



# Marathon löparen

ÅRGÅNG 40 NR 204 FEBRUARI 1/2007

- 
- Välkommen Anna Rahm
  - Maratonfamiljen, del 1
  - Shanghai Marathon
  - Löpning i Cleveland
  - Årets svenska maratonlopp

**Postadress:**

Svenska  
Marathonsällskapet  
Box 218  
101 24 Stockholm  
Postgiro 82607-3

**Tidningen Marathonlöparen**

Medlemstidning för Svenska Marathonsällskapet  
grundat 1952  
www.marathonsallskapet.se

**P A Allensten, ansvarig utgivare****Redaktionskommittén**

Richard Kingstad, redaktör  
richard.kingstad@springtime.se  
Jan Lind, redaktör  
Jan Paraniak  
Leif Stening

Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

**Tryckning:** Elanders Gummessons Tryckeri AB, Falköping**Ordförande**

Per-Arne Allensten  
08-580 30614  
ordforande@marathonsallskapet.se

**Vice ordförande, utmärkelseansvarig**

Jan Paraniak  
08-7466111  
viceordforande@marathonsallskapet.se

**Sekreterare**

Rebecka Gräsman  
08-59033459  
sekreterare@marathonsallskapet.se

**Medlemssekreterare**

Jan Ternhag  
08-644 5136  
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se

**Kassör**

Robert Alnebring  
018-235578  
kassor@marathonsallskapet.se

**Redaktör**

Jan Lind  
08-6269449  
marathonloparen@marathonsallskapet.se

**Resultatansvarig**

Leif Stening  
090-136497  
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

**Informator**

Annelie Buller  
08-7987208  
informator@marathonsallskapet.se

**Kontaktombudsansvarig**

Robert Rydén  
063-12 46 46  
kontaktombud@marathonsallskapet.se

**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 Robert Rydén, Östersund 063-124646  
kontaktombud@marathonsallskapet.se  
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323  
Kauko\_Kaikkonen@yahoo.com  
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L Jansson, 0174-41068  
bertil.41068@telia.com  
Uppland, Västmanland
- 6 Styrelsen  
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143  
fab@comhem.se  
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493  
rhartika@volvocars.com  
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
- 9 Lars Thorstensson, Växjö 0470-13618  
lars.thorstensson@mailbox.svipnet.se  
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766  
bengt-ake.svensson@jamjo-fiak.se  
Skåne, Blekinge

## Ledaren

### Äntligen vinter!

Så kom då vintern. – Äntligen utropade nog många, trots några kaotiska dygn med snöstorm och trafik hinder. Men visst blev det ljusare ute och visst kändes det lättare att springa med knaster under skorna.

Det var säkert en glädjens stund för många av våra medlemmar som förutom att de springer maraton, även åker Vasaloppet. För några veckor sedan fanns det ingen snö alls, men nu i skrivande stund verkar tävlingarna vara räddade. Till Kortvasan, tremilaloppet på fredagen innan, går det ett specialtåg från Malmö/Göteborg ända till starten i Oxberg. Är någon av er med på detta tåg, så hör av er för där finns jag ombord.

Har ni upptäckt att det finns många mindre lopp runt om i landet under sen-vintern och våren? Ett bra sätt att testa formen inför Heleneholms Marathon den 14 april. Där finns både helmara och halvmara på uppskattade parkvägar runt Malmö. Jag hoppas många kommer dit eftersom Sällskapets årsmöte avhålls efter loppet.

Kom ihåg att det ännu inte blivit så ljust ute på kvällarna, att man kan lämna varselvästen hemma.

Vi ses! Om inte förr så på årsmötet.

**PA ALLENSTEN  
ORDFÖRANDE**



### Innehåll

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Ledaren                    | 2  |
| Redaktörerna har ordet     | 3  |
| Shanghai Marathon          | 4  |
| Anna Rahm                  | 6  |
| Svenska Maratonlopp 2007   | 7  |
| Maratonfamiljen            | 8  |
| Löpprapport från Cleveland | 10 |
| Rune Thieme                | 12 |
| Bergamo Marathon           | 13 |
| Resultat                   | 14 |

### Har du betalat din medlemsavgift 2007?

Detta nummer av Marathonlöparen är det sista du får för 2006 års medlemsavgift. Om du fortfarande vill vara medlem så sätt in 280 kr eller 630 kr om du även vill ha Runner's World på postgiro 8 26 07-3. Betala i god tid, så får du nästa tidning i rätt tid.

Om du inte har angett din e-post adress eller om du skaffat en ny, skicka in den så får du våra Nyhetsbrev via e-post.

**LÖPARHÄLSNINGAR,  
JAN TERNHAG**

**På omslagsbilden:** Anna Rahm vann Stockholm Marathon 2006 på ett imponerande sätt.

FOTO: TOMMY BERLIN

**NÄSTA NUMMER UTKOMMER  
DEN 18 MAJ.**

**Stockholm Road  
Runners Club  
LÖPARRESOR 2007**

**WWW.MARATHON.SE/SRRC**



## Redaktörerna har ordet

### Nytt år – nya maratonlopp!

Tävlingssäsongen 2007 ligger framför oss som en oöppnad bok. Några har redan gluttat in genom att tävla utomlands eller i årets svenska premiärlopp, Vattudalsmaran Extra. Boken öppnas sedan på allvar i mars månad, när man mjukstartar med två 6-timmarslopp, i Skövde och i Tibro, som är nytt för året. Ytterligare ett 6-timmarslopp följer i Lilla Edet (istället för Öresjö Maraton) i maj, men detta går på en gammaldags kolstybbsbana på 375 meter. Samtidigt med loppet i Tibro har vi det traditionella maratonloppet i Vällingby och nattloppet i terräng, Ursvik Ultra, där man kan välja mellan 75 och 45 kilometer. Därefter följer i april som vanligt Heleneholms Marathon, där vi samtidigt håller vårt årsmöte, Skövde Marathon med veteran-SM och Sätermaran.

Nya maratonlopp är Sunne Marathon 5 maj och E4-loppet i Uppsala 15 september. Senast det arrangerades ett maratonlopp i Sunne var 1998 och i Uppsala 1994.

I Sunne går större delen av loppet på parkvägar längs sundet mellan de idylliska Frykensäjarna. Banan är en vändpunktsbana på 8.4 kilometer. Tävligen är ett typiskt arrangemang av löpare för löpare. Medalj och priser till samtliga deltagare. Rabatt på startavgiften för Sällskapet medlemmar, liksom i flertalet av ovanstående lopp.

E4-loppet i Uppsala är ett engångslopp som kommer att äga rum på den nya motorvägen förbi Uppsala en månad innan dess officiella invigning. Den flacka banan går genom det uppländska kulturlandskapet och ger goda möjligheter att prestera en bra tid om det inte blåser alltför mycket. Det negativa med loppet är att det går på betong, som är mycket hårdare än asfalt, och att anmälningsavgiften är satt så hög som 600 kronor med ytterligare tillägg på 200 kronor för den som inte anmäler sig före 1 maj. Dock har tävlingsledningen beslutat att ge medlemmar i Sällskapet 100 kronor rabatt (se nedan).

Apropå rabatt på startavgiften så erbjuder de flesta maraton- och ultraarrangörer oss detta. Så var uppmärksam och betala inte för mycket i onödan. Tag för säkerhets skull reda på Ditt medlemsnummer, eftersom detta kan efterfrågas i vissa fall.

Slutligen vill jag önska alla medlemmar lycka till inför årets säsong!



JAN LIND

### Låt det snöa!

I skrivande stund (22 januari) har Kung Bore tagit greppet över huvudstaden. För en norrländsk löpare van vid snöpulsning, så har det vita guldet varit efterlängtat. Det är inte bara skidåkarna som har nytta av det kalla underlaget. Även löpare har allt att vinna med att springa på snö. Gunder Hägg var ett lysande exempel, han nyttjade snöpulsning i Vålådalen många vintrar. Och visst är det skönt med snö som omväxling. Det ger kroppen en skön avlastning från hårdade underlag och stärker desutom musklerna. För att inte tala om den bästa effekten: Träningsbelastningen på hjärtat - löparens viktigaste muskel. Pulsen blir hög trots att tempot är lågt. Så låt det snöa...

RICHARD KINGSTAD



### 100 kronor rabatt på E4-loppet

Tävlingsledaren för E4-loppet, Jan Karlberg, meddelar att Sällskapet medlemmar kommer att få 100 kronor rabatt på startavgiften vid anmälan före 1 maj. Vid betalning per bankgiro uttages inte heller någon administrativ avgift.

**Slutsumma alltså 500 kronor.** Anmälan sker helst via [www.e4loppet.se](http://www.e4loppet.se) (ange

att Du är medlem i Sällskapet genom att sätta ett M efter Ditt personnummer), men det går att anmäla sig på en vanlig bankgiroblankett - bankgironummer 5466-7654. Då är det viktigt att fylla i födelseår, månad, dag samt namn och adress.

### 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](mailto:webmaster@marathon.se) | <http://www.marathon.se>



# Shanghai Marathon - när herrn fyllde 40 (maror)

18-miljonersstaden Shanghai bjuder på en imponerande skyline.

**Det hela började redan långt före start. Hedenhös tid vore inte sanningsenligt, även om det nästan kändes så...**

**D**et började med att undertecknad bestämde sig för att anmäla sig till maran i Kinas största stad.

Ett prydligt registreringsformulär nedladdades från nätet. Upptäckte omgående att ett läkarintyg krävdes, trots att man tvingades bocka i den lilla rutan där den försiktige arrangören deklarerade att allt deltagande sker på egen risk.

Då jag redan i detta skede befann mig på kinesisk mark gick jag till ett kinesiskt sjukhus. Ett litet slitet sjukhus fullt med storögda byggarbetare som troligen hade forslats in från landsbygden till Dalian. Jag blev, efter en god stunds irrande och virrande, placerad ryggliggandes med ett otal elektroder på en liten brits i ett litet kyffe. Den rara kvinnan ruskade på sin svarta kalufs och ojade. En söt engelsktalande flicka tillkallades raskt. Med stor skepsis stämplade damen ”godkänd” på kinesiska i mitt formulär, efter mina idoga förklaringar att 50 i vilopuls inte per automatik innebär sjukdom. Blev därefter raskt föst till nästa kyffe. Blodtryckskontroll med fin gammal kvicksilverutrustning - blev också stämplad ”godkänd”. Köade tillsammans med haktappade lantisar för sista stämpeln. Jodå, farbror i luckan vände på pappret otaliga gånger, men sjukhuslogon blev till slut påstämplat.

**LÄKARINTYGET** faxade jag till anvisad bulvan (auktoriserad kinesisk resebyrå) då mara-arrangören vägrade befatta sig med sådana saker som startanmälan. Faxet blev godkänt så nu var det bara att åka till kontoret 100 mil bort och betala. Efter en del mailväxling fanns det ett dollarkonto att betala till då jag lyckats övertyga bulvanen om att jag inte kände någon lokal förmåga som kunde betala åt mig, Det var annars deras önskan. Kilade till den flotta kinesiska banken, men stötte på patrull då de inte befattade sig med dollar. Ny mailväxling resulterade i ett ”yuankonto”. Kilade in på banken igen med de blanketter jag tidigare fått, som jag nu lyckats få ifyllda på kinesiska. Fel blanketter visade det sig, och nej, man kunde inte hjälpa mig fylla i rätt blanketter. Den vänliga leende äldre taxichauffören som inte kunde ett ord engelska, blev min räddning. Han hade följt med in på banken och kunde hjälpa mig som tur var. En timme, oräkneliga svettpärlor senare och efter stränga förhör med flera personer som bl a ingående granskat mitt pass, fick jag den stora äran att lämna 350 yuan (=kronor) till den söta leende kassörskan. Taxichauffören som stängt av taxametern under timmarna i banken, vägrade ta emot mer än tio kronor extra.

Joho, tyckte bulvanen efter att ha granskat mina faxade kvitton, nu är du välkommen att hämta ditt anmälningskort på vårt kontor. Min ork hade nu sådana utmattningstenden-

ser så jag nöjde mig med att hoppas att kortet skulle finnas kvar när jag äntrade Shanghai.

**SHANGHAI ÄNTRADES** och magnetåg i 430 km/tim från flyget åktes. Nästan vid hotellet tryckte den korpulente taxichauffören på bromsen, pillade lite på taxameteren som nu visade 500 yuan istället för de 13 den borde visa. Då jag hade brått till bulvanen betalade jag efter visst bråk 250 yuan för att få väskorna ur skuffen istället för att hota med polis. Taxi i rusningstrafik tvärs genom Shanghai resulterade ändå i att jag lyckades ta mig till bulvanens lilla slitna kontor i den rivningskvalificerade byggnaden bakom det flotta komplexet med samma adress. Där kunde jag erhålla det åtråvärda lilla kortet. Efter en del letande hittade jag till den enkla nummerlappsutdelningen. Asiaterna har inte samma förkärlek till mäska och pastaparty som västvärlden. Tunnelbana och taxi mot hotellet, den vänliga chauffören vägrade prompt sätta på taxameteren, eftersom han skulle vara snäll och köra de dryga två kilometrarna för blott 300 ynkliga yuan. Denna gång hade jag ingen väska i bagaget, så jag öppnade dörren i farten. Chauffören blev då så perplex att han gjorde misstaget att bromsa. Jag kunde således ganska enkelt hoppa ur bilen utan att skada mig. Knallade sista biten, men nu hade jag nummerlappen i hamn.

Lördagen blev tillägnad turism. Fick ett kortare träningspass då min diskretion visade sig ha uppenbara brister när jag gav pengar till en äldre liten gullig dam som tryckte sin öppna slitna hand i magen på mig. Vips blev följaktligen en skara mindre lyckligt lottade människor hoppfulla om framgång, men mina tränade ben visade sig vara betydligt starkare än deras så det gick ganska lätt att gå loss från klungan.

Sov senare dåligt på natten pga oro att bli "shanghaiad" av taxichauffören och missa incheckningen till starten 06.30. Alternativet tunnelbana stod inte till förfogande så tidigt. Oron visade sig senare vara helt obefogad.

**STRAX FÖRE START** blev jag kändis. Intervjuad i kinesisk TV. Jag fick redogöra för folket om mina chanser att vinna loppet. Tydligt trodde man att det inte finns någon utanför socken som åker till Shanghai med mindre än att vederbörande förväntar sig att vinna loppet. Kanske lyckligtvis, hade människorna runt omkring inga pennor med sig till startområdet Autografskrivningen gick därför snabbt, man vill ju inte trötta ut sig före start.

– Sjuttontusen! ropade speakern i högtalarna och syftade på antalet deltagare.

Starten gick i en gatukorsning, så det var ganska enkelt att förstå att speakerns källor inte hade kalibrerat sin kulram.

**LOPPET DÅ?** Jo det gick ungefär som förväntat. 1.45.30+1.40.24=3.25.24 (netto) visade att det fanns krafter kvar på slutet. Kanske var det en positiv effekt av vilopauserna i samband med köandet till de få vätskeutdelarna utmed banan som gav lite extra kraft.

Att beskriva banan blir en kort historia, Först trafik och avgaser, sedan folktom förort, därefter målgång. Inga direkta sevärdheter, mer än skylinen på andra sidan älven vid starten. Funktions T-shirt, diplom, badlakan, en bag och en väska var onekligen generöst, men jag måste erkänna att jag saknade en medalj som minne...

STEFAN KIMMING



Stefan Kimming var positiv efter sitt "negativa" lopp i Shanghai, även om han blev utan medalj den här gången.

## HADELAND MARATON

**Lördag 26. mai**

**Start: Grymyr Stadion (NORGE)**  
fra kl. 12.00

**HEL, HALV og KVART MARATON – og  
HALVMARATON-stafett ( 6 etapper)**  
(3,9 – 2,0 – 5,75 – 1,2 – 2,45 – og 5,8 km.)

**Starttider:**

**Maraton kl. 12.00, halv og stafett kl. 12.30**  
kvart kl. 13.00

**Startkontingent:**

**Maraton kr. 250,- (kr.200,- Kondismedlem)**  
**Halv kr. 200,- (150), Kvart kr. 100,- (75),**  
**Stafettlag kr. 400,-**

**Påmelding sendes:**  
**HADELAND MARATON**

**Grymyr, 2750 Gran (NORGE)**  
bankgiro 2020 08 00401

**e. post: Lønnspartner @ c2i. net**  
**Kontaktperson: HÅKON GRYMYR**  
**tlf. 613 39001 - 917 9867**

Internett: [www.vgil.no](http://www.vgil.no)

PS: mulig å etteranmelde seg inntil 1 time før start.

**GRYMYR STADION**

**i Vestre Gran, ligger 80 km. nord for Oslo, 30 km.  
nord for Hønefoss, ved østsiden av Randsfjorden.**



# Ny medlem: Anna Rahm

**Vi kunde under hösten glädja oss åt en medlemsansökan från den numera kända Anna Rahm.**

Under 2006 vann Anna Stockholm Marathon, kom tvåa i Göteborgsvarvet, tog en 15:e plats vid EM i Göteborg och blev svensk mästarinna vid SM i halvmaraton (S:t Eriksloppet) 2006.

Anna har som så många andra börjat med kortare distanser. Hon sprang en hel del millopp i Västerbotten där hon kommer ifrån. Hon gjorde t ex 37.45 på milloppet Rönnebykneget 2001, där även skidkungarna Per Elovsson och Mathias Fredriksson, deltog. Anna blev

slagen med fyra-fem minuter, men fick revansch 2006 i Göteborgsvarvet där hon slog Mathias med över tio minuter.

Redan år 2001 fanns hon med i Sverigestatistiken på 5000 meter (tionde plats).

Debuten på maratonsträckan skedde 2004 i Berlin. På denna snabba och fina bana med sin entusiastiska publik gjorde Anna 2.37.32 och kom på tionde plats. Enligt egen utsägo oförsäkt pigg dagen efter.

Anna, välkommen till Sällskapet! Och lycka till framöver.



PA

**Anna Rahm, Rånäs 4H, är en pålitlig stafettlöpare. Här bidrar hon till Bergs IK:s framgång i St Olavsloppet.**

FOTO: ANDERS GRAHN.

## Full vinter i årets första mara

**Det var tolv grader kallt och vinterväglag med snö och is när årets första mara i Sverige avgjordes i Strömsund den 20 januari.**

**P**atrik Norberg från Östersund som brukar vara några minuter på rätt sida om tre timmar, vann på 3.13. Eva Hanning och Grete-Marie Persson från hemmaklubben sprang tillsammans hela loppet och blev damvinnare på 4.13. Sigvard Koplimäe sprang sitt 50:e maratonlopp. Han har gjort alla på 2.5 år!

Ingemar Fritz hade en riktig lyckodag. Först klarade han maran trots dålig träning, sedan blev han intervjuad av Torbjörn Sköldefors på marathon. se och slutligen hade han 13 rätt på stryktipset och tog ledningen i tips-SM. På måndagen anmälde han sig själv och två mågar till Stockholm Marathon och

betalade också in medlemsavgiften till Marathonsällskapet!

Tio löpare kom till start på den lättsprungna sjukilometersbanan, nio löpare sprang alla sex varven. Succé tyckte

alla efter den tidiga premiären.

I november arrangerar Vattudalens LDK Vintermaran, på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet.

ZÄTA



FOTO: ULF MOE

### Växjö Marathon

med

**DM för Småland**

**Lördagen 13 oktober**

**Start Kl. 11.00**

Växjö Löparklubb inbjuder till Sveriges näst största maratonlopp som löps på en snabb och flack bana runt Växjösjön i centrala Växjö.

Växjö Marathon blev i Marathonsällskapets omröstning utsett till det näst trivsammaste loppet.

**Medlem i Marathonsällskapet har rabatt med 30 kr vid föranmälan**

**Anmälan - Information**

**[www.vaxjomarathon.se](http://www.vaxjomarathon.se)**

# Svenska maraton- och ultralopp 2007

| Datum    | Tävlingsplats               | Tel. kansli   | Tel. bostad   | Kontaktperson         | Övrig information              | Arrangör                 |
|----------|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 20 jan   | Strömsund                   | 0670-123 50   | 0670-122 88   | Mats Zetterlund       | Sex varv                       | Vattudalens LDK          |
| 17 mars  | Skövde, 6-timmars           |               | 0500-43 34 93 | Reima Hartikainen     | Varvbana 1200 m, RM            | Vi Som Springer LK       |
| 31 mars  | Tibro, 6-timmars            |               | 0504-154 01   | Roger Magnusson       | Varvbana 871 m                 | Tibro AIK                |
| 31 mars  | Sundbyberg (75/45 km)       |               | 070-751 68 27 | Anders Heurlin        | Ursvik, Fem/tre varv, kuperat  | Sundbyberg Multisport    |
| 31 mars  | Vällingby                   | 08-28 44 74   | 08-36 69 90   | Jonny Karlsson        | Fyra varv                      | Duvbo IK                 |
| 14 april | Heleneholm, Malmö           |               | 040-13 54 85  | Nils-Olof Engfeldt    | Cykelvägar, fyra varv          | Heleneholms IF           |
| 21 april | Skövde                      |               | 0500-43 34 93 | Reima Hartikainen     | Vändpunktsbana två ggr, VSM    | IFK Skövde               |
| 28 april | Säter                       |               | 0225-515 63   | Evert Jonsson         | Vändpunktsbana                 | Säters IF                |
| 1 maj    | Laxå (44 km),               | 0584-41 13 30 |               | Kansliet              | Munkastigen, terräng           | Laxå OK                  |
| 5 maj    | Sunne                       |               | 0565-143 19   | Marnix Schussler      | Fem varv                       | IFK Sunne                |
| 17 maj   | Lilla Edet, 6-timmars       |               | 0520-44 44 21 | K-G Nyström           | Kolstybbsbana 375 m            | IK Bergaström            |
| 26 maj   | Bovallstrand                |               | 0523-511 43   | Ivar Fjeldbo          | Soteleden, terräng, kuperat    | IK Granit                |
| 30 maj   | Trollhättan (stafett)       | 0520-42 90 40 | 0520-149 59   | Kjell Larsson         | 20 varv                        | Trollhättans SOK         |
| 9 juni   | Stockholm                   | 08-667 19 30  |               | Löparkansliet         | SM, två varv                   | Hässelby, Spårvägen      |
| 29 juni  | Adak, Malå (100 km)         |               | 0953-320 15   | Erik Tjærnlund        | Ett varv, grus/asfalt, RM      | Lönås IF                 |
| 30 juni  | Trollhättan (12/24-timmars) | 0520-444421   | 0520-44 44 21 | K-G Nyström           | Rundbana 1510 m, RM            | Vi Som Springer LK       |
| 30 juni  | Kristianopel, Blekinge      | 0455-142 77   | 0455-36 02 85 | Åke Johansson         | Vändpunktsbana                 | Team Blekinge LF         |
| 5 juli   | Levanger-Sandvika 62.5 km   | 063-12 28 30  |               | Kansliet              | St Olavs Ultra dag 1           | Jämtland-Härjedalens FIF |
| 6 juli   | Sandvika-Åre 63.4 km        | 063-12 28 30  |               | Kansliet              | St Olavs Ultra dag 2           | Jämtland-Härjedalens FIF |
| 7 juli   | Kuröen, Norge (Töcksfors)   |               | 0573-299 01   | Jan Nyqvist           | Ett varv, kuperat, asfalt/grus | Römskog IL, Bovikens SK  |
| 14 juli  | Ludvika-Fredriksberg        |               | 0591-200 29   | Ola Nordahl           | Blandat underlag               | Ulriksbergs IK           |
| 21 juli  | Östersund                   | 0640-165 13   | 063-12 46 46  | Robert Rydén          | Runt Brunflovisen              | Trångsvikens IF          |
| 28 juli  | Kalmar (triathlon)          | 0480-869 43   |               | Ewa Fredriksson       | Vändpunktsbana tre ggr         | Kalmar Simsällskap       |
| 28 juli  | Östergarn, Gotland          | 0498-520 52   | 0498-25 86 00 | Torbjörn Sköldefors   | Tre varv                       | Östergarns IK            |
| 28 juli  | Löttorp, Öland              | 0485-205 64   | 0480-285 39   | Carl-Gustaf Nilsson   | Tre varv                       | Högbys IF                |
| 4 aug    | Ystad 50/100 miles          |               |               | Stefan Samuelsson     | Ett varv, blandat underlag     | Heleneholms IF           |
| 11 aug   | Nordingrå, Höga Kusten      | 0613-206 41   | 0613-231 19   | Bernt Dahlkvist       | Fyra varv                      | Nordingrå SK             |
| 11 aug   | Vålådalen                   |               | 073-319 87 86 | Patrik Nordin         | Fjällterräng                   | Vertex                   |
| 12 aug   | Killingi, Kiruna            |               | 0980-180 90   | Lennart Rantatalo     | Flera vändpunkter, grusväg     | Killingi AIF             |
| 18 aug   | Finspång (72 km)            | 0122-14466    |               | Kansliet              | Ett varv, asfalt/grus          | Finspångs AIK            |
| 25 aug   | Mariestad                   | 0501-109 38   |               | Kansliet              | Tre varv                       | Mariestads AIF           |
| 26 aug   | Landskrona                  |               | 0418-197 46   | Kurt Holmgren         | Fyra varv                      | GF Idrott                |
| 1 sep    | Bromölla                    | 0456-296 71   | 0456-267 11   | Mats Lindblad         | Två varv                       | Ryssbergets IK           |
| 15 sep   | Uppsala                     |               | 070-229 31 30 | Jan Karlberg          | Vändpunktsbana på nya E4       | Uppsala IF               |
| 15 sep   | Vänersborg                  |               | 0520-26 0 171 | Dan Jonasson          | Fem varv, mest grusväg         | LK TV-88                 |
| 6 okt    | Göteborg                    | 031-21 15 89  |               | Kansliet              | Vändpunktsbana två gånger      | Solvikarna               |
| 6 okt    | Björkhammar-Haninge (50 km) | 08-798 66 45  |               | Thomas Lummi          | Sörmlandsleden, terräng        | Stockholms LDK           |
| 13 okt   | Umeå                        |               | 090-13 64 97  | Leif Stening          | Vändpunktsbana                 | Jalles TC                |
| 13 okt   | Växjö                       | 0470-478 30   | 0470-257 37   | Claes-Peter Davidsson | Åtta varv runt Växjösjön       | Växjö LK                 |
| 28 okt   | Mariehamn, Åland            | +35818-19170  | +35818-19177  | Allan Korpi           | Vändpunktsbana                 | IF Åland                 |
| 3 nov    | Strömsund (Vintermaran)     | 0670-123 50   | 0670-122 88   | Mats Zetterlund       | Sex varv                       | Vattudalens LDK          |
| 8 dec    | Bovallstrand, Bohuslän      |               | 0523-511 43   | Ivar Fjeldbo          | Sex varv                       | IK Granit                |

Nytt maratonlopp arrangeras i Sunne. Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak har även tidtagning vid maratonpasseringen. Maxtiden är 22 timmar. 7 juli arrangeras Unionsmarathon i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. Nya 6-timmarslopp i Tibro och Lilla Edet. Riksmästerskap på 6-timmars i Skövde, 24-timmars i Trollhättan och 100 km i Adak. St Olavs Ultra består av tredje dagen av St Olavsloppet. Loppet på 100/50 miles med start och mål i Ystad följer Skåneleden och maxtiden är 30 timmar. E4-loppet i Uppsala är ett engångsarrangemang på nya E4:an. Vasastafetten har tagit bort den individuella klassen. Det tillkommer nog något lopp.

**BIRGER FÄLT**



## UNIONSMARATHON 7 JULI 2007



Norska Römskogs IL och svenska Bovikens SK har nöjet att inbjuda till hel- och halvmaraton i natursköna områden i gränstrakterna mellan Norge och Sverige. Detta maraton är en uppföljning av 2005 års lopp som var en del i uppmärksammandet av att det var 100 år sedan Unionsupplösningen mellan de båda länderna.

Start och mål är i Römskog i Östfold, Norge. För mer information se loppets hemsida [www.unionsmarathon.com](http://www.unionsmarathon.com)

Skicka gärna ett e-mail till [info@unionsmarathon.com](mailto:info@unionsmarathon.com) så skickar vi en inbjudan.

**VÄLKOMMEN!**

# Maratonfamiljen

Solvikingarnas Gunnar Olsson kom med ett förslag att Marathonlöparen skulle presentera "Maratonfamiljen", dvs de medlemmar som springer flest maraton- resp. ultralopp.

Vi valde att ta med de som erövrat Marathonvikingen. I detta och kommande nummer presenterar vi de löpare som uppnått det ärofyllda priset.

## Så här löd de 15 frågorna:

1. Ålder?
2. Personrekord på maraton resp. ev. något ultralopp?
3. Hur många maraton- resp. ultralopp har Du sprungit?
4. Vad vill Du uppnå genom att tävla så ofta?
5. Tävlrar Du ofta utomlands?
6. Hinner Du med någon sightseeing i samband med loppet?
7. Hur mycket pengar lägger Du ut på Dina resor per år?
8. Har Du några andra fritidsintressen?
9. Hur ofta tränar Du mellan loppet?
10. Hur många mil springer Du per år?
11. Varför började Du springa maraton?
12. Idrottade någon förälder, syskon, släkting?
13. Idrottade Du under skoltiden?
14. Vilka fördelar har du märkt tack vare all motion?
15. Vilken typ av lopp föredrar Du? Stora, små, stad, landsväg, skog – ett varv, många varv.

## Och så här löd svaren:

### Tord Blücher

1. 49 år
2. 3.22 på maran. 169.910 km på 24 timmar.
3. 71 maror och 12 ultra
4. Det är roligt att samla lopp och trevligt att träffa folk.
5. Nej.
6. Ja, ibland när man övernattar hinner man gå ut och se sig omkring.
7. Det blir en hel del pengar, men jag har aldrig räknat. Jag överlever.
8. Det är dåligt med det.
9. Fem gånger i veckan inkl. tävlingar.
10. Cirka 400 mil.
11. Jag började med halvmaror, sedan ville jag prova något nytt.
12. Nej.
13. Nej.
14. Man får vara frisk och så är det avkopplande att vara ute och springa.
15. Jag tycker att alla lopp är trevliga, stora som små.



### KG Nyström

1. 68 år, således lycklig pensionär.
2. 3.07.43 + 164.800 meter på 24-timmars.
3. 641 + 65 = 706.
4. A. Må bra. B. Hålla min skadade kropp igång. C. Kunna äta och dricka det jag tycker smakar gott.
5. Två lopp av tre.
6. Om platsen är mysig – definitivt.
7. Minst 50.000 kronor.
8. Golf, skridsko, skidor, anlägga stigar samt mat.
9. Aldrig.
10. 250 mil per år.
11. Mina knän var slut. Var dömd till ett liv i rullstol.
12. Min far var elitgymnast, senare motorcyklist (svensk lagmästare+ snabbast i världen 1929)
13. Jovisst. Allt som fanns och det var inte lite.
14. Mår mycket bättre, slipper rullstolen, kan äta och dricka vad jag vill.
15. Små lopp – antingen upplevelsetypen eller kanske ännu hellre massor av korta varv.



### Frank Brodin

1. 63 år.
2. 2.55.
3. 302 maraton och nio ultra.
4. Kanske loppsamlare.
5. Nej.
6. Oftast inte, bara i samband med semester.
7. Cirka 10.000 kronor.
8. Musik och data mm.
9. Fyra gånger i veckan.
10. Cirka 300 mil.
11. Ville testa längre sträckor som utmaning.
12. Min bror sysslade med brottni i sin ungdom, senare blev han fotbollsdomare. Han springer även maraton ibland.
13. Nej.
14. Jag mår bra och har fått ett starkt psyke.
15. Jag slukar allt, men föredrar att springa på fina skogsstigar och i obanad terräng.



### Håkan Sjöö

1. 66 år.
2. 3.04.08.
3. 159 maraton och tre ultra (sextimmars).
4. Social gemenskap, träffa löparvänner.
5. Som regel två lopp om året.
6. Längre resor innehåller utflykter, jag vill se kultur, djurparker, landsbygd, Maos herravälde i Kina mm.
7. 13.000.
8. Se idrott på teve. All sport.
9. Tre gånger i veckan. Olika distanser.
10. 170 mil.
11. Började med halvmaraton. Debut på helmaraton 1986.
12. Jag har sex bröder och vi spelade fotboll, bandy och ishockey i unga år.
13. Orientering-fotboll.
14. Hälsan, arbetet, pigga och glad.
15. Bilfritt, cykelvägar, varvbana och vändbana.



JAN LIND



# Ett maratonlopp i varje landsdel 2006

Det blev ingen förändring efter Luciamaran i Bovallstrand i vår medlemstävling där bästa resultat i varje landsdel räknas. Mats Liljegren vann en överlägsen seger trots att han har haft fotproblem under en stor del av säsongen. Desto hårdare blev det om andraplatsen som erövrades av Anders Wiberg, knappt två minuter före Hugo Liss och ytterligare en dryg halvminut före Bengt Göransson.

Lägg gärna märke till Jan Röhds jämnhet där endast 29 sekunder skiljer mellan bästa och sämsta tid. Värt att påpeka är att Jörgen Larssons Norrlandstid är noterad i Vertex Fjällmarathon, en ganska så tuff tillställning.

I damklassen segrade Ann-Kristin Forsberg överlägset före 68-åriga Maj Hedberg.

## Slutställning

### Herrar

|                         | Norrland | Svealand | Götaland | Totalt   |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Mats Liljegren       | 3.13.27  | 3.09.16  | 3.07.26  | 9.30.09  |
| 2. Anders Wiberg        | 3.34.18  | 3.28.07  | 3.22.05  | 10.24.30 |
| 3. Hugo Liss            | 3.37.03  | 3.27.17  | 3.22.03  | 10.26.23 |
| 4. Bengt Göransson      | 3.32.12  | 3.25.22  | 3.29.33  | 10.27.07 |
| 5. Tord Blucher         | 3.39.44  | 3.23.19  | 3.27.16  | 10.30.19 |
| 6. Göran Önneryby       | 3.33.11  | 3.31.44  | 3.27.52  | 10.32.47 |
| 7. Roger Andersson      | 3.38.55  | 3.30.05  | 3.26.17  | 10.35.17 |
| 8. Jan Röhds            | 3.32.41  | 3.32.55  | 3.32.26  | 10.38.02 |
| 9. Jan Paraniak         | 3.44.26  | 3.33.17  | 3.21.07  | 10.38.50 |
| 10. Tony Hedlund        | 3.35.55  | 3.33.52  | 3.46.11  | 10.55.58 |
| 11. Ted Tryggvesson     | 4.11.02  | 3.28.41  | 3.17.16  | 10.56.59 |
| 12. Lennart Adolfsson   | 4.18.29  | 3.21.26  | 3.33.39  | 11.13.34 |
| 13. Jan Forsberg        | 3.40.30  | 3.42.35  | 3.52.39  | 11.15.44 |
| 14. Torbjörn Karlsson   | 4.06.18  | 3.34.55  | 3.37.34  | 11.18.47 |
| 15. Tommy Kjellsson     | 3.51.06  | 3.47.44  | 3.57.31  | 11.36.21 |
| 16. Ulf Ring            | 4.29.13  | 3.42.50  | 3.43.52  | 11.50.55 |
| 17. Bo Edenfäll         | 3.59.01  | 4.10.25  | 3.44.44  | 11.54.10 |
| 18. Ulf Björk           | 4.03.07  | 3.58.17  | 3.58.19  | 11.59.43 |
| 19. Olle Modin          | 4.20.17  | 3.54.04  | 3.50.21  | 12.04.42 |
| 20. Jörgen Larsson      | 5.29.39  | 3.33.51  | 3.31.45  | 12.35.15 |
| 21. Lars Agnezon        | 4.29.41  | 4.18.12  | 4.12.29  | 13.00.22 |
| 22. Stig Söderström     | 4.45.51  | 4.16.34  | 4.04.22  | 13.06.47 |
| 23. Rolf Halde          | 4.28.28  | 4.31.27  | 4.20.58  | 13.22.07 |
| 24. Kjell Åström        | 4.48.51  | 4.17.51  | 4.16.04  | 13.22.46 |
| 25. Stig Samuelsson     | 4.40.19  | 4.22.39  | 4.29.47  | 13.32.45 |
| 26. Kent-Åke Eriksson   | 4.39.40  | 4.35.31  | 4.20.18  | 13.35.29 |
| 27. Ove Engman          | 4.45.30  | 4.37.57  | 4.28.46  | 13.52.13 |
| 28. Hans-Inge Lindeskow | 5.21.44  | 4.22.53  | 4.15.23  | 14.00.00 |
| 29. Anders Hedefjäll    | 4.57.19  | 4.39.21  | 4.28.27  | 14.05.07 |
| 30. Stefan Larsson      | 4.50.52  | 4.35.26  | 4.54.32  | 14.20.50 |
| 31. Sigvard Koplimäe    | 5.14.13  | 4.51.59  | 4.43.39  | 14.49.51 |

### Damer

|                         |         |         |         |          |
|-------------------------|---------|---------|---------|----------|
| 1. Ann-Kristin Forsberg | 3.50.01 | 3.40.50 | 3.40.43 | 11.11.34 |
| 2. Maj Hedberg          | 4.45.48 | 4.11.50 | 4.20.29 | 13.18.07 |
| 3. Barbro Paraniak      | 4.31.55 | 4.42.38 | 4.21.17 | 13.35.50 |
| 4. Monika Simson        | 4.54.55 | 4.36.20 | 5.04.36 | 14.35.51 |
| 5. Rebecka Gräsman      | 4.32.46 | 5.29.29 | 4.50.33 | 14.52.48 |
| 6. Solweig Sjö          | 5.20.01 | 4.52.18 | 5.04.03 | 15.16.22 |

JAN LIND

## Ett maratonlopp i varje landsdel 2007

Även i år inbjuder vi till en tävling för våra medlemmar, där Du erhåller diplom för (minst) ett fullföljt maratonlopp i varje landsdel, Norrland, Svealand och Götaland under 2007. Det är alltså en intern tävling för våra medlemmar, där vi gör en sammanställning av medlemmarnas tre bästa maratonresultat, ett i resp. landsdel.

Jag är tacksam om Du, som har fullföljt maraton- (eller ultra-)lopp i Norrland, Svealand och Götaland under år 2007, meddelar Dina resultat per mail: [marathonloparen@marathonsallskapet.se](mailto:marathonloparen@marathonsallskapet.se) eller per post via Svenska Marathonsallskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. LYCKA TILL!

JAN LIND

# Löpprapport från Cleveland

**Marathonsällskapetets ende medlem i USA, Christina Sjögren, berättar om hur det är att löpträna mellan bilar och på asfalterade vägar i Cleveland, Ohio, där hon bor sedan fyra år.**

**S**å fort jag rundar husknuten och tar det första löpsteget på betongtrottoaren, sliter vinden tag i mig. Usch, tänker jag och spänner omedvetet axlarna. Det var ju så skönt igår. Den där bistra nordan som får sjön att skumma vit och himlen att mörkna, har inte känts av mycket den här vintern, men idag är den här. Det känns som om den kanadensiska tundran kommer rakt emot mig. Sjön är Lake Erie och staden jag springer i är Cleveland, Ohio.

Kuststräckan utmed de stora sjöarna kallas ofta för the North Coast – Norra Kusten. Buffalo, Cleveland, Detroit och Chicago är alla påverkade av de enorma insjöarnas påverkan på klimatet. Varma och ganska fuktiga somrar, kalla och ganska fuktiga vintrar.

**JAG UPPLEVER** nu min mildaste vinter i Cleveland. I en del av världen där man kör bil överallt, är den snöfria vintern uppskattad. Tidigare år har snön fallit djup vilket fått trottoarer och gångvägar i stadens parker att ligga gömda under tjocka lager is och saltslaskig snö. Här är det ingen som bryr sig om att ploga för fotgängare. Det är inte ovanligt

att löpare ger sig ut på vägarna, även om man riskerar att sätta tänderna i kofångaren på en stadsjeep. Bryta benen eller bli överkörd – själv tycker jag det sistnämnda låter värre.

Även en mild vinter som denna och under de varmare årstiderna, ser man många löpare som springer i biltrafiken. Det hela verkade märkligt och det tog ett tag innan jag förstod varför. Det handlade om betong. I USA är praktiskt taget alla trottoarer byggda av betongflak som gjuts på plats. Vissa hävdar att betong är alldeles för hårt att springa på och väljer därför hellre att fightas med trafiken på de asfalterade vägarna.

**UNDERLAGET TILL** trots, så är det en hel del människor som springer. Det går inte en gång då jag inte möter någon annan löpare. Och det är en lättsprungen stad. I den del av stan där jag bor joggar jag lätt ner till Clifton Avenue, en fyrfilig gata kantad av ekar. Sedan ställer jag in sikten rakt fram och springer fem kilometer åt ena hållet och sen är det bara att vända om. Gatorna är verkligen spikraka, men det går alltid att gena till nästa raka gata. Man kan alltid inbilla sig att löpsträckan varierar.

Om någon skulle ha vägarna förbi rekommenderar jag en löprunda i Cleveland's oas: Cleveland Metro Park och Rocky River Reservation. Rocky River är en flod som skurit ett djupt schakt i landskapet och utmed dess



slingrande stränder löper en två mil lång asfalterad gångbana. Utmed dalgången växer lönn och ek, ett och annat rådjur står mellan träden och hägrar lurar i vattenbrynen. Här har jag sprungit många mil. Visst väsnas det från motorvägsbroarna och från flygplanen som är på väg in för landning, men det är en oas i en stad som är byggd kring stål- och bilindustri. I USA:s fattigaste storstad får man vara tacksam för att det en gång i tiden fanns personer som insåg att människor behöver rekreation för att kunna leva.

**OM NÅGON** vill springa ett amerikanskt maratonlopp som inte är lika känt och stort som New York, Chicago eller Boston - kom hit den 20 maj! Då går det 30:e Cleveland Marathon av stapeln och cirka 8000 löpare ger sig iväg för att slå ryske Pavil Kokin's banrekord från år 2000 på 2.10.29.

CHRISTINA SJÖGREN



## 9:e Heleneholms Maraton och Halvmarathon Malmö 14 april 2007



- Klasser maraton: tävlingsklasser med fullständig klassindelning samt motion M och K.
- Klasser halvmarathon: motion M och K.
- Anmälan på postgiro 43 16 33-7 till Heleneholms IF:s L-sektion senast 29 mars 2007.
- Anmälningsavgift: maraton 200 kronor, halvmarathon 150 kronor.
- Medlemmar i Marathonsällskapet ([www.marathonsallskapet.se](http://www.marathonsallskapet.se)) erhåller 50 kronor i rabatt vid föranmälan. (gäller endast maraton)
- Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@netatonce.net
- Information kan fås på vår hemsida [www.heleneholmsif.se](http://www.heleneholmsif.se)
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485, 070-3775502
- Maraton: Götalandsmästerskap för Seniorer och Veteraner.



Skövde 6 timmars  
17 mars 2007

[www.ultrasweden.se](http://www.ultrasweden.se)

**GLITNIR**  
**COPENHAGEN**  
**MARATHON**  
20. MAJ 2007



**ALLE VINDER**

i København søndag d. 20. maj kl. 9.30

**GLITNIR**

SMART BANKING

[www.copenhagenmarathon.dk](http://www.copenhagenmarathon.dk)



## Porträttet

# Rune Blichfeldt Thieme – vem är Du?

I 2006 års HC Andersen Marathon hade jag nöjet att träffa Rune vid mållinjen, som han passerade som näst bästa svensk på 3.25.05. Redan vid Copenhagen Marathon hade jag som hastigast träffat honom vid nummerlappsmässan där han bestämde sig för att bli medlem i Sällskapet. Hans namn låter inte helt svenskt, men han tävlar för Sverige och IFK Trelleborg.

Vem är Du och hur ser Din bakgrund som löpare ut?

– Jag är född 1974, bor i Trelleborg och jobbar inom IT-branschen i Köpenhamn. Jag är delägare i en firma som levererar affärssystem och konsulttjänster för handel och varuförsörjning, s k supply chain management. Firman tar en stor del av min tid. På fritiden tränar jag löpning, umgås med min familj och mina vänner.

– Min far lörtränade när jag var liten, så jag stiftade tidigt bekantskap med löpningen.

– Jag är uppvuxen i en liten by, Slangerup, tre mil från Köpenhamn. Jag brukade springa efter min far i mina blåa gummistövlar när han tränade. Det var startskottet på min löpkarriär. Jag tränade löpning i ungdomsåren och gjorde sedan uppehåll i 14 år.

Vilket var Ditt första maratonlopp?

– Köpenhamn Marathon 1992. Där fick jag uppleva den fruktade "muren". Efter det tänkte jag "aldrig mer maraton". Men senare kom jag på bättre tankar och bestämde mig för att göra ett bättre lopp året därpå. Jag förbättrade min tid från 4.22 till 3.39.

När började Du träna seriöst?

– Inte förrän i september 2005. Då var jag helt otränad, hade ingen kondition och hade en figur som en välvuxen vingummibjörn.

Hade Du någon målsättning då?



Rune strax efter målgång i HC Andersen Marathon. FOTO: JAN LIND.

– Mitt stora mål var Copenhagen Marathon i maj 2006 vilket jag lyckades genomföra.

Det var helt klart den bästa löpupplevelsen jag haft, att gå från helt otränad med dålig kondition till att springa något så klassiskt som ett maraton på tiden 3.28.06.

Efter Copenhagen Marathon sprang Rune Bromölla Marathon på 3.24.07 vilket är hans personbästa hittills. I HC Andersen Marathon blev det alltså 3.25.05.

Som avslutning på säsongen sprang han Sylvesterloppet i Trelleborg och var mycket nöjd med sin tid 27.51 på den 6915 meter långa sträckan. Detta gav en topp 10 placering och starkt självförtroende.

Kan du förbättra Din tid under 2007?

– Det ser ljus ut. Mitt mål är att komma under 3.20.

Hur mycket tränar Du per vecka?

– Jag springer cirka 70-80 kilometer i veckan. Jag tränar med min klubb IFK Trelleborg, så ofta som möjligt.

Vad betyder löpningen för Dig?

– Att springa är viktig avkoppling för mig, då känner jag mig lugn och avslappnad. Det finns inget bättre sätt att varva ner på när det varit en stressig och jobbig dag. Mitt jobb gör att jag är borta hemifrån ibland. Då har jag alltid med mina löparskor och min löparklocka så att jag kan träna. Det som är så bra med löpning är att man kan springa nästan oavsett var man är. Löpningen blir som ett gift för kroppen och är något man måste göra för att må bra.

Tack Rune, det var mycket trevligt att träffa Dig!

– Tack själv!

JAN LIND

Hur kan en träningsvecka se ut?

Måndag: Jogging 10-12 km, 5.10-5.20/km.

Tisdag: Intervall 5x1000 meter med 45 sek vila.

Onsdag: Distans 15 km, 4.40-4.45/km.

Torsdag: Distans 15 km, 4.30 min/km.

Fredag: Intervall 4x1600 meter med 45 sek vila.

Lördag: Jogging 10 km, 5.10-5.20/km.

Söndag: Långdistans 25 km, 5.00/km.

Total distans 2006: 4018 km.

PB:

5 km landsväg 17.55 (1993)

10 km landsväg 37.03 (1992)

Halvmarathon 1.33.23 (2006)

Marathon 3.24.07 (2006)



www.e4loppet.se

## E4-loppet i Uppsala 15 september 2007

Detta unika engångslopp kommer att äga rum på den nya E4-sträckningen förbi Uppsala. Loppet kommer att gå av stapeln lördagen den 15 september 2007, en månad innan den officiella invigningen. Den flacka banan går genom det uppländska kulturlandskapet och kommer att ge goda möjligheter att prestera en bra tid. Distanserna blir maraton och halvmaraton. Se till att föränmäla er idag och försäkra er om ett plats till denna engångshändelse!

För mer information och anmälan: [www.e4loppet.se](http://www.e4loppet.se)



# Januarimara i italienskt solsken!

**Lördagen den 6 januari gick Marathona Sul Brembo av stapeln i Bergamo i norra Italien.**

Jag hittade loppet på [www.planet-marathon.de](http://www.planet-marathon.de) och efter det var det bara att försöka fixa resan. Passade bra att ta sig till Bergamo som ligger 45 kilometer nordväst Milano. Lågprisflyg från Nyköping. Sedan bara tre kilometer in till centrum av staden.

Åkte ner fredag kväll den femte, loppet startade halv nio på lördagsmorgonen. Det var ett varvlopp i en park i utkanten av stan. 20 varv x 2100 meter!

Lite tjatigt kan tyckas, men det fungerade perfekt med timechip och en tydlig display vid varvning som angav namn och antal löpta varv.

Det var 258 italienare, tre engelsmän och så jag!

Måntro om det var svenskt årsbästa?

**TIDEN INTE** mycket att skryta om, men för mig är upplevelser det viktigaste. Då gäller det att dra ut på tiden så mycket som möjligt.

Kom dock i mål på 4.04.49 och var därmed klart på den undre halvan i resultatlistan.

Ett helt perfekt arrangemang som verkligen kan rekommenderas. Maximerat antal deltagare är 300 pga att det är svårt med varvkontrollerna om datorerna skulle krångla.

**JAG PASSADE PÅ** att stanna ytterligare två dagar i staden och gjorde utflykter



till bl a Gardasjön.

[www.runnersbergamo.it](http://www.runnersbergamo.it) har mer info, dock är all text på italienska. Maratonhälsningar

**OLLE MODIN, VILSTA IK**

## PÅMINNELSE OM ÅRSMÖTET

Vi påminner om vårt årsmöte, som äger rum lördagen 14 april 2007 vid Heleneholms IP, Ystadsvägen 23 i Malmö direkt efter prisutdelningen vid Heleneholms Marathon.

Vi hänvisar till kallelsen i Marathonlöparen 5 / 2006 och på hemsidan.

Glöm inte att anmäla Dig per e-post till: [ordforande@marathonsallskapet.se](mailto:ordforande@marathonsallskapet.se), per telefon till P.A.Allensten 08-580 306 14 eller per post till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

**VÄLKOMMEN!**

### Inbjudan Sonne Marathon 2007

Arrangör: IFK Sonne Friidrott / Sonne Löparklubb  
Datum: 2007-05-05  
Tävlingsplats: Sonne  
Tävlingsledare: Marnix Schuster

**Tävlingsklasser:**  
Öppna endast för medlemmar i idrottsklubbar anslutna till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands friidrottsförbund.  
M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75  
K, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70, K75  
Nation: Man nation, Kvinnor nation, öppen för alla.  
Wortid: 6 timmar, Short kl. 10.00 (prel.) IFK Sonne Friidrott IF, Sonne. För deltagande i DM skall klubben även vara ansluten till Värmlands Friidrottsförbund.

**Banan:**  
Lättläst 5-varvsbana (ett varv 8,4 km) i Sonne centrum. Kontrollmätt av godkänd banmätare (Torbjörn Karlsson, Arvika). Short och mål: Sonne IF.

**Priser:**  
Minnesmedalj till alla som fullföljer marathonsloppet samt utsläktingspriser.

**Anmälan:**  
Preliminär anmälan via internet ([www.ifksonnefriidrott.com](http://www.ifksonnefriidrott.com)). Ange namn, adress, födelsedag, klubb, klass samt antal genomförd marathonslopp och pers. rekord. Anmälningsavgift för Sonne Marathon 2007 kr. Betalas till IFK Sonne Friidrott plusgironummer nr 49 81 06 - 4 (anger: Sonne Marathon 2007). Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet erhåller 30% rabatt på startavgiften. Sista anmälningsdag Fredag 29 april 2007.

**Efteranmälan:**  
Efteranmälan kan göras (förhöjd avgift: 250,-) via e-mail t o m den 4 maj 2007 eller på tävlingsdagen, vid nummerlopputdelningen från till kl 10.00.

**Lagi:**  
Lagi med frukost kan ordnas mot ett mindre belopp, hör av dig i tid så fixar vi detta. Efter tävlingen bjuder vi på mat.

För information: Marnix Schuster  
Tel. 0565-14319 - Mobil: 070-3444162  
e-mail: [marnix.schuster@telia.com](mailto:marnix.schuster@telia.com) - [www.ifksonnefriidrott.com](http://www.ifksonnefriidrott.com)

# Resultat

## Beijing Marathon 2006-10-15

Antal fullföljande: 3706

### Män

1 James Kwambi Kipsang, Kenya 2.10.36

### svenska deltagare

161 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott 2.58.38  
179 Jonas Bengtsson, GF Idrott 3.00.14  
288 Johan Svensson x 3.13.18  
314 Robert Korlevic, GF Idrott 3.15.01  
351 Peter Anderson x 3.18.01  
366 Michael Leitner, Enköpings AIF 3.19.17  
415 Anders Persson, GF Idrott 3.22.41  
505 Stefan Kimming, FK Herkules 3.27.51  
833 Peter Wiesler, Jalles TC 3.41.39  
907 Björn Videfors, GF Idrott 3.45.16  
1088 Håkan Börjesson x 3.51.30  
1093 Olov Norlander, Falun 3.51.39  
1388 Ferike Pasty, Täby 4.00.08  
1419 Conny Pettersson x 4.01.39  
2065 Anders Wahlberg, Kalmar 4.24.53  
2319 Jonas Hagman x 4.31.33  
2373 Peter Alasen x 4.33.05  
2666 Bernt Hägg, Gruvstaden 4.42.19  
2670 Jörn Harfstrand x 4.42.28  
3109 Krister Andersson x 4.56.10

### Kvinnor

1 Weiwei Sun, Kina 2.34.41

### svenska deltagare

183 Agneta Dawidzon, Hjärnarps GIF 3.58.52  
364 Kristina Olsson Leitner x 4.42.19

## Marathon Palma de Mallorca 06-10-22

Antal fullföljande: 925

### Män

1 Marc Jörgens, Tyskland 2.35.58

### svenska deltagare

733 Bengt Cronquist, Vi som springer 5.06.12

### Kvinnor

1 Birgit S-Hölscher, Tyskland 3.10.08

### Svensk deltagare

142 Gunilla Wallin, Fredrikshofs FIF 5.26.10

## Marathon Brabant, NED 2006-10-29

### Män

1 Bart de GroveWetteren, Belgien 2.43.03

### svensk deltagare

24Mot Stefan Norman, Studenterna 3.13.49

## Ljubljana Marathon 2006-10-29

Antal fullföljande: 638

### Män

1 Joachim Nshimirimana, Burundi 2.14.14

### svenska deltagare

38 Patric Fahlander, Uppsala 2.42.40

48 Mattias Bramstäng, Halmstad 2.49.29

## Dublin Marathon 2006-10-30

### Män

1 Aleksey Sokolov, Ryssland 2.11.39

### svenska deltagare

Bruttoplacinger totalt Chiptid

50 Johan Lundahl, Sävedalen 2.43.44  
104 Ragnar Freij x 2.52.53  
184 Thony Edelberg x 3.00.05  
451 Lars Åkerman x 3.14.36  
464 Heinz Sjöberg x 3.15.39  
575 Janne Hukkamäki, IF Kville 3.16.49  
1525 Andreas Lillskog, Volvo 3.40.23  
1547 Mikael Fonsati x 3.43.03  
1580 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF 3.43.34  
1683 Patrik Widell, Solna 3.45.38  
1703 Kjell Lundahl, Hultfreds LK 3.43.17  
2675 Eric Dominicus, Aspudden 3.59.12  
2831 Anders Jönsson x 4.03.08  
2855 Thomas Lundqvist x 3.57.40  
4002 Gunnar Fröberg x 4.19.16  
4070 Kenneth Geeson x 4.18.35  
4217 Anthony Power x 4.26.08  
4218 Nils Bjelm, Kullavik 4.26.09  
4699 Kieron Kelly x 4.34.35  
6064 Gerard Moroney x 4.57.30  
6314 Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK 5.15.09  
6842 Lars Forsberg, Spöländs IF 5.44.28

### Kvinnor

1 Alina Ivanova, Ryssland 2.29.49

### svenska deltagare

10K Ingmarie Nilsson, Håsselby SK 2.56.26  
102K35 Sophia Ekengren x 4.01.59  
162K35 Marie Degerman, Gävle 4.25.51  
184K35 Chatarina Hagman, Hudd. 4.31.43  
199K35 Elisabeth Ressler x 4.42.55

## Kiel 6-timmars 2006-11-04

Antal fullföljande: 32

### Män

1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI 76.857km  
2 Federico Hernandez, Ultratokarna 72.336  
3 Stefan Samulesson, Heleneholms IF 68.209

## övriga svenska deltagare

4 Petri Hellberg, IFK Skövde FI 66.735  
5 Benny Frost, Östansjö SK 64.801  
7 Staffan Åkerblom, OK Linné 57.045  
11 Daniel Gillberg, Vi som springer 54.558  
16 Hans Nyberg, Ale 90 IK 48.224  
19 KG Nyström, Vi som springer 45.210

### Kvinnor

1 Beatrice Edvardsson, Ultratokarna 69.716  
2 Malin Wiman, IFK Skövde FI 64.130  
3 Caroline Aistrup, Danmark 63.294

## övriga svenska deltagare

4 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde 62.860  
6 Pia Sundberg, Vi som springer 53.856  
8 Sofia Kay, Vi som springer 51.399  
10 Kristina Malvén, Vi som springer 48.224  
12 Martina Kay, Vi som springer 43.703

## New York City Marathon 2006-11-05

Antal fullföljande: ca 38000

### Män

1 Marilson Gomes dos Santos, BRA 2.09.58

### svenska deltagare

24 Jonas Buud, IFK Mora 2.23.55  
47 Anders Szalkai, Spårvägen FK 2.29.19  
71 Emil Lerdahl, Hammarby IF 2.33.04  
100 Olof Thunegard, FGF Gotland 2.38.21  
132 Martin Rappe, Hammarby IF 2.41.15  
264 Mattias Aspholm, Trångsvikens IF 2.47.26  
311 Torbjörn Lilliebjelke, Strömstad 2.49.12  
449 Anders Karnfält, FK Studenterna 2.52.51  
681 Anders Grahn, Enhörna IF 2.57.45  
737 Mattias Karlsson x 2.58.33  
793 Richard Kingstad, Trångsvikens IF 2.59.19  
1005 Jens Linnér, Triathlon Väst 3.03.21  
1024 Urban Lilliebjelke x 3.03.39  
1178 Manuel Campos, Täby 3.06.23  
1207 Mikael Olsson x 3.06.53  
1226 Christer Gustavsson x 3.07.11  
1442 Anders Jonsson x 3.10.08  
1520 Tom Axelsson x 3.11.06  
1640 Olof Sundström x 3.12.26  
1642 Johan Björkman x 3.12.27  
1797 Jonas Nordqvist x 3.14.14  
2000 Hans Turtola, Trångsvikens IF 3.16.16  
2350 Jan-Åke Westerlund, P18 IK 3.19.41  
2515 Robert Bloom x 3.21.23  
2547 Andreas Bengtsson x 3.21.36  
2606 Johan Malk, Enskede Gärd 3.22.18  
2624 Robert Segerman, Stockholm 3.22.27  
2844 Kjell Hedlund x 3.24.16  
2941 Jonas Svensson x 3.24.58  
3046 Mats Perelius x 3.25.42  
3104 Anders Svensson x 3.26.10  
3141 Lars Hansson x 3.26.21  
3229 Joakim Grassmann, Scania IF 3.26.57  
3261 Anders Norell x 3.27.08  
3379 Ronie Sederstedt x 3.27.53  
3426 Zelko Krajcar, Göteborg 3.28.08  
3449 Mikael Mattsson x 3.28.16  
3487 Peter Wigren x 3.28.31  
3559 Mikael Jersby x 3.28.57

### Svenska Marathonsällskapets medlemmar

4038 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK 3.31.43  
4187 Mikael Björnsson, Kristianstad 3.32.43  
6708 Bengt Bergman Solvikingara 3.47.16  
11370 Bo Edenfall Vallentuna LK 4.06.54  
14138 Bo Eriksson IFK Göteborg 4.19.55  
14233 Thomas Johansson Bålsta 4.20.22

### Kvinnor

1 Jelena Prokopczuka, Lettland 2.25.05

### svenska deltagare

88 Gunilla Martinsson, Håsselby SK 3.08.22  
251 Ulrika Melin x 3.21.07  
337 Agneta Jonsson, Team Skavsåret 3.25.46  
509 Emma Nisses-Johansson, Sthlm 3.31.08  
759 Lisbeth Persson, Göteborg 3.37.48  
903 Marianne Sigurdsson-H., Tyresö 3.41.04  
926 Anna-Kristina Larsson x 3.41.33  
1155 Kajsa Lestander x 3.45.41  
1299 Elisabeth Finn x 3.48.00  
1440 Lola Gustafson x 3.50.00  
1599 Vanja Lindgren, Guidant SC 3.52.29  
1717 Maria Blomberg x 3.54.04  
1738 Ylva Nelson x 3.54.22  
1840 Linda Wallin, Stockholm 3.55.48  
1960 Maria Milekic x 3.57.12  
2016 Birgitta Almström-Alpsten x 3.57.40  
2154 Gullan Björnström x 3.59.09

## Aten Marathon 2006-11-05

Antal fullföljande: 2611

### Män

1 Tarus Henry, Kenya 2.17.46

### svenska deltagare (totalplaceringar)

85 Olof Mattiasson, SWE 2.57.41

111 Lars Lundsjo, SWE 3.03.21

304 Henrik Ferling, SWE 3.22.52

448 Martin Svanehed, SWE 3.29.55  
505 Christer Holloman, SWE 3.32.42  
538 Patrik Berggren, SWE 3.35.55  
568 Glenn Gustavsson, SWE 3.37.48  
569 Jens Svensson, SWE 3.37.16  
581 Lars Åke Johansson, SWE 3.37.38  
655 Lars Reitan, SWE 3.40.16  
710 Lenny Lundghal, SWE 3.42.39  
738 Jan Forsberg, SWE 3.44.31  
770 Rickard Andersson, SWE 3.44.23  
956 Jan Paraniak, SWE 3.52.43  
982 Rasmus Grelsson, SWE 3.53.39  
1020 Per Hols, SWE 3.54.22  
1080 Stefan Olofsson, SWE 3.56.26  
1165 Joakim Joelsson, SWE 4.00.05  
1190 Lars Alström, SWE 4.36.14  
1235 Nils Olof Tired, SWE 4.05.57  
1241 Håkan Kjellman, SWE 4.05.19  
1242 Bo Eriksson, SWE 4.05.04  
1258 Bard Sandberg, SWE 4.06.01  
1280 Anders Pettersson, SWE 4.05.28  
1284 Mårten Erlandsson, SWE 4.05.43  
1326 Daniel Fredriksson, SWE 4.07.43  
1390 Mats Eriksson, SWE 4.09.09  
1466 Arne Fridjansson, SWE 4.11.31  
1472 Pär Eriksson, SWE 4.13.38  
1552 Reidar Peersen, SWE 4.17.43  
1555 Taher Khan, SWE 4.17.31  
1563 Johan Gustavsson, SWE 4.18.03  
1643 Sten Falkner, SWE 4.19.29  
1698 Bruno Rimbe, SWE 4.22.15  
1822 Lars Renström, SWE 4.28.09  
1896 Christian Lagerstedt, SWE 4.30.36  
2236 Krister Nordin, SWE 4.51.20  
2244 Bengt Assarsson, SWE 4.54.17  
2253 Lars Erik Karlsson, SWE 4.55.09  
2255 PA Allensten, SWE 4.55.14  
2273 Börje Myrberg, SWE 4.57.43  
2330 Per Augustsson, SWE 5.04.02  
2403 Peter Nillius, SWE 5.09.22  
2412 Patrik Lundberg, SWE 5.12.27  
2434 Karl-Emil Ottosson, SWE 5.16.22  
2436 Sven-Erik Boström, SWE 5.15.05  
2525 Lars Josefsson, SWE 5.32.20

### Kvinnor

1 Ogushi Chikako, Japan 2.40.45

### svenska deltagare (totalplaceringar)

486 Anita Liew, SWE 3.33.04  
737 Ann-Kristin Forsberg, SWE 3.44.31  
1450 Hansen Gro Haarklou, SWE 4.13.53  
1646 Rebecka Gräsman, SWE 4.21.06  
1764 Helene Andersson, SWE 4.25.53  
1831 Helle Fridblom, SWE 4.28.58  
1902 Lena Kierkegaard, SWE 4.33.42  
2012 Barbro Paraniak, SWE 4.38.42  
2028 Ulrika Gustavsson, SWE 4.38.23  
2254 Sisko Allensten, SWE 4.55.13  
2446 Gertrud Bjerkander, SWE 5.16.00  
2450 Susanne Johansson, SWE 5.16.17

## Eurasia Marathon, Turkiet 2006-11-05

Antal fullföljande: 599

### Män

1 Mindaugas Pukstas, Litauen 2.12.49

### svenska deltagare

335 Erik Skånsberg, Stockholm 3.58.21  
358 Robert Alnebring, Boo IF 4.02.36

### Kvinnor

1 Madina Biktagirowa, Ryssland 2.28.18

### svensk deltagare

78 Anna-Stina Berg x 4.57.21

## Skovmaren Danmark 2006-11-05

Antal fullföljande: 164

### Män

1 Rasmus Tonboe, Danmark 2.42.13

### svenska deltagare

85 Frank Brodin, Solvikingarna 3.59.21  
85 Mattias Bramstäng, Halmstad G IF 3.59.21  
97 Per Stjernqvist, Volvo 4.06.51  
107 Lennart Skoog, Steningsunds OK 4.13.52  
123 Gustaf Mellerup, Vi som springer 4.26.25  
139 Ronny Mandelholm, Grånäms IF 4.55.14  
140 Ingo Beyersdorff, Vi som spr. 4.58.54

### Kvinnor

1 Anita Hansen, Danmark 3.08.25

### svensk deltagare

20 Karin Beyersdorff, Vi som spr. 4.58.54

## Monaco Marathon 2006-11-12

Antal fullföljande: 1589

### Män

1 Wilfried Cheserek, Kenya 2.17.21

### svenska deltagare

(bruttotider o totalplaceringar)

155 Peter Börjesson x 3.17.18

178 Lars Palmgren x 3.19.42

283 Tomas Salomonsson, Lidhult 3.29.06

506 Fredrik Evaldsson, Kvånums IF 3.46.01  
600 Magnus Andersson x 3.51.03  
909 Daniel Martinsson x 4.08.39  
1031 Michael Andersson x 4.16.57  
1035 Jimmy Evaldsson x 4.17.16  
1065 Curt Sandberg, Arl-MärstaSK 4.18.34  
1145 Mark Scott x 4.25.35  
1232 Rolf Halde, Vi som springer 4.32.50  
1252 Joel Grönqvist x 4.35.09  
1253 Magnus Larsson x 4.35.09  
1410 Magnus Nilssid, Majornas OK 4.53.51  
1475 Sven H Nyström x 5.04.10

### Kvinnor

1 Lena Gavelin, Sverige 2.39.28

2 Olena Sannko, Ukraina 2.41.26

3 Kristina Kuta, Polen 2.45.38

### övrig svensk deltagare

18K5 Maria Stjernqvist x 3.48.13

17K50 Gretel Utter, Arl-Märsta SK 4.18.34

## Bangkok Marathon 2006-11-26

Antal fullföljande: 1896

### Män

1 Berhanu Tesfaye, Etiopien 2.28.02

### forts.

svenska deltagare

(bruttotider o totalplaceringar)

603 Curt Sandberg, Arl-Märsta SK 4.29.22

636 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.31.38

719 Tommy Bruzell, Sverige 4.37.22

1128 Carl-Gustaf Siby, IK Stern 5.06.17

1307 Pertti Rapo, Sverige 5.21.01

### Kvinnor

1 Violetta Uryga, Polen 2.56.50

### svensk deltagare

(bruttotid o totalplacering)

545 Filippa Stenberg, Sverige 4.24.44

## Firenze Marathon 2006-11-26

Antal fullföljande: 6266

### Män

1 James Kutto, Kenya 2.08.41

### svenska deltagare

54 Tor Almrgn, FK Studenterna 2.42.33

176 Göran Nilsson, FK Studenterna 2.51.29

200 Niklas Gustafson, Conzumo 2.53.38

1627 Christer Gidewall, IFK Tumba 3.32.30

4126 Mikko Taipale, Telia IF 4.23.56

4971 Jan Theander x 5.03.43

5129 Hans Ekborn, Stockholm 5.27.14

5239 Jan-Ole Rosengren x 5.52.24

### Kvinnor

1 Vincenza Sicari, Italien 2.34.52

### svenska deltagare

327 Ulla Theander, Ole Transporter 4.05.29

365 Kristina Linderholm, Smögens IF 4.10.03

## Lanzarote Marathon 2006-12-03

Antal fullföljande: 212

### Män

1 Jorge Aubeso, Spanien 2.29.40

### svenska deltagare

37 Magnus Bergh, Heleneholms IF 3.21.59

47 Stig Hörberg, Växjö 3.32.23

48 Christer Högberg, IF Göta 3.32.31

52 Ted Tryggvesson, Kils AIK 3.35.15

83 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF 3.53.32

99 Bengt Göransson, Falu IK 4.00.13

104 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF 4.02.19

115 Leif Franzén, IFK Strängnäs 4.09.22

116 Stig Söderström, Kvarnsveden 4.10.16

126 Leif Eklund x 4.17.35

### Kvinnor

1 Turi Malmø, Norge 3.08.01

### svensk deltagare

33 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF 4.52.01

## Singapore Marathon 2006-12-03

Antal fullföljande: 7205

### Män

1 Amos Tirop Mutai, Kenya 2.15.01

### svenska deltagare

(bruttotider o totalplaceringar)

633 Curt Sandberg, Arl-Märsta SK 4.15.50

1278 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.40.35

1365 Göran Lennström, Hultsfreds LK 4.43.09

1482 Ludvig Landgren, Sverige 4.46.06

2367 Kjet Svensson, Sverige 5.08.34



## Honolulu Marathon 2006-12-10

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                            |         |
| 1 Ambesse Tolossa, Etiopien           | 2.13.42 |
| <b>svenska deltagare</b>              |         |
| 55 Hans Mildemberger, Stockholm       | 2.53.16 |
| 235 Lars Jakobsson, Huddinge          | 3.16.05 |
| 382 Tom Svensson, Enskede             | 3.24.48 |
| 407 Elis Bengtsson, Lammhult          | 3.26.17 |
| 412 Hans Daniels, Malung              | 3.26.29 |
| 774 Tord Blücher, Storådalens SK      | 3.41.43 |
| 1271 Mikael Wilhelmsson, Nässjö       | 3.54.09 |
| 1286 Daniel Lindholm, Uppsala         | 3.54.25 |
| 1386 Bruno Ström, Lekeryd             | 3.56.16 |
| 1980 Lars Kvist, Eslöv                | 4.09.27 |
| 2119 Jarmo Backman, Mora              | 4.12.25 |
| 2185 Christer Josefsson, Motala       | 4.13.32 |
| 2711 Göran Geiryd, Stockholm          | 4.22.21 |
| 2775 Olle Viklund, Tullinge           | 4.23.22 |
| 3253 Björn Fors, Järna                | 4.30.44 |
| 3312 Lars Agnezon, Kongahälla AIK     | 4.31.49 |
| 3950 Anders Eriksson, Borlänge        | 4.42.09 |
| 4279 Greger Hagström, Järna           | 4.46.16 |
| 5620 Conrad Pokorny, Uppsala          | 5.08.07 |
| 7176 Mikael Hammarin, Göteborg        | 5.34.15 |
| 7765 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF | 5.43.07 |
| 9384 Eskil Persson, Mölle             | 6.20.09 |
| 12192 Greger Fransson, Kalmar         | 8.09.14 |
| <b>Kvinnor</b>                        |         |
| 1 Lyubov Denisova, Ryssland           | 2.27.19 |
| <b>svenska deltagare</b>              |         |
| 316 Rita Eriksson, Borlänge           | 3.57.58 |
| 657 Christina Hartman, Sjöbo          | 4.12.58 |
| 1242 Katalin Nemeth, Motala           | 4.33.32 |
| 1938 Margareta Östensson, Falun       | 4.50.24 |
| 1970 Carina Backman, Mora             | 4.51.01 |
| 2101 Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF    | 4.53.36 |
| 3312 Solweig Sjö, Knivsta             | 5.19.23 |
| 7412 Marita Agnezon, Kongahälla AIK   | 6.37.25 |
| 8942 Anita Eriksson, Borlänge         | 7.16.00 |
| 8943 Gunilla Sjödin, Borlänge         | 7.16.00 |
| 10368 Gudrun Viklund, Tullinge        | 8.04.42 |

## Maratona sul Brembo Bergamo, Italien

2007-01-06

**Antal fullföljande: 217**

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                               |         |
| 1 Luca Baroncini, Italien                | 2.35.25 |
| <b>svensk deltagare (totalplacering)</b> |         |
| 147 Olle Modin, Vilsta IK                | 4.04.49 |

## Tiberias Marathon 2007-01-07

**Antal fullföljande: 754**

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                                  |         |
| 1 Mushir Salem Jawher, Bahrain              | 2.13.13 |
| <b>svenska deltagare (totalplaceringar)</b> |         |
| 21 Anders Svensson, Halmstad Garnison       | 2.46.34 |
| 195 Olof Torbrand, Sverige                  | 3.28.05 |

## Dubai Marathon Förenade Arabemiraten 2007-01-12

**Antal fullföljande: 481**

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                   |         |
| 1 Willam Rotich, Kenya       | 2.09.52 |
| <b>svenska deltagare</b>     |         |
| 133 Nils Vesterlund, Sverige | 3.52.08 |
| 197 Nils Wilander, Sverige   | 4.11.00 |
| 237 Istavan Ferencz, Sverige | 4.26.01 |
| 346 Hans Ekborn, Sverige     | 5.18.08 |

## Louis Persoons Memorial Marathon Genk, Belgien

2007-01-14

**Antal fullföljande: 175**

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                          |         |
| 1 Marc Papanikitas, Belgien         | 2.29.54 |
| <b>svenska deltagare</b>            |         |
| 70 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK | 3.38.13 |
| 122 Göte Ivarsson, IFK Skövde       | 4.04.08 |

## Kalundborg Vintermarathon 2007-01-14

**Antal fullföljande: 42**

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                                |         |
| 1 Peter Bendixen, Danmark                 | 2.55.41 |
| 2 Ole Karlsen, Danmark                    | 2.57.38 |
| 3 Frederik Larsen, Danmark                | 3.04.59 |
| <b>svenska deltagare</b>                  |         |
| 13 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF | 3.53.15 |
| 20 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF          | 4.04.26 |
| 33 Lennart Skoog, Stenungsunds OK         | 4.39.20 |
| <b>Kvinnor</b>                            |         |
| 1 Britta Karlsson, Danmark                | 3.59.59 |
| 2 May-Britt Hansen, Danmark               | 4.07.16 |
| 3 Caroline Aistrup, Danmark               | 4.23.18 |

## Vattudalsmaran Extra Strömsund 2007-01-20

**Antal fullföljande: 9**

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                             |         |
| 1 Patrik Norberg, A4 IF Östersund      | 3.13.03 |
| 2 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK     | 3.35.42 |
| 3 Birger Karlsson, Vattudalens LDK     | 3.38.00 |
| 4 Michael Ahrens, Vattudalens LDK      | 3.46.55 |
| 5 Bård Rödde, Norge                    | 3.48.11 |
| 6 Ingemar Fritz, Vattudalens LDK       | 4.45.42 |
| 7 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK    | 5.19.02 |
| <b>Kvinnor</b>                         |         |
| 1 Eva Hanning, Vattudalens LDK         | 4.13.40 |
| 1 Grete-Marie Persson, Vattudalens LDK | 4.13.40 |

## Åldersindelade lopp

### Fredrikstad Marathon 2006-10-28

**Antal fullföljande: 85**

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                              |         |
| 1 Mats Haldin, Norge                    | 2.36.53 |
| 2 Runar Gillberg, Norge                 | 2.41.35 |
| 3 Öyvind Stokseth, Norge                | 2.44.18 |
| <b>svenska deltagare</b>                |         |
| 6M50 Staffan Malmberg, Solvikingarna    | 3.41.05 |
| 7M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK       | 3.43.57 |
| 5M55 Tommy Englund, OK Grane            | 4.04.54 |
| 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK     | 4.12.45 |
| 4M60 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf | 4.16.26 |

### Åland Marathon (forts) 2006-10-29

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                                    |         |
| <b>svenska deltagare</b>                      |         |
| 55 2M55 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF         | 3.34.58 |
| 58 10M35 Torbjörn Carlsson, Sundsvall         | 3.35.56 |
| 60 11M35 Dick Carlsson, Finspång              | 3.36.34 |
| 61 8M50 Roger Andersson, IFK Sala             | 3.36.57 |
| 62 3M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK      | 3.37.08 |
| 63 9M45 Jouko Myrskyläinen, IK Westmannia     | 3.39.10 |
| 64 12M35 Esa Rotinen, Stockholm LDK           | 3.40.06 |
| 67 14M35 Tommy Hagberg, Växjö LK              | 3.45.35 |
| 69 7M40 Jukka Liimatta, Haniinge              | 3.46.01 |
| 70 1M65 Göran Ericsson, Boo IF                | 3.46.04 |
| 71 4M55 Stig Åsberg, IFK Nyland               | 3.46.17 |
| 72 15M35 Mattias Axelsson, Maria Ungdom IF    | 3.46.42 |
| 75 10M50 Peter Wiesler, Jalles TC             | 3.48.34 |
| 80 24M23 Staffan Nilsson, Glans IS            | 3.49.49 |
| 81 16M35 Sverker Jacobsson, Sävadalens AIK    | 3.49.58 |
| 84 10M40 Patrick Joyce, Riksdagens IF         | 3.50.15 |
| 87 12M50 Ralf Melander, Lustebo LK            | 3.50.51 |
| 90 6M55 Olle Modin, Vilsta IK                 | 3.52.06 |
| 91 7M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK           | 3.52.19 |
| 94 12M45 Bengt Göransson, Falu IK             | 3.53.47 |
| 95 14M50 Sven Molin, Uppsala LK               | 3.54.00 |
| 96 13M45 Gunnar Bergmark, Växjö LK            | 3.54.10 |
| 102 15M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF   | 3.57.05 |
| 115 2M65 Göte Ivarsson, IFK Skövde FI         | 4.03.48 |
| 120 6M60 Christer Mattisson, Uppsala          | 4.06.24 |
| 121 1M70 Ingvar Fransson, Växjö LK            | 4.07.32 |
| 125 21M35 Stefan Gidlund, Sundsvall           | 4.08.40 |
| 126 22M35 Hans Dahlen, Mälärhöjden            | 4.08.42 |
| 134 7M60 Anders Eriksson, Växjö LK            | 4.09.24 |
| 140 26M23 Hans Fryestam, Tibro AIK            | 4.10.07 |
| 142 2M70 Kjell Linder, Tingsryd               | 4.10.45 |
| 149 25M35 Christer Svensson, Växjö LK         | 4.13.30 |
| 152 14M40 Peter Månsson, Växjö LK             | 4.15.31 |
| 155 29M23 Kristoffer Creutz, Svedala          | 4.16.17 |
| 156 8M60 Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge    | 4.16.58 |
| 172 21M45 Kent-Åke Eriksson                   | 4.24.44 |
| 173 16M40 Peter Svanborg, Täby                | 4.24.54 |
| 176 29M35 Veli-Matti Heikkinen, IFK Mockfjärd | 4.26.55 |
| 183 23M45 Peter Svensson, Österskär           | 4.30.19 |
| 184 11M60 Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK         | 4.30.46 |
| 185 32M23 Roland Anell, Växjö                 | 4.31.05 |
| 186 24M45 Jens Rydberg, Växjö LK              | 4.31.11 |
| 189 35M23 Emil Näsmän, Hässelby               | 4.31.45 |
| 190 36M23 Berndt Ekberg, Mariestads AIF       | 4.32.30 |
| 193 18M55 Göran Brattberg, Växjö LK           | 4.36.36 |
| 198 37M23 Jan Wiberg, Tärnsjö                 | 4.40.32 |
| 203 18M40 Kennet Fastlund, Broiler Bröderna   | 4.42.47 |
| 217 29M45 Ingo Beyersdorff, Vi som springer   | 4.49.06 |
| 219 38M23 Jonas Walfridsson, Umedalens IF     | 4.49.15 |
| 222 6M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK        | 4.53.34 |
| 226 13M60 P-O Hvitfeldt, IFK Mora             | 4.55.44 |
| 128 3H65 Karl-Johan Lundström, IFK Mariehamn  | 4.08.46 |
| 229 7M65 Håkan Sjöo, Växjö LK                 | 4.57.16 |
| 238 14H60 Walter Schmidli, Häjyt / Duvbo IK   | 5.02.35 |
| 239 19M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer   | 5.03.19 |
| 244 16M60 Sten-Åke Rosendahl, Akzo Nobel IF   | 5.12.07 |
| 250 31M45 Göran Petterson, Lohärad            | 5.25.51 |
| 255 18M60 Christer Magnusson, Ösmo IF         | 5.49.00 |

### Jessheim Vintermarathon 2006-11-19

**Antal fullföljande: 91**

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                              |         |
| 1 1M40 Helge Hafsås, Norge              | 2.31.40 |
| <b>svenska deltagare</b>                |         |
| 7M40 Ove Johnsson, Kisa SK              | 3.20.34 |
| 7M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF    | 3.59.55 |
| 6M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK     | 4.01.15 |
| 8M55 Jan Lundell, OK Grane              | 4.03.30 |
| 7M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf  | 4.05.15 |
| 12M55 Tommy Englund, OK Grane           | 4.13.25 |
| 12M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK      | 4.24.04 |
| <b>Kvinnor</b>                          |         |
| 1 1K35 Dorte Foss, Norge                | 3.16.54 |
| <b>svensk deltagare</b>                 |         |
| 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF | 4.53.35 |

### Hasses Tervasaarimara 10 Helsingfors 2006-11-25

**Antal fullföljande: 37**

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                             |         |
| 1 Lauri Laasonen, Finland              | 2.59.00 |
| <b>svenska deltagare</b>               |         |
| 6MS Bengt Göransson, Falu IK           | 4.17.35 |
| 3M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf | 4.22.46 |

### Zuidersee Marathon, NED 2006-11-26

**Antal fullföljande: 155**

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                     |         |
| 1 André Pelgröm, Nederländerna | 2.51.29 |
| <b>svensk deltagare</b>        |         |
| 12M40 Anders Liif, Norrköping  | 3.29.42 |

## Maratonkarusellen Bergen 2006-12-02

**Antal fullföljande: 37**

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                       |         |
| 1 Helge Hafsås, Norge            | 2.33.34 |
| 2 Jan Halland, Norge             | 2.56.16 |
| 3 Jan-Ove Sagstad, Norge         | 3.07.16 |
| <b>svensk deltagare</b>          |         |
| 6M40 Tor Rönnow, Vi som springer | 5.10.29 |

## Lissabon Marathon 2006-12-03

**Antal fullföljande: 685**

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                       |         |
| 1 Luis Jesus, Portugal           | 2.21.08 |
| <b>svenska deltagare</b>         |         |
| 84MS Daniel Boman, Sverige       | 3.17.34 |
| 136MS Fredrik Magnusson, Sverige | 3.39.31 |
| 169MS Peter Lembke, Sverige      | 3.53.38 |
| 70M50 Göran Svensson, Sverige    | 4.24.39 |
| 35M55 Rolf Halde, Sverige        | 4.30.56 |
| <b>Kvinnor</b>                   |         |
| 1 Fatima Silva, Portugal         | 2.40.00 |
| <b>svenska deltagare</b>         |         |
| 7K45 Helene Andersson, Sverige   | 3.51.13 |
| 24K45 Ulla Lemboke, Sverige      | 5.07.20 |

## Luciamarathon Bovalstrand 2006-12-09

**Antal fullföljande: 20**

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                                    |         |
| 1 1M23 Enar Andersson, Göteborgs SK           | 3.09.03 |
| 2 1M35 Måns Lindholm, Dalregementets IF       | 3.13.24 |
| 3 1M50 Ole Björn Braathen, Norge              | 3.13.27 |
| 4 2M35 Tomas Salomonsson, OK Skogsvargarna    | 3.30.01 |
| 5 1M40 Hans Ackerot, Solvikingarna            | 3.30.27 |
| 6 3M35 Peter Höök, Almagest IF                | 3.32.25 |
| 7 4M35 Bengt Engdahl, IF Saab                 | 3.36.14 |
| 8 5M35 Mario Torin, Almagest IF               | 3.41.27 |
| 9 6M35 Tommy Avekvist, OK Skogsvargarna       | 3.43.32 |
| 10 1M60 Frank Brodin, Solvikingarna           | 3.46.50 |
| 11 2M60 Bård Rödde, Norge                     | 3.51.55 |
| 12 2M40 Christer Svantesson, SM Ekför.        | 3.54.31 |
| 13 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK        | 4.29.09 |
| 14 4M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf     | 4.36.04 |
| 15 1M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg        | 4.40.18 |
| 16 2M55 Kaj Johansson, Vi som springer        | 4.43.54 |
| 17 3M40 Jan-Erik Ullström, Vi som springer    | 4.44.12 |
| 18 5M60 Sten-Åke Rosendahl, Akzo Nobel        | 5.37.09 |
| <b>Kvinnor</b>                                |         |
| 1 1K35 Viktoria Johnsson, Mälilla Mörlunda SK | 3.54.34 |
| 2 1K23 Sofia Kay, Vi som springer             | 4.45.36 |

## Adventsmarathon Meråker 2006-12-16

**Antal fullföljande: 24**

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| <b>Män</b>                             |         |
| 1 1M40 Patrik Norberg, A4 IF Östersund | 3.05.53 |
| 2 1M45 Ludvig Tennebekk, Norge         | 3.13.49 |
| 3 2M40 Ross Wakelin, Norge             | 3.17.40 |
| <b>övriga svenska deltagare</b>        |         |
| 1M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK  | 3.29.51 |
| 3M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK  | 3.47.29 |
| 3M45 Bengt Göransson, Falu IK          | 4.10.52 |
| 4M55 Göran Ingebrant, Vattudalens LDK  | 4.43.12 |
| 5M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf | 4.45.01 |
| 5M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer | 5.49.03 |

# skövde Marathon

## VETERAN-SM I HELMARATHON

### Övriga sträckor Halv/Kvarts Marathon

Lördagen den 21 april

Information:

[www.ifkskovde.net](http://www.ifkskovde.net)

Tel kväll e 18.00

0705/648848

Välkomna!

önskar

IFK SKÖVDE FRIDROTT

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



**Motbakkeløp  
Tromsdalstinden 1238m. Opp  
Tromsø - 19. august 2007**

Distance: 10,6km.  
Stigning: 1454m  
Mål: 1238m over havet  
Start: 8m over havet

Påmelding: [www.msm.no](http://www.msm.no) - Tlf. +47 77673363 - [post@msm.no](mailto:post@msm.no)



**Midnight Sun Marathon - Tromsø - Norge  
16. juni 2007**

Distanser:  
Discover Petroleum marathon  
Toro Halvmaraton  
adidas Mila  
Coop Minimaraton  
Labb og Line Barnelep  
Inline (Rulleskøyter 21km)

MIDNIGHT SUN  
MARATHON  
TROMSØ NORWAY

Internasjonalt  
sertifisert maraton  
og halvmaraton

[www.msm.no](http://www.msm.no) - Tlf. +47 77673363 - [post@msm.no](mailto:post@msm.no)

