. M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70. K, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70.
Motion	Män motion, kvinnor motion.
Lagtävling	5-mannalag.
Max tid:	5 timmar.

VINTERVARVET HAR ENDAST EN KLASS: Motion

Omklädning och nummerlappsutdelning	Kvarnsvedens IP.
Start och mål	Kvarnsvedens IP.
Banan	Lätthögt 3-varvsbana (Vintervarvet ett varv, 14 km) i naturskönt område längs Dalälven. Kontrollmätt av godkänd banmätare (Gösta Ekström).
Priser	Minnesmedalj till alla som fullföljer maratonloppet. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Utlottning av priser i motionsklasserna.
Anmälan	Göres på postens inbetalningskort pg nr 14 83 63-5. Ange namn, adress, födelseår, klubb, klass och i förekommande fall medlemskap i Svenska Marathonsällskapet. Kan även göras via vår hemsida www.kfik.org . Anmälningsavgift för VINTERMARATHON 180 kr. Anmälningsavgift för VINTERVARVET 90 kr. Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet erhåller 30 kr rabatt på Vintermarathon och betalar 150 kronor.

Sista anmälningsdag fredag 24 oktober 2006.

Efteranmälan	Efteranmälan till förhöjd avgift kan göras per telefon 0243-23 22 44 vardagar kl 8.00-16.00 t.o.m. den 30 oktober. Efteranmälan kan även göras på tävlingsdagen (vid nummerlappsutdelningen) fram till kl, 10.00. Anmälningsavgift efteranmälan VINTERMARATHON... 250 kr Anmälningsavgift efteranmälan VINTERVARVET 120 kr
Logi	Stugor med hög standard och förmånliga priser finns att hyra på Mellsta Camping inom gångavstånd från start och mål. Grupplagi på hårt underlag 100 kr/natt. Stugor och grupplagi beställs på telefon 0243-23 22 44
Upplysningar	Kvarnsvedens Golf:s kansli tel. 0243- 23 89 80.
Övrigt	Vintermarathon arrangeras på uppdrag av SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET