

Marathon löparen

ÅRGÅNG 40 NR 205 MAJ 2/2007



- Vällingby Marathon
- Veteran-SM
- 6-timmars i Skövde och Tibro
- Årsmötet 2007
- Maratonfamiljen

**Postadress:**

Svenska
Marathonsällskapet
Box 218
101 24 Stockholm
Postgiro 82607-3

Tidningen Marathonlopören

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 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
marathonloporen@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
Lappland, 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

Vilken helg efter påsk!

Heleneholm Marathons genomfördes som alltid på ett föredömligt sätt. De första riktiga vårdagarna kom som på beställning, solen sken utan ett enda moln vilket gjorde löpningen trevlig på de skånska parkvägarna (inte en enda bilväg passerades). Det enda som saknades var en extra vätskekontroll då löparna överraskades av värmen.

En sak jag tänkte på under loppet var om det finns några moped i Malmö? Inte en moppe syntes till på cykel- och gångvägarna. I stockholmsområdet hinner man knappt ut förrän det kommer moppar i hög fart från alla håll.

I samband med tävlingen hölls också Sällskapets årsmöte. Några hade anmält sig i förväg, andra kom spontant vilket gjorde att vi blev ett 30-tal medlemmar.

Mötet avslöpte utan dramatik och protokollet kommer att presenteras på hemsidan när det är justerat.

Till "2006 års Uppstickare" valde styrelsen enhälligt Anna Rahm. Att valet var rätt visade deltagarna på årsmötet, hennes resultat har hela tiden varit på uppåtgående. I mars kom Anna bl a på en hedrande femteplats i halvmaratonloppet City Pier City Loop i Haag. Dagarna före denna tidning gick i tryck fick hon också en VM-biljett efter hennes fina mara i Hamburg. Det blir spännande att följa hennes resultat även i fortsättningen.

Två glastroféer (för 100 maratonlopp) delades också ut efter årsmötet till Barbro Bertilsson-Paraniak och Robert Alnebring, som nu passerat 100 gränsen.

Lycka till med löparsommaren! Visst är det skönt att slippa varselvästen.

PA ALLENSTEN
ORDFÖRANDE



Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Vällingby Marathon	4
Veteran-SM i Skövde	6
Maratonfamiljen	8
Maraton i två världsdelar	10
Årsmötet 2007	11
Malta Marathon	12
Heleneholm Marathon	14
Stefan Hult	15
Skövde och Tibro 6-timmars	16
Resultat	17



MARIESTADS HELMARATHON

Lördagen den 25 augusti 2007

Snapens Friluftsområde

Helmarathon med fullständig klassindelning på en
naturskön bana utmed Vänerns strand
i centrala Mariestad
I år även en 14 km-bana



Start kl 11:00. Anmälan och avgift
oss tillhanda senast 17 augusti på
pg 93 74 75-2 MAIF Friidrott.

250:- för marathon (efteranmälan +100:-)
120:- för 14 km (efteranmälan +30:-)



30:- rabatt till medlemmar i
Svenska Marathonsällskapet



Upplysningar: Maifs kansli 0501-109 38,
Kvällstid 0501-163 19, 0506-101 15,
0501-143 67,
Fax: 0501-477 95.

www.svenskidrott.se/a/mariestadsaif
maif.mariestad@telia.com

**På omslagsbilden: Stefan Hult och
Reima Hartikainen, tvåan och ettan i
Veteran-SM. FOTO: MARGARETA ANDERSSON**

NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 29 JUNI.

Redaktörerna har ordet

Maratonsäsongen igång på allvar

När detta skrives har vi just lagt årets troligen mest intensiva maratonhelg (21-22 april) bakom oss. Svenskar har sprungit i London, Belgrad, Bonn, Leipzig, Madrid och Wrocław och här hemma Skövde Marathon med veteran-SM. Inga av våra elitmän har varit i farten på samma sätt som ifjol, eftersom kvalgränserna inför årets VM i Japan är så tuffa som 2.15 för män och 2.35 för kvinnor, tider som för oss är ouppnåeliga för de flesta av våra elitlöpare. Anna Rahm imponerade dock i Hamburg med tiden 2.35.08 (personligt rekord). Några dagar senare fick hon glädjebeskedet från förbundskaptenen att hon får åka till Osaka-VM. Grattis Anna!

Undantagen på herrsidan är Runar Höiom som blev fyra i M35 i London (2.26.23) och Jonas Buud, som noterade 2.25.36 i Paris. Tidigare i år har debutanten på sträckan Lars Johansson, Enhörna (f d Brittatorp) sprungit på 2.20.08 i Sevilla och Kristoffer Österlund prövat på lyckan under tuffa förhållanden i Hong Kong, där han blev näst bäste europé.

Den svenska säsongen inleddes den 17 mars med 6-timmars i Skövde, som detta år uppgraderats till svenskt riksmästerskap. Det blev en spännande tävling, där Stefan Hult försvarade sin seger från ifjol. Fyra veckor senare var Stefan tillbaka i Skövde och försvarade sin SM-veterantitel i M45, men fick ge sig med ynka 29 sekunder för totalsegraren

Reima Hartikainen, som tävlar i M40. Däremellan har också Vällingby Marathon, Snickarloppet (ett nytt sextimmarslopp i Tibro) och Heleneholm Marathon avgjorts. (Mera om dessa lopp inne i tidningen). I Heleneholm avhölls också vårt årsmöte i bästa samförstånd, som framgår av rapporten på sidan 11.

Nu ser vi fram emot Stockholm Marathon, men innan dess har både Säter Marathon och det nya loppet i Sunne arrangerats. Vill Du springa ett maratonlopp några veckor före Stockholm så rekommenderas lopp i våra nordiska grannländer, t ex Copenhagen Marathon eller Hadeland Marathon i Norge.

JAN LIND



FOTO: BERT LIND

Sol, sommar och Stockholm Marathon

Snart är det dags igen för årets stora och av många, efterlängtrade maratonfest - Stockholm Marathon. Tidningsredaktionen håller till vid Norr Mälarstrand på Kungsholmen, en passage av maratonbanan som är både vacker och motbjudande. Vacker med tanke på den magnifika utsikt som bjuds över Mälarens vatten med alla båtar, strandcaféer och broar (Västerbron t ex). Motbjudande med tanke på hur det kan kännas här på andra varvet. Med drygt en halvmil kvar så brukar benen vara blytung och sinnet trött. Det är här maran börjar för många. Det är härifrån kämpakterna ska provas. Kan man tänka sig en vackrare plats?

Lycka till alla ni som springer Stockholm Marathon den 9 juni. Vi ses på banan!

RICHARD KINGSTAD



Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen - träningsråd
- nyheter - idrottsmarknad - forum - butiker



MARATHON.SE

Tel: +46 (0)49 8 -25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>



VÅRSOL ÖVER VÄLLINGBY MED 2.34 SOM SEGERRESULTAT

Jens Jonasson gör segergesten i mål.

Sällan har väl vädret under de 37 år Vällingby Marathon arrangerats varit bättre än denna gång. Efter en molnig förmiddag klarnade det upp och temperaturen steg till cirka 10 grader. Lägg därtill att den svaga vinden inte var särskilt besvärande.

Loppet startade med att Studenternas Daniel Nilsson tog täten följd av de båda klubbkamraterna från Akele, Jens Jonasson och Jonny Johansson samt fjolårssegraren Martin Gidewall. Mellan fem och tio kilometer gick Jens upp i täten medan Martin började sladda. Jens drog ifrån och fick en lucka på cirka 50 meter och ökade sedan tempot mellan 15 och 20 kilometer. Han kunde så småningom helt ohotad gå i mål på 2.34.07. Detta var personrekord för 27-årige Jens, som tidigare som bäst noterat 2.35.20 i Amsterdam 2005. Det var också han som vann Växjö Marathon ifjol.

På andra plats kom liksom ifjol, Daniel Nilsson på 2.40.44. Martin Gidewall hade dock inte gett upp utan passerade Jonny vid 37 kilometer. Dock orkade han inte hålla tempot utan blev åter passerad av Jonny och fick denna

gång nöja sig med en fjärdeplats på 2.46.07, efter bl a en felspringning en och en halv kilometer från mål. Martin erkände ändå villigt att det inte var det som kostade honom tredjeplatsen.

Martin, som studerar på KTH, var efter omständigheterna mycket nöjd med sitt lopp, och berättade att han inte sprungit längre än fem kilometer i tävlingstempo, sedan ALJ Open i oktober pga skadeproblem och tidsbrist. Mycket lite distans och sällan något träningspass över en timme. Snabbhet och styrka har han dock kunnat träna obehindrad.

En som däremot haft gott om tid att träna är Stefan Lindvall, som också var mycket nöjd med sin tid på 3.03 med tanke på att han är inne i en tuff träningsperiod och de tio närmaste dagarna före loppet sprungit 35 mil. Han siktar nu bl a på VM i 24-timmars i Kanada i juli, dit han blivit uttagen i svenska laget. Sedan väntar Spartathlon i höst.

En suverän insats väl värd att poängtera är att nykomlingen i 55-årsklassen Stig Burén, sprang i mål på en total femteplats med tiden 2.54.34. Detta innebar att Stig blev bäste veteran över-

huvudtaget räknat från M35 och uppåt. Här får Björn Suneson m fl något att bita i!

BLAND ÖVRIGA veteraner måste nämnas att Per Frennberg vann M40 före Stefan Lindvall, att Leif Julin vann M45 och att Pauli Sulonen vann M50-klassen. I M65 blev det en hård fight mellan nykomlingen i klassen Hugo Liss och fyra år äldre Jörgen Larsson. Tiderna 3.25 respektive 3.27 är imponerande.

Damklassen vanns som vanligt av Kajsa Friström, som även hon var mycket nöjd med att springa på 3.07, efter dåliga förberedelser inför loppet p g a tidsbrist. Kajsa vann K40-klassen medan Gloria Vinstedt segrade i KS på 3.18. I K50 var även Agneta Jonsson nära att kvalificera sig för SM, där tidsgränsen är 3.20. Given vinnare av K65-klassen var Maj Hedberg som gjorde ett nytt imponerande lopp.

Som helhet kan sägas att arrangemanget fungerade smärtfritt och att flertalet av de drygt 100 startande säkerligen var mycket belåtna med Vällingby Marathon årgång 2007!

TEXT: JAN LIND

FOTO: JAN OCH BERIT LIND



Martin Gidewall på väg att hinna ikapp Jonny Johansson vid 37 kilometer.



Hugo Liss vann 65-årsklassen.



Jan Lind och Konrad Hernelind, Vällingbymarans initiativtagare och fd ordförande i Sällskapet.



Kajsa Friström, Pauli Sulonen och Daniel Björk vid vätskekontrollen efter halva sträckan. Lennart Gillström serverar.



Väntade segrare i veteran-SM

Reima Hartikainen och Roger Helmersson tar ledningen direkt efter start medan Stefan Hult (24) ligger i täten för huvudklungan. FOTO: MARGARETA ANDERSSON.

Det blev i stort sett väntade segrar i alla klasser, när årets veteran-SM på maraton avgjordes i Skövde lördagen den 21 april. Värmeböljan från helgen innan var borta och det var endast några plusgrader under loppet. Solen sken dock, men vinden var ganska besvärande och påverkade tiderna rejält. Dessutom är banan i Skövde förhållandevis backig.

En trio med Reima Hartikainen, Roger Helmersson och Leif Hansson gick snabbt loss från övriga fältet och passerade halvvägs på strax under 1.19. Vid 24 kilometer blev farten något för hög för Roger som tvingades släppa. Två kilometer senare ryckte Leif ifrån Reima vid en vätskek kontroll där han inte stannade. Reima bidade sin tid och hann ikapp Leif vid 35 kilometer. Leif hade då stumnat ordentligt.

– Jag gick då upp i täten men fick efter en stund kramp i vaderna och tvingades dra ned på farten med minst tio sekunder per kilometer, till strax över fyraminutersfart, berättade Reima efteråt.

Stefan Hult, som hela tiden legat cirka 1.30 minuter efter, började knapra in på avståndet. Vid målet var det bara 29 sekunder som skiljde.

– Jag lyckades öka lite från 40 kilometer och kunde sedan hålla undan, fortsatte Reima, som i mål noterade 2.43.36 och därmed blev svensk veteranmästare såväl totalt som i M40-klassen.

TOTALTVÅA OCH SEGRARE i M45 blev alltså Stefan Hult, medan Roger Helmersson (totaltrea) vann M35-klassen. Bland damerna var K50-segraren Kerstin Hallberg först i mål på tiden 3.17.34 före Veronica Pettersson, första och enda kvinna i K35, och K45-vinnaren Lotta Frenander, även hon ensam i sin klass.

Så här gick det i de olika klasserna:

I M35 segrade som väntat Roger Helmersson överlägset med närmare en kvart före Torbjörn Sahl från Solvikingarna.

Reima kunde i M40 vinna ganska komfortabelt före Jörgen Holmqvist, som gjorde ett nytt fint lopp efter segern

i Heleneholm Marathon helgen före.

I M45 försvarade Stefan Hult ohotad sin fjolårstitel, sedan Leif Hansson klappt igenom totalt på sista sju kilometrarna. Nu kom istället Thomas Malmgren tvåa i klassen och fyra totalt.

Stefan Jingholt vann en bekväm seger i M50, där konkurrensen denna gång inte var speciellt hård. Segermarginalen blev drygt 17 minuter till tvåan.

I M55 segrade nykomlingen i klassen, Jörgen Thorsell, på förnämliga 2.54.46, en tid som för övrigt räckte till en femteplacering sammanlagt. Ted Tryggvesson och Jouko Mourujärvi gjorde fina insatser som tvåa och trea.

En imponerande tid noterades även i M60-klassen, där Åke Palmqvist segrade på 3.00.45. Tvåa blev Ronny Bätz och trea Anders Renlund.

I M65 blev det i Jörgen Larssons frånvaro en lättvunnen viktoria för Hugo Liss. Programenligt vann också Göte Ivarsson M70, Gert-Arne Åkerberg M75 och Sven Ol-Mårs 80-årsklassen. 84-årige Sven blev därmed äldste svensk att fullfölja ett maratonlopp.

I **K35 VANN** således Veronica Pettersson och i K45 Lotta Frenander.

K40 med hela fem deltagare blev faktiskt klassen med den näst minsta segermarginalen. Här segrade efteranmälda Caroline Svensson sex minuter före Torill Fonn-Hartikainen, som noterade nytt personrekord, med Ann-Kristin Forsberg på tredje plats.

I K50 segrade Kerstin Hallberg, som ovan nämnts på förnämliga 3.17, dryga halvtimmen före Kerstin Wagerfors.

Minsta segermarginalen kom i K60-klassen där Gunilla Juthback och Sonia Carlsson, båda efteranmälda, kämpade dels mot varandra, dels för att komma under fyratimmarsgränsen. Gunilla drog det längsta strået och segrade 40 sekunder före Sonia.

Noterbart är att IK Akele fick bra utdelning bland sina fyra deltagare: Caroline Svensson, Kerstin Hallberg och Åke Palmqvist vann sina klasser medan Anders Bagge kom trea i M45.

JAN LIND



Damsegrarinnan Kerstin Hallberg.
FOTO: FREDRIK SKAGERVIK.



Sven-Ol Mårs gläds över sin medaljer.
FOTO: MARGARETA ANDERSSON.

H.C.Andersen Marathon
Stadionvej 50 K
DK-5200 Odense V
Tlf: +45 3059 2444
Danmark

Marathon
+ ½ Marathon for kvinder
+ Minimarathon
+ Sportsmesse
+ Pastaparty
+ T-shirt
m.m.

MARATHON
23. SEPTEMBER 2007 i ODENSE

www.hcamarathon.dk
NORDENS HURTIGSTE MARATHON

FioniaBank

Vestfyen

lokale-journalen

SYDDANSK UNIVERSITET

SPORTMASTER

CRAFT

H.C.ANDERSEN
MARATHON ODENSE

Maratonfamiljen, del 2

Detta är den andra delen i serien Maratonfamiljen, där de 22 löpare som uppnått det ärofulla priset Marathonvikingen presenteras. Så här löd de 15 frågorna som löparna fick svara på under januari och februari i år:

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:

Rolf Halde

1. 59 år.
2. Maraton: 3.59.36.
3. 62 maratonlopp. Inga ultralopp.
4. Tycker det är trevligt att resa och att träffa människor kring en gemensam aktivitet som skapar både prestationsångest och spänning.
5. 2-3 gånger om året.
6. Det varierar. Ibland är det enbart fokusering på loppet med snabba resor och minimal tid på plats. Ibland och så ofta jag kan, speciellt under utlandsresorna blir det gärna längre besök med turistande och avkoppling.
7. Cirka 20.000 kronor per år.
8. Sommarstugan och motorcykeln.
9. Cirka två gånger per vecka.
10. Cirka 160 mil per år.
11. Slumpen. År 1995 kom min arbetsgivare med ett erbjudande det inte gick att tacka nej till: "Anmäl dig till Stockholm Marathon! Vi betalar anmälningsavgiften och du får en träningsoverall".
12. Nej.
13. Sporadiskt med olika grenar vid olika åldrar. Löpepoken startade vid 19 års ålder och tog slut vid 30 när jag lämnade skolan.
14. Mycket snart efter det att jag på äldre dagar återupptagit den regelbundna löpningen upplevde jag att jag blivit piggare. Tror även att mitt allmänna hälsotillstånd mår bra av fysisk aktivitet, jag har inte haft någon sjukskrivningsdag de senaste 20 åren.
15. De flesta lopp har sin egen charm oberoende av deltagarantal. Det är roligt att springa tillsammans med 35 000 löpare i Boston, men det är en minst lika stor upplevelse att i norrländska Killingi först få en lektion i vad som skall göras vid möte med björn under loppet för att sedan tillsammans med totalt sex medtävlare få springa över myrarna i 25-gradig värme. Vad som är viktigt är att vi som springer känner att arrangörer och publik uppskattar det som presteras och ger alla ett ärligt känt stöd. Det är trevligt med omväxlande banförhållanden och med omgivning som eggat och fantasin under ett långlopp.



Sigvard Koplimäe

1. 56. På det 57:e.
2. 4.19.11 i Västerås -05 (ett lopp med tveksamt eftermäle). 132 kilometer på 24 timmar i Trollhättan -05.
3. 50 maror. Sju ultralopp.
4. Söker den utmaning som varje lopp erbjuder: att fullfölja, att ge max efter aktuella förutsättningar. Att ha en morot för träningen. En viss samlarmani bidrar också: att uppnå 100 lopp före 60-årsdagen, att "erövra" nya lopp och nya miljöer för den nödvändiga omväxlingens skull. Sociala aspekter bidrar också.
5. Hittills mest i Norden. Siktat på flera internationella lopp efter fyllda 100 (lopp).
6. Endast under loppet än så länge.
7. Cirka 35 000 kronor under 2006 (tåg+logi+anmälningsavgifter).
8. Ja.
9. Varje dag. Bl a styrka, spänst, cirkelträning förutom löpning.
10. Cirka 370 mil under 2006.
11. I början av seklet ville jag springa ett lokalt motionslopp på 21.5 kilometer. När jag klarat det siktade jag på tremilen i Lidingöloppet, därefter maraton och slutligen ultra.
12. Ja, men de var inga förebilder i det avseendet. Det är istället eldsjälarna Reima, KG, Janne, L.J. m fl samt alla gamla kämpar (t ex Sune Hjalmarsson)
13. Ej regelbundet, det har tillkommit på äldre dagar.
14. Mår inte bra om jag inte motionerar. Förstår bättre betydelsen av att inte ge upp, utan trotsa fysiska och andra omständigheter. Glädje och inte minst social samvaro.
15. Deltar helst i deltagarmässigt små maror. Där finns en mer avspänd, prestigelös och hjärtlig stämning som jag uppskattar. Gärna landsbygd med fin natur. Landsvägslöpp går också bra om det finns svängrum för löparna. Antalet varv spelar inte så stor roll.
16. Svar på ej ställd fråga: Favoritloppet är Lapland Ultra, framförallt för de underbara människorna i funktionsstaben. Och för Midnattssolen!



forts. Maratonfamiljen

Lennart Adolfsson

1. 45 år
2. 2.59.51 i Växjö Marathon respektive 4.27.06 på 50 km i Hultsfred.
3. 55 inklusive ett ultralopp.
4. Kul att springa, testa gränser.
5. De första 47 marorna i Sverige, sedan Åland, Kalundborg och Paris (nr 50). Skall till London i vår.
6. Lite blir det, men man behöver nog stanna någon dag mer än resorna ger.
7. Vet ej. Beror på om man åker utomlands.
8. Inte mer än annan idrott, både aktiv och passiv. Har hus, trädgård och två barn.
9. 3-5 gånger i veckan.
10. Cirka 180 mil om jag får vara frisk. Plus skidor och lite annat.
11. Min svåger fick med mig.
12. Min farbror sprang maraton när jag var mellan 10-20 år.
13. Nej.
14. Friskare, orkar jobba bättre, träffa folk.
15. Svår fråga. Beror på banans karaktär. Alltid trevligt med publik, är man pigg är det trevligt med många att springa förbi, skönt att springa i vacker omgivning.



Anders Hedefjäll

1. 66 år.
2. Jag har avverkat maran på 3.24.43. Det var 1999 i Stockholm vid 59 års ålder. Har inte sprungit något ultralopp än.
3. 118 maratonlopp.
4. Vet ej!
5. Nej! Det blir för dyrt nu när jag är pensionär. Har sprungit 15 maratonlopp totalt utomlands.
6. Vid mina lopp utomlands har det alltid varit en hel del andra aktiviteter.
7. Cirka 10 000 kronor.
8. Förutom intresset för mina barn o barnbarn, är mina hobbyer fotografering, musik och PC-datorer.
9. Jag försöker komma ut en kort sväng (cirka två kilometer) på morgonen varje dag. Dessutom springer jag lite längre tre gånger i veckan.
10. Har tidigare sprungit cirka 300 mil, men nu springer jag nog bara 150 mil.
11. Jag tyckte att jag började få en "kula" på magen.
12. Nej.
13. Inget aktivt. Fotboll på sommaren och bandy och skidåkning på vintern.
14. Är mycket friskare och klarar hårdare strapatser bättre.
15. Jag föredrar stora lopp. Stockholm Marathon är min favorit.



Team Blekinge inbjuder till Kustmaran/Kristianopol Runt lördagen den 30 juni 2007.

Distans:	Starttid:	Avgift:	
Maraton	10.00	200:-	170:- för medlemmar i Maratonsällskapet
Halvmaraton	10.00	150:-	Löparna bussas till starten, buss avgår 9.15 från Kristianopol
10 km	10.15	100:-	Tävling/Motion M/K Tävling P16/F16
5 km	10.15	80:-	Motion M/K
2,5 km	12.00	50:-	Tävling P14/F14 P12/F12, P10/F10
1,5 km	12.30	30:-	1,5 km, barn födda 1998 eller senare

Fakta om Kustmaran 42 195:

Banan är kontrollmätt med start vid kyrkan i Kristianopol och vändning i Svanhalla. Fullständig klassindelning samt motionsklasser och rullstolsklasser DM och VDM för Blekinge.

Priser: Minnesmedalj till alla som fullföljer loppet. Prispengar till segren.

Fakta om halva Kustmaran 21 095 m:

Banan är kontrollmätt med start i Svanhalla. Löparna samlas i Kristianopol och bussas till starten. Bussen avgår 9.15.

Priser: Minnesmedalj till alla som fullföljer loppet.

Fakta om Kristianopol Runt:

Priser: Alla fullföljande får medalj. I motionsklasserna lottas priser ut. I ungdomsklasserna erhåller de tre första graverade pokaler.

Anmälan:

Anmälan görs **senast den 27 juni** genom inbetalning av startavgiften till **Team Blekinge, plusgiro 415 79 69-9**. Märk inbetalningskortet med **Kustmaran** respektive **Kristianopol Runt** samt den sträcka som anmälan avser. Ange namn, födelseår, ev. förening, klass och ev. DM-deltagande för Blekinge (gäller Kustmaran 42km).
eller via mail till solveig.ohlsson@ec.se och samtidigt inbetala startavgifterna.

Övrig information:

Solveig Ohlsson 0733 56 28 43, 0455-520 22
Åke Johansson 0455-36 02 85,
Gert-Ove Olsson 0455-242 90



RYSSBERGETS IK



hälsar alla välkomna till...

31:a upplagan av Bromölla Marathon

"Ett mycket trevligt och välarrangerat maratonlopp. (enl. bl a Göran Önerby, (88 st maror) Anderstorps OK)



& HALV MARATHON

2007 och 10 km

Lördagen den 1 september i Bromölla

Helmarathon ingår i Skånes Veteraner samt Listerkrets-mästerskapet på Hel- och Halvmarathon

Klasser:
Helmarathon: fullständig klassindelning M • M85 och K • K75 samt Öppen klass M och K
Halvmarathon: Öppen klass M och K
10 kilometer: Öppen klass M och K
TÄVLINGSKLASSERNA (M • M85 och K • K75) ÖPPNA ENDAST FÖR TILL FRIDROTTSFÖRBUNDET ANSLUTNA FÖRENINGAR
Banor:
 2-varvsbana med vändpunkt i naturskön omgivning. Höjdskillnad på banan är liten. Ringa biltrafik. 1/2 maran och 10 km:s banan är med vändpunkt. Alla banor är kontrollmätta av förbundsmätare Per Månsson, Lund
Vätska:
 Vätskekontroll med vatten och sportdryck var 3:e km. Vid 36 km även kaffe, cola och banan.
Anmälan:
 Senast fredagen den 24 augusti genom insättning av startavgiften på postgiro 87 05 67 - 5 till RYSSBERGETS IK. Ange på talongen namn, födelseår, klass och förening eller adress. Vid anmälan av flera löpare, komplettera med separat anmälningslista. Skicka till: E-post: ryssbergetsik@telia.com eller fax: 0456 - 29671. VARJE LÖPARE DELTAGER PÅ EGEN RISK
Förfrågan:
 Kvällstid: Göran Westesson 0456-299 75
 Mats Lindblad 0456-267 11, 070-587 67 11
 Otto Larsson 0456-296 34, 070-597 56 19
 E-post: mats.lindblad@telia.com Fax: 0456-29671
Resultat:
www.ryssbergetsik.se
Startavgift:
 Helmarathon: 200 kr Halvmarathon: 160 kr 10 km: 100 kr
 Eldrammålningssvift: 60 kr (40 kr på 10 km) fram till 30 min. före start. Medlemmar i Svenska Maratonsällskapet erhåller 30:- i rabatt. OBS! (Gäller endast vid föranmälan och på maran)

Start & målområde:
 Dalaskolan i Bromölla. Vägvisning från E22. Numrerplattor avhämtas på Dalaskolan från kl 09.00. Dusch och omklädningsmöjligheter finns på Dalaskolan.
Starttider:
 MARATHON kl. 11.00 1/2-maraton kl. 11.30 10 km kl. 12.00
Priser:
 Hederspriser till de bästa i varje klass. Öppna klasserna placeringsspriser till de tre första placeringarna och övriga priser lottas ut. Medaljer till alla fullföljande i både Hel- och Halvmarathon. **VÄNDRINGSPRIS** till bästa lag med tre deltagare på Helmarathon. För att erhålla vandringspriset för alltid fordras 5 inteckningar. **PRISUTDELNING** ca 14.00 för Halvmarathon och ca 16.00 för Helmarathon.
Massage:
 Vid målvärning erbjuds massage av legitimerad massage-terapeut.
Försäljning:
 Grillad korv, frallor, kaffe och läsk. OBS! Alla deltagare bjuds på fika efter loppet. Broderade t-shirtar Bromölla Marathon, Pris... 30:-
Sponsorer:


Maraton i två världsdelar



Euroasia Marathon finns egentligen inte. Det officiella namnet är Istanbul Metropolitan Municipality Intercontinental Istanbul Eurasia Marathon & Mayor Race. För enkelhetens skull kallar vi det för Eurasia Marathon.

Aven om det är höst så förknippar i alla fall jag Turkiet med sol och värme. Riktigt så var det dock inte. Dagen innan loppet började med regn, fortsatte med snö och avslutades med mer regn, åska och hagel. En perfekt dag att stanna inne och besöka något av Istanbuls storslagna palats. Det var nu inte så enkelt då adressen till nummerlappsutdelningen var diffus. Men efter lite letande i regnet så var även det ordnat.

Vädret på tävlingsdagen var bättre. Även om det var motvind och i kyligaste laget var vi i alla fall tacksamma för att slippa regn och snö.

Starten går på den asiatiska sidan, inte långt från bron över Bosporenerna. Det påstås vara den första landförbindelsen över sundet men det stämmer inte riktigt. För 2500 år sedan, när perserkungarna Xerxes och Darios skulle kväsa de uppstudsiga grekerna, byggdes en bro över sundet för att få över alla trupperna. De persiska trupperna kom över men grekerna vann det slaget. Några år senare gjorde perserna ett nytt försök då med en landstigning i Grekland, vid Marathon närmare bestämt. Resten är historia.

VI ÄR 600 maratonlöpare och dubbelt så många 15 kiloneterslöpare som samlas före start på motorvägen. Vi har hela

vägen för oss själva, en sida för maraton och en för 15 km. Brofästet ligger ganska högt så vi har inte någon större uppförsbacke till krönet. Själva bron är dryga kilometern. Istanbul är en ganska kuperad stad men den här banan är, åtminstone enligt banprofilen, lagd så att den borde vara lättlopt. Efter bron går det lite upp och ner i ett par kilometer. Sedan en lång, svag sluttande nedförsbacke, 100 meter på tio kilometer. Jag kan inte känna något påtagligt, men lite hjälp borde det ha gett.

Gårdagens snöfall var inte så kraftigt, det är nästan barmark men snöröjningen är ändå ute. Exakt vad de sysslar med förstår jag inte, möjligen försöker de sprida ut en snöhög från gårdagen så att den ska smälta fortare.

Banan är ordentligt utmärkt och i korsningarna finns det funktionärer så det är aldrig någon tvekan var man ska springa. Servicen på vätskekontrollerna är inte fullt lika bra, det finns bara vatten att dricka och sockerbitar och lite frukt att tugga på.

NÄSTA RIKTMÄRKE är Taksim, stadens officiella centrum. Det må vara det ekonomiska centrat men så mycket liv och rörelse är det inte. Nära Taksim så passerar vi genom resterna av Valens akvedukt. Den byggdes under Bysans tiden och försörjde Istanbul med vatten under 1500 år, fram till 1800-talet.

Nu springer vi mot Gamla Stan, det som känns som Istanbul centrum, med mer liv och rörelse. Först passerar vi över Gyllene Hornet, en flodmynning som är en av världens bästa naturliga hamnar och säkerligen en anledning till att Istanbul blivit vad det blivit.

Det finns olika förklaringar till namnet Gyllene Hornet. En av dem är att Istanbuls befolkning vid hot om att bli invaderade, slängde så mycket guld i vattnet för att inte inkräktarna inte skulle få det, att vattnet blev gyllene.

GAMLA STAN är snabbt avklarad. Vi springer ut på andra sidan längs Marmasjöns strand. Vi har fortfarande vägen för oss själva. Imponerande då det här är huvudvägen till flygplatsen. Sista timmen släpper de dock på trafiken. Nu ska vi dock inte hela vägen ut till flygplatsen, utan vänder tillbaka samma väg förbi Gamla Stan.

När vi passerar över Gyllene Hornet för andra gången är målet nära. Raka spåret mot Dolmabachepalatset.

Efter ett besök där (inte under loppet) kunde vi konstatera att dagens potentater nog ligger lite efter vad gäller överdåd av prakt. Målet är inte vid Dolmabach utan vid stadion som ligger strax intill. Sista utmaningen är en riktigt brant backe ned mot löparbanorna inne på stadion. Jag räknar nästan med att någon ska missa vängen och fastna på staketet. Inga sådana incidenter sker dock.

EFTER LOPPET får vi i vanlig ordning lite traktering, Vad som inte är så vanligt är den myshörna som finns, ett stort partytält fyllt med stora kuddar där man kan lägga sig ned och inmundiga sin sportdryck.

Resten av tiden går åt till sightseeing där höjdpunkten blir en specialvisning av Blå Moskéen.

ROBERT ALNEBRING

Årsmöte i samförstånd

Direkt efter prisutdelningen i Heleneholm Marathon var det dags för vårt årsmöte i en närbelägen slottsliknande byggnad, Heleneholms Restaurang. Det hade inte kommit in så många anmälningar till årsmötet innan helgen, men när det väl var dags så fylldes salen snabbt av våra medlemmar som hörsammat inbjudan.

Först satte vi oss till bords och lät oss väl smaka av den landgång som serverades. Därefter började själva mötet som blev föredömligt kort. Vår ordförande PA Allensten hälsade oss välkomna och valdes till mötesordförande. Traditionens makt är stor, så jag valdes för fjärde gången i rad till mötessekreterare. Årsmötespunkterna lästes upp och avverkades i en rasande fart. Allt klubbades utav ordförandes medhavda rälsspik.

Verksamhetsberättelsen gick igenom och synades. Vår kassör Robert Alnebring presenterade kassarapporten och den kommande budgeten. Alla siffror stämde. Deltagarna hade inte något att invända så styrelsen fick ansvarsfrihet.



Barbro Paraniak får sin glastrofé för 100 maraton ur ordförandens hand.

När så Verksamhetsplanen för kommande år presenterades fanns en ny punkt som styrelsen gärna vill genomföra. Valet av styrelseledamöterna gick fort, årsmötet gick på valberedningens linje som rekommenderade omval. Vi i styrelsen har fullt upp med våra respektive arbetsområden på varje styrelsemö-



Årsmötet var välbesatt. På främsta raden syns Staffan Malmberg, Pierre Jönsson, Gunilla och Leif Franzén. Bakom sitter Viktoria Johnson och Curt Sandberg.

te och alltför lite tid till att tänka nytt. Detta år vill vi gärna att några utanför styrelsen tänker till om verksamheten. Vi kommer att presentera förslaget senare under verksamhetsåret.

Detta årsmöte reviderade stadgarna efter det att texten skickats ut till alla medlemmar i december förra året. Mötesordföranden gick muntligen igenom varje ändring. Senast ändrades våra stadgar 1999. Revidering gjordes för att texten bättre ska anpassas till dagens verklighet. När vi så kom till punkten 'val av funktionärer' klubbades Valberedningens alla förslag rakt igenom. Dock avgick hela valberedningen. Det blev rätt tyst i salen när ordföranden ville ha förslag på namn till en ny Valberedning. Efter en viss tystnad och blickar från ordföranden åtog sig Gunilla Franzén att ingå i vår nya Valberedning. Det bestämdes att styrelsen ska fylla på med fler namn senare. Inga motioner hade kommit in så det fick räcka med motionerandet i loppet. Därefter avslutades årsmötet i samförstånd och det 55:e verksamhetsåret för Svenska Marathonsällskapet kunde läggas till handlingarna. Alla var nöjda.

Efter det att mötesordföranden för

sista gången klubbade sin rälsspik och avslutat mötet delades några utmärkelser ut. Först fick Staffan Malmberg ett standar för 25 genomförda lopp. Därefter fick Barbro Paraniak och Robert Alnebring var sin välförtjänt glastrofé för 100 maratonlopp.

TEXT OCH FOTO: JAN TERNHAG



Staffan Malmberg får sitt standar efter 25 maraton. Jan Paraniak och ordföranden PA gratulerar.

Malta – en pärla i Medelhavet

Den lilla ön Malta, söder om Sicilien, erbjuder inte bara sol och vita stränder. Det finns ett maratonlopp också. Här är Robert Alnebrings berättelse från loppet som gick i slutet av februari.

Arrangören har ordnat med buss-transport till starten som går i staden Mdina, som ligger på en högplatå på den södra halvan av ön. Den anlades av Fenicierna för 3000 år sedan. Därefter fortsatte romarna och araberna byggandet av staden. Även vikingarna (Normanderna för att vara exakt) har varit här men deras inflytande på Mdina var litet. Men de härskade på Malta efter araberna. Förutom redan nämnda kulturer så har även korsrid-dare, italienare och engelsmän härskat här. Malta är alltså en internationell ö. Det är loppet också, internationellt alltså. Genom åren så har malteserna själva varit ungefär en fjärdedel av de startande på maran. I år är vi cirka 200 löpare på maran och drygt sexhundra på halva. Från Sverige är vi fyra löpare samt Christer Svensson på helmaran. Christer är svensk landslagsman i gång om någon undrar.

Vi befinner oss på en högplatå. 200 meter är inte någon rekordhöjd, men det blåser friskt innan start så att startskynket står rakt ut. Vinden gör att väntan på start blir kylig.

Trots att Malta är Europas mest tätbefolkade land (efter "städerna" Monaco och Vatikanstaten) så finns det gott om jordbruksbygd. Många små åkerlappar med stengårdsgårdar emellan. Husen är gulaktiga, inte riktigt honungsgula, men uppenbarligen tyckte romarna det då namnet Malta kommer från deras ord för honung.

I princip är det här ett lopp som går från punkt till punkt - från Mdina till Sliema. Nu är ön inte särskilt stor (mindre än en fjärdedel av Öland) och maran gör två loopar innan vi börjar färden mot målet. Jag har inget emot varvb-nor, men när vi för tredje gången närmar oss Mdina så börjar jag ledsna på att se den, även om den är imponerande med sina murar.

LOOPARNA TAR oss bland annat förbi Nationalstadion två gånger. Där Sverige i en berömd VM-kvalmatch inte gjorde nog med mål vilket ledde till den berömda omspelsmatchen i Gelsenkirchens snöstorm. Här är ingen snöstorm idag.



Gångaren Christer Svensson t v och löparen Robert Alnebring t h. FOTO: ANNA-STINA BERG.

Det börjar istället bli ganska varmt och svettigt. Vätskestationerna är glest och ibland ojämnt utplacerade. Men bemanningen är det inget fel på. Antalet funktionärer per löpare är imponerande högt. För det mesta är det bara vatten men på ett par ställen får vi även sportdryck, vid 30 och 40 kilometer (så dags då). Positivt är att all vätska finns i halvlitersflaskor, om man vill är det bara att med sig en bit. Fast lite slös-aktigt ser det ut då nästan fulla flaskor ligger på vägen vid kontrollerna.

EFTER CIRKA 26 kilometer kommer vi in på samma bana som halvmaratonlöparna. De har startat efter oss men nu har vi samma väg mot målet. Det blir mer folk men nu finns en avgränsad del av vägen bara för löpare. Söndag förmiddag verkar vara den dag som man tar ut sin nyvättade Cadillac, Alfa Romeo eller BMW och glider omkring. Den lilla del av vägen vi fått gör att trafiken korkar igen vägarna. Det uppskattas inte i lyxåken och tutandet är nog inte menat som uppmuntring. Jag undrar lite smått varför man på en sådan liten ö, dessutom med bra bussförbindelser ska behöva två bilar på tre innevånare (spädbarn inräknade). Bussarna är förresten lite av en symbol för Malta. Riktigt färggranna men de måste vara bland Västeuropas skramligaste.

Strax efter att vi kommit in på gemensam bana så träffar jag Måds Thorsell, som valt den kortare sträckan idag. Nu är det raka spåret mot kusten via St Lucia. En lång, härlig nedförsläpande hjälper till att hålla farten uppe. Vi närmar oss Valetta men svänger av längs kusten mot Sliema. Det hade inte

varit att tänka på att lägga hela maran i Valetta, staden är inte mycket mer än en kvadratkilometer stor.

UPPLOPPET GÅR längs kajerna. Publikstämmningen är hög och en orkester spelar upp. Om hamnen vi passerar kallas småbåtshamn vet jag inte. Det vore inte något bra namn, privatjakterna är inte av någon oansenlig storlek.

Medaljens baksida är inte alltid så positiv, men här borde den vara fram-sidan. Där är avbildat ett av de stenålderstempel som finns lite här och var på ön. Dessa tempel är närmare sex tusen år gamla och är världens äldsta byggnader, äldre än pyramiderna och Stonehenge.

Det är inte något elitlopp men det fanns i alla fall två inbjudna marockaner och två kenyaner på plats. Snabbast var Kipkering som vann på 2.20. Snabbaste dam, maltesiskan Carmen Hili, hade 3.06.

Malta är en intressant plats att besöka. Dess historia är som redan antytts lång. Det historiska arv som är mest påtagligt är nog från korsriddarna som hade ön som bas. Smågyttret av hus och gränder gör att det känns mer arabiskt än europeiskt.

ROBERT ALNEBRING

Svenska resultat:
Robert Alnebring 3.54
Jan Hallden 4.14
Christer Svensson 4.20 (gång)
Rolf Halde 4.40
Anna-Stina Berg 4.55
Måds Thorsell 2.01 (halvmaran)



21 juli 2007



östersund marathon
www.ostersundmarathon.se

Världens vackraste marathon?

Ett varv, fjällutsikt och publikvänligt. Östersund Marathon erbjuder löparna en riktigt fin upplevelse. I år har vi också prispengar till de främsta löparna i dam- och herrklassen. Startavgiften är 250SEK / €27.

Anmäl dig redan idag!

För de minsta löparna erbjuder vi kortare distanser. Besök vår hemsida för mer information, eller kontakta oss på telefon.

» www.ostersundmarathon.se

RUN ÅLAND

26:e Åland Marathon & 1/2 Marathon

”Åland Marathon & 1/2 Marathon är den perfekta säsongsavslutningen. Välarrangerat och trevligt evenemang kombinerat med god mat, kul resa och skön avkoppling gör loppet till en årlig höjdpunkt.”

Jan Paraniak, Svenska Marathonsällskapet

28.10.2007

www.marathon.aland.fi

marathon@aland.net

VIKING LINE

www.vikingline.se

ECKERÖ LINJEN

www.eckeroelinjen.se

Försommarvärme i Heleneholm Marathon

Barbro Bertilsson Paraniak var en av rekordmånga deltagare i den nionde upplagan av Heleneholm Marathon. Här är hennes intryck från maran i Sveriges tredje största stad.

”Himlen är blå tack vare HBK”, sjöng vi glada hallänningar någon gång på 70-80-talet när Halmstad BK hade sin glans dagar. Jag skulle gärna vilja göra en travesti på detta men eftersom idrottsällskap i Malmö med omnejd envisas med att kalla sig föreningar och inte klubbar, så kan jag tyvärr inte ta till detta fina rim. Men himlen var verkligen blå och solen sken som om den inte hade några fläckar alls, där vi stod på Heleneholms IP och förberedde oss för starten.

Det var nionde gången Heleneholm IF arrangerade detta maraton i Sveriges tredje största stad. Vi ser redan fram emot jubileet nästa år. Det är verkligen härligt att en så liten förening/klubb tar sitt ansvar för att även Malmö ska ha en mara. Och som gör det för löparnas skull - det tycker jag man känner hela tiden. I år fick de också rekordmånga deltagare: 90 löpare sprang helmaran (av totalt 102 anmälda). Det var en liten revansch för funktionärerna som år efter år tålmodigt fått stå i snålblåst och regn (i alla fall var det så i 2003 och 2004 då skribenten tidigare varit med). Nu blev det som sagt en strålande dag.

Snälla sponsorer har de också: alla deltagare fick en flaska med duschschampo vid incheckningen och prisbordet dignade av fina vinster.

BANAN VAR härlig att springa och långs med maratonsträcken exploderade våren med blommande magnolia- och körsbärsträd, forsythiabuskar med mera. Det blev inte heller för varmt då en svalkande vind från havet gjorde det hela till en ren njutning. I alla fall tills den tröttheten gjorde sig gällande. Ett av husen som passerades hade utomhuspool och jag funderade lite smått på att smyga in i trädgården och ta mig ett dopp, men det hade kanske inte varit så välkommet.

Tack vare det fina vädret var det också många människor ute, vi fick glada tillrop lite här och där. Främst kommer jag



Starten har just gått för den nionde upplagan av Heleneholm Marathon.
FOTO: JAN TERNHAG.

ihåg två små ”toddlers” som de första två varven stod på ett ställa och hejade friskt. De var så söta.

Alla sinnen fick sig en värick. Syn, hörsel och känsel och även luktsinnet. Det sög också till lite extra i magen då vi passerade trädgårdar där grillarna var igång.

ETT TIPS till arrangörerna: Det hade varit bra med en extra vätskekontroll, t ex vid fyra kilometer och 10-kilometersknuten där det ändå stod en funktionär hela tiden. Själv hade jag vätskebälte så att jag kunde ta en extra slurk när det behövdes, men i 20 graders värme är det lite för glest med vätskekontroller var femte kilometer.

Stefan Andersson från Skillingaryd ledde i två varv, men tvingades tyvärr bryta. Vann gjorde istället Jörgen Holmqvist (hemmaseger alltså). Därmed tog han också titeln i Götalandsmästerskapet. Grattis!. Han blev självklart också bäst av våra medlemmar i Sällskapet medan Mathias Bramstång, Halmstad Garrison IF som kom fyra, blev näst bäst bland de våra. Även bästa dam, Susanne Johansson från Växjö, är medlem i Sällskapet – och också Götalandsmästarinna.

TILL SIST: När man blir så där trött i slutet av en mara är det ju inte helt

ovanligt att man får en löpstil där man omedvetet rör mera på överkroppen. Är det det som är ”Turning Torso”?

BARBRO BERTILSSON PARANIAK



Segrartrion Patric Astrén (21), Jörgen Holmqvist (5) och Jerry Karlsson (24).
FOTO: JAN TERNHAG.

Vem är egentligen Stefan Hult?

Den 17 mars i år genomfördes de första riksmästerskapen i 6-timmars-löpning. Det är första steget mot att denna gren får SM-status. Segrade gjorde en av våra medlemmar, Stefan Hult från TV-88 i Trollhättan.

Grattis Stefan! Hade Du räknat med detta?

– Tack skall Du ha! Nja, jag hade nog trott att Otto Elmgart skulle bli för svår, men jag lyckades springa ifrån honom med 132 meter genom en rejäl slutsprint.

Fem veckor senare försvarade du Din titel som veteranmästare i M45-klassen på maraton, även denna tävling i Skövde. Du blev endast besegrad av Reima Hartikainen (som vann M40-klassen) med 29 sekunder.

Hade Du siktat på att bli veteranmästare alla kategorier!

– Innan start hade jag inte de tankarna, men som loppet utvecklade sig så hade jag ju chansen. Om loppet hade varit cirka två kilometer längre hade jag

"Idag springer jag nästan bara maraton (3-4 lopp om året), men jag har även fått blodad tand för litet längre lopp"

kanske vunnit...

Kan Du berätta lite om Dig själv och Dina intressen förutom löpningen?

– Jag är född 1960, bor i Trollhättan och jobbar som elkonstruktör inom motorprovningen (flygmotorer) på Volvo Aero.

Mina fritidsintressen (förutom löpningen) är familjen och husvagnen. Min familj (sambo och två barn - 13 respektive 15 år) brukar åka till Kroatien med husvagn varje sommar (sex år i rad), där vi solar/badar och kopplar av. Det blir inte så mycket löpning där nere.

När blev Du intresserad av långlöpning?

– Min löparkarriär började 1982 då jag övertalades att springa Göteborgsvarvet.

Men det var egentligen först 1988 som jag började träna på riktigt.

Då gick jag med i en nystartad löparklubb - TV88 (som bl a Rune Larsson var med och startade). 1991 började det lossna - sprang Göteborgsvarvet på 1.12.48, veckan efteråt sprang jag Stockholm Marathon på 2.40.12.

Efter Stockholmsmaran blev jag skadad och jag bestämde mig för att bara springa kortare lopp (upp till halvmaraton). Mitt bästa lopp var nog i Göteborg (tror det var 1993) - Särönatten, ett landsvägslopp på en mil som jag vann på tiden 31.24.

När tog Du upp långlöpningen igen?

– Inte förrän år 2000 började jag springa maraton igen. Jag vann då Skara Marathon (2.48), vilket också var DM (M40) för Västergötland.

Idag springer jag nästan bara maraton (3-4 lopp om året), men jag har även fått blodad tand för litet längre lopp (i alla fall 6-timmars). Har idag sprungit 15 maraton samt två 6-timmarslopp.

Skall Du inte försöka satsa på att förbättra Din maratontid och springa under 2.40?

– Den tiden skulle jag givetvis gärna vilja förbättra, men det kan bli svårt. Jag sprang en mara i Dresden ifjol (OberElbe-Marathon) i perfekta förhållande (medvind) på tiden 2.41.01.

Den tiden är bara 49 sekunder sämre än tiden jag hade i mitt bästa maratonlopp (i Stockholm för 15 år sen).

Vilken är Din målsättning nu?

– Att vinna 6-timmarsloppet i Skövde igen och att springa ett lopp som är lite längre än 6-timmars. Problemet är att jag inte har hittat något som passar min kalender än.

Personbästa:

6 timmars: 77.7 kilometer (Skövde)
Maraton: 2.40.12 (Stockholm 1991)
Halvmaraton: 1.12.48 (Gbg-varvet 1991)
10 km: 31:24 (Särö-natten)
5000 meter: 15.24 (KM - Arena)
3000 meter: 9.01 (Arena)
1500 meter: 4.11 (Arena)

JAN LIND



Stefan Hult varvar inne på Slottskogsvallen vid fjolårets maraton-SM för veteraner.

FOTO: STEFAN LITZÉN

En träningsvecka kan se ut så här:

Mån: Två distanspass a' 11 kilometer (4.40 min/km)

Tis: Distans 22 kilometer (4.50/km)

Ons: Fartlek 2x(4+2+3+1 min) med 2 minuters jogg emellan

Tors: Vila

Fre: Två distanspass a' 11 kilometer (4.40 min/km)

Lör: Långpass 34 kilometer (4.50 min/km)

Sön: Jogg 13 kilometer (5 min/km)

Årets löpning (t o m vecka 14): cirka 160 mil

Sveriges första riksmästerskap i 6-timmarslöpning



Riksmästarinnan Malin Wiman, IFK Skövde, gör tummarna upp. FOTO: Martin Grudemo

Vädergudarna stod oss bi. Vi fick ingen nederbörd, men vinden var kraftig när Sveriges första riksmästerskap i 6-timmarslöpning genomfördes i Skövde den 17 mars. Hela 141 löpare startade varav 123 passerade maratonsträckan.

Patrik Gustafson kom bl a till start (rutinerad och snabb maratonlöpare), men den som drog det längsta strået var Stefan Hult, TV 88, som vann på imponerande 77 755 kilometer, endast 132 meter före Otto Elmgart, Hammarby. På tredje plats kom Stefans klubbkamrat Henrik Olsson, medan Patrik G. fick nöja sig med fjärdeplatsen totalt.

PÅ DAMSIDAN segrade Malin Wiman, IFK Skövde Friidrott, som nådde 65 565 kilometer. Det är roligt att ultralöpningen sprider sig ner i åld-

rarna och att det varje gång är relativt många debutanter som deltar.

Jag sprang själv drygt 60 kilometer, men hade svårt att få ihop allt och hinna springa själv. Det var mycket att göra och då blir inte uppladdningen den bästa. Jag är dock tacksam för den hjälp jag fick och att de flesta var nöjda med loppet - då njuter jag.

REIMA HARTIKAINEN

Fotnot: På vår hemsida finns en berättelse om loppet signerat Gunnar Olsson och dessutom flera bilder.



FOTO: WWW.SOLVINGARNA.COM

ÅKE LUTNER HAR LÄMNAT OSS FÖR ALLTID

Vår mångåriga medarbetare Åke Lutner har avlidit i en ålder av 60 år. Han hittades död i sin lägenhet och kanske var det hans stenhårda träning på motionscykel, som gjorde att hjärtat till slut inte orkade med. Vi lär aldrig få veta, eftersom Åke var en mycket originell person, som ingen riktigt lärde känna. Trots att jag mer eller mindre regelbundet haft kontakt med honom sedan 1965 kan jag inte säga att jag vet så mycket om honom förutom hans tävlingsresultat på alla sträckor från 60 meter till maraton. Dessa har han skrivit om i "Mitt löparliv" i Marathonlöparen. Han avslutade där de sista meningarna med "Den påtvingade satsningen på sprint från M65 blir min hittills största idrottsliga utmaning då jag i grunden är osnabb, om än explosiv. Eftersom jag hittills som veteran endast slagit klubbrekord, distriktsrekord och svenska rekord, så vill jag slå även alla de andra rekorden. Spelar ingen roll när, vid 73 eller 98..." Så blir alltså inte fallet.

När Sällskapet 2002 fyllde 50 år skrev Åke på sin skrivmaskin ihop en historik på cirka 120 A4-sidor, som sedan omarbetades till en CD-skiva. Lika många sidor skrev han på samma sätt om "Svensk Marathonlöping 100 år", som även den blev en CD. I Marathonlöparen har han skrivit historik över OS, VM, EM och SM på maraton genom tiderna, sammanställningar som blivit mycket uppskattade av våra medlemmar.

Som idrottsman är väl Åke mest känd för sin seger i Stockholm Extra Marathon 1982 på 2.37.05. Två år senare förbättrade han sitt personrekord till 2.35.35 i Östgotamaran. Om inte ständiga höft- och hälsenepproblem hindrat honom hade han säkerligen kunnat åstadkomma betydligt bättre resultat.

Åke var en renlevnadsman, vegan, och lärde sig mycket om hälsokost av Erik Östbye redan i slutet av 60-talet. Vi kommer att sakna Dig, Åke!

JAN LIND

Reima och Torill starkast i Tibro 6-timmars

Snickarloppet avgjordes i ett strålande solsken. Alla deltagare trivdes och gav arrangemanget högsta betyg, vilket naturligtvis gladdde arrangörsklubben Tibro AIK FIK och tävlingsledaren Roger Magnusson, tillika ordföranden i nyligen bildade Svenska Kommittén för Ultradistanslöpning.

Totalt kom 26 löpare till start. Den i både Norge och Sverige kände ultraentusiasten Reima Hartikainen (M40) visade sig vara starkast och vann med dryga 2.5 kilometer. Han hann under de sex timmarna avverka 90 varv på den 871 meter långa banan som bestod av cirka 730 meter asfalt och 140 meter skogsgrusväg. På en stark andraplats och segrare i M23 kom norske Tero Markus Päivärinne och som klar totaltrea ytterligare en norrman, nämligen Per Gunnar Alfheim, segrare i M45. Dessa tre löpare var de enda som kom över 70 kilometer. På en total fjärdeplats med personrekordet 65 513 meter kom Torill Fonn-Hartikainen, en fantastiskt bra prestation.

Efter loppet samlades man i klubblokalen på Snickarvallen, där samtliga deltagare fick pris och en minnesgåva i trä som anknyter till Tibro som Sveriges Möbelcentrum.

ROGER MAGNUSSON



Torill Fonn-Hartikainen vann på personrekordet 65 514 meter. FOTO: NATHALIE MAGNUSSON.

Resultat

Walt Disney World Marathon 07-01-07

Män	
1 Adriano Bastos, Brasilien	2.19.24
2 Mattew Bobson, USA	2.32.22
3 Roy Vargas, Costa Rica	2.33.42
svenska deltagare	
1293 Harald Lööf, Täby	4.13.05

Marathonkarusellen 1 Norge 07-01-27

Antal fullföljande: 36	
Män	
1 Helge Hafås, Norge	3.00.35
2 Jan Halland, Norge	3.04.44
3 Nils Hjelte, Norge	3.17.59
svensk deltagare	
33 Gunnar Nilsson, Uppsala LK	4.59.46

Kotirata Ultra 50 km 2007-01-29

Olika platser samtidigt	
Antal fullföljande: 97	
Män	
1 Stefan Waschle, Schweiz	3.51.34
2 Hannu Malmberg, Finland	3.54.20
3 Arto Ahola, Finland	3.55.06
svenska deltagare	
13 Ross Nugent, Malmö	4.39.20
14 Stefan Samuelsson, Malmö	4.39.20
15 Mattias Bramstäng, Halmstad G.	4.40.00

Marathon Ciudad de Sevilla 07-02-11

Antal fullföljande: 1903	
Män	
1 Sylvester Chebi, Kenya	2.15.16
2 Michael Chemchir, Kenya	2.15.31
3 Geoffrey Terer, Kenya	2.19.42
4 John Ewui, Kenya	2.19.58
5 Lars Johansson, Enhörna IF	2.20.08
övriga svenska deltagare (bruttotider o totalplacering)	
618 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta	3.27.53
1317 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.58.27
1461 Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.05.36
Kvinnor	
1 Maria Ramos, Spanien	2.45.34
2 Nadezda Tuptova, Ryssland	2.47.21
3 Katalin Garbaczne, Ungern	2.49.38
4 Sonia Martin, Spanien	2.54.18
5 Pernilla Karlsson, Spårvägen FK	2.59.07

Kiel Marathon 2007-02-24

Antal fullföljande: 218	
Män	
1 Johan Olsson, Kvarnsveden FK	2.36.37
2 Olaf Struck, Tyskland	2.42.46
3 Jonny Johansson, IK Akele	2.45.16
övriga svenska deltagare (totalplac.)	
12 Lars Lundsjö, Solvikingarna	3.04.44
18 Georg Hällstorp, Proteinfabriken	3.08.10
30 Andreas Öberg, Ljusdals RC	3.16.22
41 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.26.04
53 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.29.46
55 Lars-Åke Johansson, Solvikingarna	3.33.13
60 Lars-Göran Berggren, Skavsåret IF	3.36.01
68 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.37.56
68 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.37.56
68 Aron Kjellgren, Vattudalens LDK	3.37.56
68 Patrik Norgren, A4 IF Östersund	3.37.56
75 Staffan Gagniel, Vattudalens LDK	3.39.02
83 Tony Persson, Ljusdals RC	3.39.54
102 Bengt Johansson x	3.48.30
118 Olle Modin, Vilsta IK	3.55.55
123 Thomas Cahling, Ljusdals RC	3.57.46
127 Bo Edenfall, Vallentuna FK	3.59.18
129 Bengt Göransson, Falu IK	4.00.25
137 Ove Svedlund, Ljusdals RC	4.01.41
138 Kjell Åström, Kolarmora KIF	4.02.21
141 Lennarth Skoog, Stenungsund	4.06.47
142 Roger Lindström, Mänkarbo IF	4.07.13
145 Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.08.31
148 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.09.48
159 Christian Lagerstedt x	4.15.45
161 Jonas Alpsten, SISU Forshaga	4.17.10
173 Daniel Gillberg, Vi som springer	4.24.18
193 Ingo Beyersdorff, Vi som spr.	4.37.47
202 Håkan Sjöö, Växjö LK	4.50.04
203 Bo Långhede, Vilsta IK	4.50.50
207 Jonas Robertsson, Ljusdals RC	4.57.29
211 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.58.15
218 Sten-Åke Rosendahl, Vi som spr.	4.59.19
Kvinnor	
1 Liane Muschler, Tyskland	3.19.32
2 Cornelia Heinze, Tyskland	3.23.45
3 Rita Schmeiding, Tyskland	3.25.17
svenska deltagare	
5 Catrin Johansson, Proteinfabriken	3.48.55
6 Britta Almström Alpsten, SISU Forsh3	3.54.47
10 Åsa Hällstorp, Proteinfabriken	4.23.52
11 Tina Karlsson, Proteinfabriken	4.23.53

14 Elin Beyersdorff, Vi som springer	4.27.40
16 Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.31.51
19 Barbro Paraniak, Team Skavsåret	4.38.41
21 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.42.02
26 Astrid Häger, Nynäshamn	4.59.14

Malta Marathon 2007-02-25

Antal fullföljande: 188	
Män	
1 Philemon Kipkeri, Kenya	2.20.43
2 Youssef Banniz, Marocko	2.21.31
3 Edward Tabut, Kenya	2.23.38
svenska deltagare	
102 Robert Alnebring, Boo IF	3.54.28
132 Jan Halldén, Vi som springer	4.14.44
143 Christer Svensson, Växjö LK	4.20.54
166 Rolf Halde, Vi som springer	4.40.25
Kvinnor	
1 Carmen Hili, Malta	3.06.19
2 Erni Hamilton, Storbritannien	3.17.01
3 Marica Micallef, Malta	3.18.08
svenska deltagare	
158 Anna-Stina Berg, Sverige	4.32.50

Barcelona Marathon 2007-03-04

Antal fullföljande: 6348	
Män	
1 Johnstone Chebi, Kenya	2.12.04
2 James Mibei, Kenya	2.14.47
3 Toni Bernado, Andorra	2.14.52
svenska deltagare (totalplaceringar, bruttotider)	
75 Torbjörn Lilliebjelke, Strömstad LK	2.47.59
275 Urban Lilliebjelke, Strömstad LK	2.59.54
307 Matthias Ståhl x	3.01.11
496 Arne Andersson x	3.08.17
499 Pauli Sulonen, Hässelby SK	3.08.19
832 Göran Karnfält, Hash House	3.16.07
1113 Johan Carlberg x	3.22.25
1739 Rolf Holmberg x	3.32.43
1833 Peter Svensson x	3.34.18
2394 Tom H. Lundquist x	3.42.55
2762 Göran Lennström, Hultsfreds LK	3.48.13
2962 Erik Hamrén, Killingi AIF	3.51.08
2988 Sten Odenblad, Fredrikshofs FIF	3.51.21
3080 Patrik Widell, Solna	3.52.40
3337 Joel Johanson x	3.56.26
3969 Olle Svensson x	4.05.17
4019 Anders Fors x	4.06.37
4639 Patrick Morin x	4.18.32
4869 Stig Samuelsson x	4.23.53
5675 Erik Jungnelius x	4.48.36
5738 Tor Bäckman x	4.51.01
6133 Mikael Wilhelmsson x	5.12.56
6273 Rolf Persson x	5.34.22
6280 Rolf Andersson x	5.35.20
6321 Christer Mattison x	5.49.31
6327 Lars Rydahl x	5.50.48

Kvinnor	
1 Kristijna Loonen, Nederländerna	2.42.03
2 Maxine Mckinnon, Storbritannien	2.49.52
3 Veerle D'haese x	2.51.48
svenska deltagare	
10 Eva Karlsson, Sundsvalls FI	3.10.33
12 Anneli Södergärds, Hultsfreds LK	3.10.56
89 Jessica Rylander x	3.40.37
279 Charlotte Joelsson x	4.08.25
570 Susanne Gren, Vi som springer	4.47.34
705 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	5.14.18
706 Josefina Lundgren x	5.15.02
744 Monica Elander, Sju kronor	5.35.20

Hong Kong Marathon 2007-03-04

Män	
1 Steven Loruo Kamar, Kenya	2.17.03
2 Francis Bowen, Kenya	2.17.19
3 Paul Kiprango, Kenya	2.18.36
svenska deltagare	
22 Kristoffer Österlund, Sverige	2.32.24
792 Robert Karlsson, Sverige	3.55.17
2337 Krister Larsson, Sverige	4.40.15
2395 Ferike Pashty, Täby LLK	4.41.26
2481 Gösta Seuranen, Sverige	4.43.32

Los Angeles Marathon 2007-03-04

Män	
1 Fred Mogaka, Kenya	2.17.14
2 Moses Kororia, Kenya	2.17.18
3 Christopher Kipiego, Kenya	2.18.21
svenska deltagare (nettotider)	
212 Krister Jacobsson, Hägersten	3.18.19
1757 Fredrik Westergren, Falköping	4.08.34
1915 Fredrik Landgren, Malmö	4.11.36
3514 Börje Petersson, Helsingborg	4.39.33
5585 Daniel Martinsson, Skårhamn	5.11.49
7188 Mikael Hammarin, Göteborg	5.35.56
8557 Sven Eriksson, Stockholm	5.59.47

Kvinnor	
1 Ramila Burgangolova, Ryssland	2.37.54
2 Alena Vinitaskaya, Vitryssland	2.42.54
3 Abele Tola, Etiopien	2.45.16
svenska deltagare	
234 Isabel Andersson, Malmö	3.58.16
1396 Lotta Nilsson, Skårhamn	4.54.55

Kilimanjaro Marathon 2007-03-04

Antal fullföljande: 249	
Män	
1 Anderas Sylvin, Tanzania	2.18.47
2 John Tubei, Kenya	2.18.56
3 Kipkoech Ruto, Kenya	2.19.43
svenska deltagare (totalplaceringar)	
82 Torbjörn Pettersson, Sverige	3.30.20
102 Christopher Johansson, Sverige	3.50.03
110 Leif Brinck, Sverige	3.55.07
125 Rune Mella, Sverige	4.06.21
163 Torbjörn Pettersson, Sverige	4.34.47
164 Hendrik Holmberg, Sverige	4.35.19
180 Johan Wechman, Sverige	4.45.55
183 Folke Olsson, Sverige	4.49.41
194 Paul G Simon, Sverige	4.57.33
206 Bruno Ström, Sverige	5.09.10
217 Tord Magnusson, Sverige	5.20.15
229 Björn Jonsson, Sverige	5.36.32
Kvinnor	
1 Banuela Briyton, Tanzania	2.42.10
2 Emily Samikwa, Kenya	2.42.41
3 Prisca Kiprono, Kenya	2.46.53
svenska deltagare	
36 Annika Jonsson, Sverige	4.43.24
40 Monika Udd, Sverige	4.46.41

Pafos Marathon Cypern 2007-03-11

Antal fullföljande: 86	
Män	
1 Salameh Al Aqra x	2.41.07
2 Fraser Mc Cullum x	3.09.01
3 Stephen Nicholls x	3.14.42
svenska deltagare	
20 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	3.43.27
38 Göthe Ivarsson, IFK Skövde FI	4.09.43

Rom Marathon 2007-03-18

Antal fullföljande: 12026	
Män	
1 Chelimo Kemboi, Kenya	2.09.36
2 Jose Manuel Martinez, Spanien	2.10.12
3 Jonathan Kosgei, Kenya	2.10.35
svenska deltagare	
55 Fredrik Svanfeldt, Hässelby SK	2.37.14
154 Joakim Johansson, IF Hälle	2.49.03
155 Kristoffer Sideby, Ullevi FI	2.49.10
819 Rikard Mendel, Stockholm	3.11.42
883 Tedh Lundstedt, IK Rauken	3.13.17
2133 Christer Gidevall, IFK Tumba	3.31.24
2292 Fredrik Björkå x	3.33.22
2319 Rune Andersson x	3.33.41
2831 Mads Rimstad x	3.39.48
3059 Daniel Dyerfeldt x	3.42.33
4286 Christian Sandberg x	3.54.33
4393 Mattias Bolander x	3.55.34
4480 Fredrik Broström x	3.56.24
4542 Björn Kihlbom x	3.56.54
4693 Anders Gidevall, Eschatos	3.57.44
5182 Bengt Karlsson x	4.02.28
5562 Mats Lundbäck x	4.07.12
5916 Hans Skillborg x	4.11.42
6443 Mats Linderholm x	4.17.50
6701 Ulf Wickbom, Böda IK	4.21.02
6998 Johan Kullander x	4.24.17
7072 Stig Nohlt, Västerås	4.25.22
7894 Jan-Erik Ullström, Vi som spr.	4.36.09
8511 Petter Skill x	4.46.23
9412 Stig Åsberg x	5.09.45

Kvinnor	
1 Souad Ait Salem, Algeriet	2.25.08
2 Hellen Kimutai, Kenya	2.26.46
3 Helena Javornik, Slovenien	2.28.53

svenska deltagare	
11 Anna von Schenck, Hässelby SK	2.43.23
13 Karin Schön, IF Kville	2.49.05
75 Charlotte Olofsson, IF Kville	3.26.51
405 Susanne Widell, Lidingö	4.00.29
506 Gullan Björnström, Gävle	4.08.56
664 Ebba Wickbom, Böda IK	4.19.49
696 Johanna Forslund, Årsta	4.21.58
929 Kristina Linderholm, Smögens IF	4.37.11
1400 Astrid Häger, Nynäshamn	5.09.45
1438 Peggy Andersson x	5.14.10
1492 Marita Simonsson, Skattö HC	5.21.15
1577 Kerstin Cronqvist, Växjö LK	5.31.06

Brno 48-timmars inomhus

Tjeckien 2007-03-16--18	
Män	
1 Tony Mangan, Irland	426.178 km
2 Kenji Okijama, Japan	412.909 km

3 Vlastimil Dvoracek, Tjeckien	374.909 km
svenska deltagare	
21 Bertil Palmqvist, Sverige	272.875 km
36 Kjell-Ove Skoglund, Sverige	220.631 km
45 Mathias Bramstäng, Sverige	153.000 km
47 KG Nyström, Sverige	108.131 km

Vittorio Veneto, Italien 2007-03-25

Män	
1 Benjamin Pserer, Kenya	2.10.18
2 David Mayo, Kenya	2.10.19
3 Philip Biwot, Kenya	2.10.27
svensk deltagare	
116 Mattias Gärdback, Studenterna	2.48.51

Sydkyst Marathon, Danmark 07-03-31

Antal fullföljande: 53	
Män	
1 Ole Karlsen, Danmark	2.45.06
2 Frederik Lassen, Danmark	2.57.07
3 Danny Loberg Nygaard, Danmark	2.57.38
svenska deltagare	
8 Otto Larsson, Ryssbergets IK	3.11.30
17 Rune Thieme, IFK Trelleborg	3.26.44
22 Jesper Lindberg x	3.31.45
24 Pär Eriksson, Ryssbergets IK	3.37.40
31 Bengt Peterson, Malmö	3.47.01
Kvinnor	
1 Britta Karlsson, Danmark	3.41.28
2 Lone Kjaerulff, Danmark	4.37.08
3 Susanne Gren, Vi som springer	4.38.20

Bungay Black Dog Marathon

Storbritannien 2007-04-01	
Antal fullföljande: 180	
Män	
1 Carl Prewer, Storbritannien	2.46.59
2 Paul Hart, Storbritannien	2.48.14
3 Glenn Doel, Storbritannien	2.54.16
svensk deltagare	
16 Björn Widing, Turebergs FK	3.13.27

Ursviks Ultra 2007-04-01

Män 75 km	
1 Otto Elmgart, Hammarby FI	7.03.19
2 Henrik Junkell, FK Herkules	7.48.58
3 Paul Westesson, Curro Ergo Sum	7.51.07
3 Johan Fridlund, Järna	7.51.07
5 Charley Prödel, Danmark	7.59.00
6 Carl Lindgren, SPIF Triathlon	8.04.10
7 Anders Kristoffersson, Team I19	8.25.35
8 Christian Nilsson, Team Extreme 06	8.38.25
9 Fredrik Johansson, Johansson Broth	8.44.08
10 Martin Johansson, Johansson Br.	8.44.24
11 Jerker Sterneland, IK Stål	9.10.25
12 Andreas Bjurman, Adv. Team	9.20.40
13 Jari Rosti, Finland	9.21.20
14 Stefan Samuelsson, gax 100	9.23.18
15 Johannes Holmberg x	9.29.05
16 Staffan Åkerblom, OK Linné	9.34.31
17 Erik Dore x	9.41.58
18 Stefan Olsson, Rumpmas Runners	10.04.10
19 Daniel Gillberg, Vi som springer	10.18.16
19 Jan Söderkvist, Täby	10.18.16

Kvinnor 75 km	
1 Åsa Carlsson, Laxå OK	8.43.36
2 Liselott Holmberg x	9.37.02
3 Mimmi Andersson, Uppsala LK	10.25.23
Män 45 km	
1 Per Larsson x	4.17.36
2 Tony Marklund, Stockholm LDK	4.19.20
3 Franklin Wood, Stockholm LDK	4.37.15
4 Andreas Collin, Sundbyberg	4.40.05
5 Mathias Rydland x	4.57.06
6 Eric Dorveaux, Sundbyberg Multi	5.03.33
7 Raymond Reinmann, Sthlm LDK	5.04.38
8 Kenneth Isaksson, Team Extr. 06	5.09.56
9 Peter Laiho, Norsborg	5.16.05
10 Anders Svärd x	5.24.55
11 Pedro Pietiläinen, Team Finland	5.43.43
12 Thomas Nilsson, Lidingö Triathlon	5.59.08

Aalborg Brutal Marathon 2007-04-06

Antal fullföljande: 151	
Män	
1 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.56.18
2 Ole Christensen, Danmark	2.56.58
3 Mark Linder Pedersen, Danmark	2.58.13
övrig svensk deltagare	
121 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.29.29

Påskemaraton, Norge 2007-04-09

Antal fullföljande: 20	
Män	
1 Gjermund Sørstad, Norge	2.35.48
2 Odd Gunnar Tveit, Norge	3.03.56
3 Ole Arne Schlytter, Norge	3.06.10
svenska deltagare	
9 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.30.15
15 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.07.40

Resultat

Åldersindelade lopp Skövde 6 timmars 2007-03-17

Antal fullföljande: 142

Män

1 1M45 Stefan Hult, TV88	77755
2 1M35 Otto Elmgart, Hammarby FI	77623
3 1M23 Henrik Olsson, TV88	76842
4 2M35 Patrik Gustafson, Brittatorps TK	76115
5 3M35 Roger Helmersson, IFK Skövde FI	74946
6 2M23 Andreas Falk, Försvarsmakten	72439
7 3M23 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	71705
8 4M23 Mikael Andersson, Örebro AIK	71292
9 5M23 Pierre Jönsson, IKEA Testlab	70285
10 2M45 Ola-Arne Schlytter, Norge	69405
11 1M40 Hans Byrén, IF Spartacus	68966
12 4M35 Sven Welleman, Tibro AIK FIK	68773
13 6M23 Georg Hållstorp, Vi som springer	68214
14 7M23 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	67522
15 5M35 Peter Tuabaas, Norge	67412
16 8M23 Stefan Samuelsson, Heleneholms IF	67395
17 1Mot Magnus Hamp, Team Saj	67184
18 1M55 Ted Tryggvesson, Kils AIK	66342
19 M40 Ragnar Nygård, Norge	65412
20 9M23 Jonas Nordin, Skövde Triathlon	64995
21 3M40 Björn Hyttjansstorp, Team Wave Goodbye	64944
22 1M50 Per-Audun Heskestad, Norge	64605
23 3M45 Lars Andersson, Storådalens SK	63795
24 2M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	63495
25 4M45 Staffan Gagnell, Vattudalens LDK	63495
26 4M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	63480
27 10M23 Johan Larsson, Vegan Runners IK	63204
28 6M35 Thomas Carlsson, Kumla SF FI	63030
29 5M45 Lennart Adolffson, Anderstorps OK	62946
30 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	62899
31 6M45 Tord Blücher, Storådalens SK	62595
32 1M60 Urban Apell, Lidköpings IS	62467
33 4M55 Jürgen Steinhoff, Norge	62365
34 11M23 Robert Rundqvist, Benen på Ryggen	62250
35 2M60 Gunnar Olsson, Solvikingarna	62190
36 5M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	61395
37 7M35 Jerker Sterneland, IK Stål	61346
38 8M35 Niels Holm, Tetra Pak IF	61115
39 2M50 Sven Mohlin, Uppsala LK	61044
40 3M50 Thomas Forsell, Solvikingarna	61004
41 9M35 Tom Rune Bertelsen, Norge	60526
42 5M55 Göran Önneryby, Anderstorps OK	60515
43 10M35 Staffan Åkerblom, OK Linné	59245
44 7M45 Robert Alnebring, Boo IF	59035
45 2Mot Mattias Mellgren, Kristinehamns Multisport	58995
46 11M35 Adam Sjöstrand, Anderstorps OK	58370
47 12M35 Christian Palm, Vi som springer	58202
48 8M45 Karwan Tahir, IF Spartacus	58200
49 6M40 Stefan Olsson, Vi som springer	57397
50 7M40 Ulf Wallander, Sverige	56612
51 1M65 Stellan Sahl, Lidköping IS	56235
52 6M55 Jan-Olof Andersson, Hargs BK Runners	56019
53 9M45 Krister Lind, Kvansvedens FIK	55395
54 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	55006
55 10M45 Thomas Sjölander, Skövde Triathlon	54980
56 3Mot Göran Halling, Glans IS	54806
57 8M40 Benny Frost, Östansjö SK	54765
58 4Mot Johan Äqvist, Borensberg	54455
59 7M55 Jan Lundell, OK Grane	54373
60 12M23 Anders Linusson, Humlan FLK	54223
61 4M60 Bo Pellander, Vi som springer	54218
62 5Mot Jan Söderkvist, Täby	54195
63 8M55 Kjell Westerheim, Norge	53045
64 11M45 Geir Hølleland, Norge	53045
65 4M40 Valdemar Andersson, IF Spartacus	53018
66 5M50 Peter Svensson, Österskär	52940
67 9M55 Hans I Lindeskov, Hargs BK Runners	52856
68 5M60 Girard de Leye, Schneider	52834
69 6M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	52738
70 13M23 Daniel Stawåsen, Borås	52405
71 14M23 Gustaf Stawåsen, Borås	52405
73 6M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	52210
74 13M35 Henrik Kvisgaard, Danmark	52203
75 15M23 Steffan Andersen, Skövde Triathlon	51825
76 16M23 Emil Lundberg, Uppsala	51795
77 6Mot Anders Sandegård, Glans IS	51795
79 7Mot Jonny Hansson, Kristinehamns Multisport	51795
78 9M40 Kenneth Fastlund, Vi som springer	51565
80 10M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	51531
81 17M23 Ingemar Weidinger, Hässelby	50850
82 18M23 Daniel Gillberg, Vi som springer	50803
83 12M45 Tomas Frost, IFK Skövde FI	50595
84 13M45 Kent Mattsson, Vi som springer	50595
85 19M23 Andreas Bohlin, Hagen BK	50288
86 11M55 Torbjörn Öqvist, Kungälv	50203
87 7M60 Bengt-Åke Svensson, Team Blekinge LK	50100
88 14M45 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	49875
89 20M23 Morgan Eriksson, Uppsala	49145
90 14M35 Jonne Lammimarras, Landvetter	48195
91 15M35 Peter Kylanperä, IFK Skövde FI	48195
92 2M65 Håkan Sjö, Växjö LK	47755

93 7M50 Roger Magnusson, Tibro AIK FIK	46167
94 3M65 Kjell Damstedt, Hargs BK Runners	45795
95 12M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	44115
96 15M45 Björn Bylund, IF Hagen	43395
97 16M35 Christer Svensson, Växjö LK	43395
98 21M23 Alexander Bertholds, Skövde Triathlon	41295
99 8M60 Henrik Hallkvist, IFK Strängnäs	42195
100 8M50 Rune Asmot, Norge	42195
101 17M35 Claudio D'Eugenio, Norge	42195
102 4M65 Lasse Hansson, Högby IF	40215
103 13M55 Olav Engen, Norge	39795
104 9M50 Kari Ruskanen, IFK Skövde FI	37395
105 18M35 Mikael Larsson, Skövde	36195
106 14M55 Nils-Ove Andersson, IFK Skövde FI	34995
107 9M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg	33795
108 19M35 Federico Hernandez, Team Ultratokarna	27795
109 20M35 Carl-Johan Robertsson, Sigma RR	26695
110 16M45 Eddy Hultgren, Team Blekinge LK	25395
111 8Mot Christer Svantesson, Scan	24195
112 21M35 Goran Edenro, FK Herkules	24195
113 10M60 Åke Nordahl, Ulriksberg IK	22057
114 11M60 Frank Brodin, Solvikingarna	21795
115 22M35 Johan Berkö, Anderstorps OK	16995

Kvinnor

1 1K23 Malin Wiman, IFK Skövde FI	65565
2 2K23 Mimmi Andersson, Uppsala LK	62635
3 1K40 Carina Eriksson, Sunne LK	61925
4 2K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	61692
5 1K55 Barbro Nilsson, Solvikingarna	59803
6 3K23 Catarina Johansson, Vi som springer	58608
7 4K23 Elisabeth Karlsson, Anderstorps OK	57170
8 1K50 Birgitta Almström Alpsten, SISU Forshaga	56742
9 1K35 Anna-Karin Barhammar, SK Bore	54725
10 5K23 Elin Beyersdorff, Vi som springer	53095
11 3K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	53095
12 4K40 Marielle Wallander, Vi som springer	53012
13 6K23 Emmi Korvenranta, OK Lipi	52995
14 2K55 Anita Westling, IRIK	51795
15 1Mot Maria Forsell, Göteborg	50728
16 1K45 Anna-Karin Åhsgren, Hemlingby LK	50595
17 2Mot Sandra Hult, Kristinehamn Multisport	50595
18 7K23 Sofia Kay Hutchinson, Vi som springer	50398
19 2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	49149
20 5K40 Kristina Malven, Vi som springer	46995
21 3K55 Ingmarie Berggren, Vi som springer	44925
22 2K35 Åsa Olofsson, Högsåskolan Väst	44614
23 4K55 Berit Lundström, IFK Borgholm	43395
24 2K45 Lena Johansson, Vi som springer	38927
25 3Mot Kerstin Clarén, Volvohuset	30195
26 8K23 Beatrice Edvardsson, Team Ultratokarna	24195
27 9K23 Martina Hutchinson-Kay, Vi som springer	22995

LLG Springe Marathon Tyskland 2007-03-24

Antal fullföljande: 98

Män

1 Frank Dietrich, Tyskland	2.54.55
svensk deltagare	
15M50 Jan Halldén, IF Saab	4.38.39

Snickarloppet/Tibro 6-timmars 2007-03-31

Antal deltagande: 26

Kvinnor

1 1K40 Torill FHartikainen, IFK Skövde 65514 m	3.48.10
2 2K40 Elisabeth Kihlström, Mariestads AIF 51659	4.39.21
3 1KS Sofia Kay, Vi som springer 49759	4.59.08

Män

1 1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde 79183 m	3.01.02
2 1MS Tero Päivärinne, Norge 76626	3.12.41
3 1M45 Per Gunnar Altheim, Norge 70174	3.12.41
4 1M35 Anders Lilja, Mariestads AIF 64789	3.29.33
5 2M35 Christer Svensson, Växjö LK 61482	4.04.35
6 1M55 Jan Olov Andersson, Hargs BK 57426	4.12.48
7 2M55 Jan Lundell, OK Grane 56408	4.12.05
8 3M55 Hans-Inge Lindeskov, Hargs BK 56239	4.19.07
9 4M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg 53245	4.34.39
10 1M50 Kent Mattsson, Vi som springer 52692	4.31.25
11 1M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK 51821	4.28.56
12 1M65 Håkan Sjö, Växjö LK 48968	5.03.40
13 2M65 Kjell Damstedt, Hargs BK 47839	5.10.57
14 5M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer 47628	5.09.15
15 2MS Ola Nordahl, Ulriksbergs IK 47463	3.17.56
16 3M65 KG Nyström, Vi som springer 43983	5.43.32
17 6M55 Tommy Englund, OK Grane 43977	4.34.10
18 2M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus 43977	4.36.36
19 4M65 Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS 42234	4.28.41
20 7M55 Bo Johansson, Mariestads AIF 33518	x
21 1Mot Christer Svantesson, Scan Väst 33518	x
22 2M45 Göran Linnarsson, SOK Unden 26546	x
23 1M70 Ingemar Johansson, Öxabäck VIK 17831	x

Vällingby Marathon 2007-03-31

Antal fullföljande: 98

1 1MS Jens Jonasson, IK Akele	2.34.07
2 2MS Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.40.44
3 3MS Jonny Johansson, IK Akele	2.45.07

4 4MS Martin Gidewall, IFK Tumba Friidrott	2.46.07
5 1M55 Stig Burén, Ericsson IK	2.54.34
6 1M40 Per Frennberg, Alecta	3.02.40
7 1M35 Erik Lundström, Åkersberga	3.02.47
8 5MS Tobias Drugge, Lulekamaraterna	3.02.52
9 2M40 Stefan Lindvall, Solvikingarna	3.03.16
10 3M40 Ludvig Myrenberg, Stockholm	3.03.31
11 6MS Lars Svård, Team Skavsåret IF	3.03.46
12 4M40 Jonas Lennerstål, IFK Sala	3.06.34
13 2M35 Daniel Björk, Team Skavsåret IF	3.06.43
14 1K40 Kajsa Friström, Fredrikshofs FIF	3.07.45
15 7MS Marcus Hultgren, SCT	3.07.49
16 1M45 Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.08.24
17 8MS Björn Kjellberg, Djurgårdens IF	3.08.32
18 2M45 Bo Johansson, Västerås SOK	3.15.15
19 9MS Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.16.07
20 3M35 Niklas Wilhelmsson, Uppsala LK	3.16.13
21 3M45 Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.16.26
22 1M50 Pauli Sulonen, Hässelby SK	3.18.18
23 1KS Gloria Vinstedt, FK Studenterna	3.18.23
24 2M50 Torgny Bergström, Golf Tjälve	3.18.40
25 4M45 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.19.37
26 1K50 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.21.04
27 5M45 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.21.17
28 2K40 Christen Bergkvist, FK Studenterna	3.21.28
29 2M55 Jouko Morujärvi, IFK Sala	3.21.57
30 1M65 Hugo Liss, Storådalens SK	3.25.23
31 5M40 Patrik Norberg, A4-IF	3.27.05
32 1M50 Alexander Petttersson, Stockholm	3.27.09
33 2M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.27.32
34 3M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.28.34
35 11MS Jens Ågeland, Stockholm	3.29.19
36 4M50 Hans-Åke Hellsta, Trosa Tryckeri	3.31.28
37 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.34.03
38 6M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.36.23
39 1M60 Mauri Volama, Häjyt FIN	3.38.01
40 4M55 Erik Östman, Gustafs Golf	3.39.24
41 5M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.39.43
42 6M40 Patrick Joyce, Regeringskansliet IF	3.41.25
43 6M50 Peter Wiesler, Jalles TC	3.43.57
44 5M55 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	3.44.43
45 7M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.47.21
46 8M45 Michael Leitner, Enköpings AIK	3.48.24
47 7M50 Henrik Aasbø, IK Rindals-Troll	3.48.34
48 4M35 Joakim Säterborn, Uppsala LK	3.49.50
49 2M60 Paavo Saari, Häjyt FIN	3.50.39
50 8M50 Peter Svensson, Österskär	3.50.50
51 9M50 Tony Persson, Ljusdal RC	3.51.01
52 3M65 Göran Ericsson, Boo IF	3.51.34
53 3M60 Kurt Gustavsson, Hultfreds LK	3.54.09
54 7M40 Timo Marjomäki, Häjyt FIN	3.54.57
55 6M55 Curt Sandberg, Arlanda Märsta SK	3.55.39
56 9M45 Bo Edenfäll, Vallentuna FK	3.56.33
57 10M40 Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF	3.58.46
58 10M50 Sven Molin, Uppsala LK	3.59.24
59 4M60 Jan Röhödin, Team Skavsåret IF	3.59.46
60 7M55 Lars G. Persson, Fredrikshofs FIF	4.03.16
61 2KS Jenni Johansson, Vi som springer	4.05.41
62 5M60 Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	4.06.38
63 11M45 Christer Karlsson, Fruktkakan	4.09.05
64 8M55 Ove Svedlund, Ljusdal RC	4.10.21
65 1M70 Karl-Johan Lundström, IF Åland FIN	4.10.21
66 11M50 Esa Nieminen, Järvenpää FIN	4.11.36
67 8M40 Niklas Tyni, Gävle	4.12.17
68 4M65 Christer Mattsson, Uppsala	4.14.42
69 1K35 Annika Holmström, Team Skavsåret IF	4.15.25
70 9M40 Håkan Andersson, KFK Södertälje	4.16.23
71 5M65 Bruno Rimbe, Vallentuna FK	4.18.36
72 3K40 Karin Beyersdorff, Växjö Löparklubb	4.18.53
73 12M45 Stefan Larsson, Vi som springer	4.19.28
74 6M60 Rolf Halde, Vi som springer	4.20.06
75 13M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.22.17
76 14M45 Anders Ocklind, Haninge	4.22.33
77 7M60 Bo Pelander, Vi som springer	4.23.33
78 12MS Kenny Lundberg, Sundbyberg	4.26.40
79 12M50 Ingo Beyersdorff, Växjö Löparklubb	4.28.22
80 8M60 Hans Mannsten, Häjyt FIN	4.31.52
81 9M55 Kjell Magnusson, Club Z	4.37.06
82 1K65 Maj Hedberg, Fredrikshof	4.39.00
83 2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.47.49
84 15M45 Marcuz Vikeus, Veolia Transport	4.50.08
85 13M50 Gunnar Nilsson, Uppsala LK	4.50.15
86 9M60 Björn Attersved, Sv Marathonsällskapet	4.52.54
87 1K40 Ulla Lembeke, Team Fakta	4.54.24
88 6M35 Peter Lemboke, Team Fakta	4.54.24
89 5M35 Jonas Kanfeldt, Svensk Bevakningstjänst	4.56.06
90 10M60 Per-Owe Hvitfeldt, Haninge	4.58.57
91 2K40 Tarja Hakanen, Häjyt FIN	5.03.19
92 14M50 Markku Pihlajaniemi, Häjyt FIN	5.03.19
93 3KS Sara Agemark, Fredrikshofs FIF	5.07.53
94 10M55 Göran Lennström, Hultfreds LK	5.08.14
95 2M70 Gunnar Irevgård, Arlanda Märsta SK	5.09.05
96 11M55 Bengt Agemark, Fredrikshofs FIF	5.36.47
97 11M60 Kalevi Saukkonen, VSVU Turku, FIN	5.44.26
98 12M60 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	5.54.53

Resultat

Heleneholms Marathon 2007-04-14

Antal fullföljande: 71

Män

1	1M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.52.45
2	1M35 Patric Astrén, Ryssbergets IK	2.56.09
3	2M35 Jerry Karlsson, Björnstorps IF	2.56.28
4	3M23 Mattias Bramstäng, Halmstad Garnisons IF	2.58.20
5	4M23 Micael Karlsson, Skillingaryds FK	2.58.49
6	4M35 Jonas Bengtsson, GF Idrott	2.59.46
7	1M45 Magnus Lindén, Ystads IF FI	3.06.42
8	5M23 Tomas Persson, Björnstorps IF	3.09.06
9	2M40 Lars Åkerman, Heleneholms IF	3.13.41
10	1Mot Mats Magnusson, Falcon Sports Club	3.14.49
11	2Mot Pierre Jönsson, IKEA	3.16.16
12	3Mot Joakim Hector, Lund	3.25.29
13	4Mot Ezra Tibbelin, Lund	3.26.05
14	5Mot Adam Schatz, Lund	3.30.58
15	6Mot Jan-Eric Jansson, Lidingö	3.31.01
16	1M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.31.08
17	1M50 Hans Nilsson, Ryssbergets IK	3.31.15
18	2M45 Tönu Pullerits, Björnstorps IF	3.34.24
19	3M45 Kenneth Jonsson, Heleneholms IF	3.34.39
20	2M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.34.46
21	1M60 Kjell Bäckström, Björnstorps IF	3.35.23
22	2M60 Stig Hörberg, Växjö Norra IF	3.36.12
23	3M55 Kjell Möller, FK Snapphanarna	3.37.07
24	7Mot Martin Jakobsson, Skånes Klätterklubb	3.39.25
25	8Mot Christian Nilsson, Lund	3.39.43
26	3M40 Jan Forsberg, LK Myran	3.40.03
27	2M50 Staffan Malmberg, Solvikingarna	3.41.06
28	4M55 Bengt Petersson, Vi som springer	3.41.17
29	3M60 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.41.45
30	5M35 Stefan Samuelsson, Heleneholms IF	3.42.26
31	6M35 Jesper Sjölander, Björnstorps IF	3.42.40
32	4M45 Robert Alnebring, Boo IF	3.42.59
33	3M50 Manfred Trieb, Malmö FK	3.43.3x
34	9Mot Henrik Stenstson, Lund	3.44.40
35	4M40 Peter Möllerberg, Heleneholms IF	3.49.41
36	10Mot Gustaf Svenhed, Lund	3.53.30
37	4M50 Jörn Pedersen, Danmark	3.54.57
38	5M50 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.56.33
39	5M40 Krister Karlsson, Växjö LK	3.56.45
40	11Mot Björn Tibbelin, Växjö LK	3.57.22
41	4M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.57.59
42	12Mot Kjell Härsmar, Kristianstad	3.58.01
43	13Mot Mikael Hinderöth, Bunkeflostrand	3.58.09
44	5M60 Frank Brodin, Solvikingarna	4.01.46
45	4M45 Jens Rydberg, Växjö LK	4.11.58
46	14Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.13.26
47	5M55 Lennart Hagmar, Heleneholms IF	4.14.49
48	6M45 Bert Elmquist, Heleneholms IF	4.17.51
49	6M40 Anders Frick, Heleneholms IF	4.20.11
50	6M60 Hans Ingvar Andersson, Heleneholms IF	4.21.59
51	8M23 Daniel Gillberg, Vi som springer	4.22.33
52	15Mot Daniel Wallinder, Attana IF	4.24.49
53	16Mot Ingvar Andersson, IF Udd	4.28.45
54	7M35 Tommy Hagberg, Växjö LK	4.30.00
55	17Mot Lennart Nilsson, Vi som springer	4.33.30
56	7M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.37.09
57	6M50 Marnix Schussler, IFK Sunne FI	4.39.28
58	6M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.47.59
59	18Mot Gustaf Mellerup, Vi som springer	4.49.01
60	1M65 Eirj Ranvide, Malmö Spårvägars IF	4.49.35
61	2M65 Håkan Sjö, Växjö LK	4.57.04
62	19Mot Fredrik Nihlén, Malmö	5.08.31
63	1M70 Conny Andersson, Anderstorps OK	5.10.55
64	7M50 Göran Rastamo, Malmö Spårvägars IF	5.27.17
65	7M55 Ronny Mandelholm, Grånums IF	5.38.50

Kvinnor

1	1K40 Susanne Johansson, Växjö LK	3.42.46
2	1K35 Viktoria Johansson, Mällila-Mörlunda SK	3.56.35
3	1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.49.02
4	1Mot Anna-Stina Berg, Stockholm	4.49.25
5	2Mot Ewa Thibaud, Fredrikshof FIF	5.02.11
6	1K60 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.06.21

Veteran-SM Skövde Marathon 2007-04-21

Antal fullföljande: 106

Män

1	1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FIK	2.43.36
2	1M45 Stefan Hult, TV 88	2.44.05
3	1M35 Roger Helmersson, IFK Skövde FIK	2.48.11
4	2M45 Thomas Malmgren, FK Studenterna	2.53.39
5	1M55 Jörgen Thorsell, Kvarnsvedens FIK	2.54.46
6	1M23 Jonathan Johansson, IFK Skövde FIK	2.54.54
7	2M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.55.16
8	3M45 Anders Bagge, IK Akele	2.58.50
9	1M60 Åke Palmqvist, IK Akele	3.00.45
10	1Mot Clarence Årlebrink, von Årle AB	3.00.56
11	2M35 Torbjörn Sahl, Solvikingarna	3.03.03
12	4M45 Björn Bylund, IF Hagen	3.04.14
13	3M35 Per Carlsson, Mariestads AIF	3.07.42
14	1M50 Stefan Jingholt, Bollebygd IF	3.09.57
15	5M45 Björn Furhoff, IFK Skövde FIK	3.10.01
16	6M45 Tommy Sjöström, Vi som springer	3.12.16
17	2M60 Ronny Bätz, Trollhättans IF	3.12.39
18	2M55 Ted Tryggvesson, Kils AIK	3.12.46
19	2M23 Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn FIK	3.12.57

20	7M45 Magnus Lindén, Ystads IF	3.14.57
21	3M23 Johan Westlund, Kungsbacka	3.16.04
22	3M40 Mika Väisänen, IFK Skövde FIK	3.16.26
23	2Mot Kristoffer Norén-Nilsson, Skövde	3.16.34
24	3Mot Mattias Sahlberg, Trampataskindianernas IK	3.17.42
25	8M45 Leif Hansson, Sollefteå GIF	3.17.50
26	4M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FIK	3.19.03
27	3M55 Jouko Mourujärvi, IFK Salla	3.21.12
28	4Mot Magnus Hollander, Hammarö IF	3.21.41
29	3M60 Anders Renlund, Strängnäs-Malmby OL	3.22.38
30	4M60 Leif Brick, Strängnäs AIS	3.23.05
31	1M65 Hugo Liss, Storådalens SK	3.26.18
32	2M50 Pelle Thimberg, IFK Skövde FIK	3.27.22
33	3M50 Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer	3.30.25
34	5M60 Urban Apell, Lidköpings IS	3.31.06
35	5Mot Carl-Emil Bengtsson, 338 Småland Triathlon	3.31.50
36	6Mot Hans-Åke Hellstaf, Trosa Tryckeri	3.32.02
37	9M45 Staffan Gagnell, Vattudalens LDK	3.32.10
38	4M50 Rune Gustavsson, Naväsens FK	3.32.43
39	2M65 Stellan Sahl, Lidköpings IS	3.35.07
40	7Mot Jan Forsberg, Åmots SK	3.37.07
41	8Mot Leif Claesson, Torbjörnstorps IK	3.37.54
42	4M23 Michael Olsson, IFK Skövde FIK	3.38.08
43	4M55 Bengt Pettersson, Vi som springer	3.38.47
44	5M23 Mikael Osterström, Jönköping	3.39.45
45	5M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.40.38
46	3M65 Sten Odenblad, Fredrikshofs FIF	3.40.56
47	10M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.41.30
48	5M50 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.42.26
49	11M45 Leif A Pettersson, IF FoS Jönköping	3.42.41
50	12M45 Christer Högberg, IF Göta	3.44.33
51	9Mot Christer Svantesson, Scan	3.48.15
52	13M45 Stefan Hornebrant, Trollhättans IF	3.48.59
53	14M45 Tornd Blücher, Storådalens SK	3.52.38
54	6M55 Olle Modin, Vilsta IK	3.53.19
55	10Mot Steen Sjogreen, Danmark	3.53.47
56	1M70 Göte Ivarsson, IFK Skövde FIK	3.53.56
57	6M60 Ulf Björk, Vilsta IK	3.54.36
58	6M50 Kari Ruuskanen, IFK Skövde FIK	3.56.58
59	7M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.57.10
60	8M60 Kurt Gustavsson, Hulfsfeds LK	3.58.53
61	7M55 Hans-Olof Andersson, IFK Skövde FIK	3.58.57
62	11Mot Roger Svensson, Taberg	3.59.44
63	8M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.01.11
64	7M50 Sten-Göran Yngvesson, IK Vista	4.03.38
65	8M50 Marnix Schussler, IFK Sunne FI	4.05.01
66	6M23 Daniel Gillberg, Vi som springer	4.09.08
67	4M65 Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS	4.13.29
68	9M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.13.36
69	12Mot Stefan Pettersson, Kisa SK	4.17.30
70	15M45 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.17.37
71	16M45 Göran Stener, Falkenbergs IK	4.18.14
72	9M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.20.17
73	13Mot Peter Svensson, Österskär	4.21.19
74	9M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.23.58
75	17M45 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.24.09
76	14Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.25.16
77	10M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.27.13
78	11M60 Bengt Cronquist, Vi som springer	4.28.10
79	10M55 Martin Grudemo, IFK Skövde FIK	4.31.21
80	10M50 Lars-Åke Sjöholm, IFK Skövde FIK	4.31.52
81	12M60 Bengt-Åke Pernatts, Dala-Floda IF	4.33.19
82	13M60 Bosse Holm, Solvikingarna	4.34.27
83	11M55 Bengt-Erik Enoksson, IFK Skövde FIK	4.38.40
84	15Mot Peter Samuelsson, Norrköping	4.40.39
85	4M35 Tomas Magnusson, Volvo IF	4.48.18
86	5M65 Håkan Sjö, Växjö LK	4.57.48
87	12M55 Sigvard Kopplmäe, Vattudalens LDK	4.58.53
88	2M70 Bernth Ekberg, Mariestads AIF	4.59.45
89	13M55 Hans-I Lindeskov, Hargs BK Runners	5.06.06
90	3M70 Gunnar Irvegård, Arlanda-Märsta SK	5.11.12
91	14M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg	5.17.35
92	1M75 Gert-Alne Åkerberg, Laholms IF	6.05.22
93	1M80 Sven Ol-Mårs, Strands IF	6.21.33

Kvinnor

1	1K50 Kerstin Hallberg, IK Akele	3.17.34
2	1K35 Veronica Pettersson, OK Njudung	3.18.04
3	1K45 Lotta Frenander, IF Start	3.21.14
4	1K40 Caroline Svensson, IK Akele	3.24.23
5	2K40 Torill Fonn-Hartikainen, IFK Skövde FIK	3.40.44
6	3K40 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.50.16
7	2K50 Kerstin Wagerfors, Ale 90 IK	3.50.39
8	3K50 Annie Hedlund, Duvbo IK	3.52.23
9	1K60 Gunilla Juthback, Hemlingby LK	3.59.10
10	2K60 Sonia Carlsson, IFK Strängnäs	3.59.50
11	4K40 Susanne Gren, Vi som springer	4.24.23
12	5K40 Elisabeth Kihlström, Mariefreds AIF	4.53.56
13	1Mot Ann-Charlotte Svensson, Falköping	5.07.27

Bonn Marathon 2007-04-22

Antal fullföljande: 2044

Män

1	David Kuino, Kenya	2.14.05
116	3M55 Björn Suneson, Majorna IK	3.05.13

Kvinnor

1	Christiane Döbmeier, Tyskland	2.47.05
51	8K30 Anna Bang, Sverige	4.02.09

Björn trivdes i Bonn

Bonn Marathon blev min fjärde tyskslandsmara. Det är bara att konstatera: tysken kan arrangera maratonlopp!

Berlin, Frankfurt, Hamburg och nu Bonn. Alla loppen med undantag av Bonn är större än Stockholm Marathon. Rankar jag dem kommer Berlin och Hamburg främst, Bonn i mitten och Stockholm och Frankfurt sist.

Stockholm har kanske den vackraste banan men det jag har lite svårt för är att allt är så uppskruvat. Starten är trång och krånglig med en massa startgrupper som först trängts ihop på en ynka plätt och där sedan de tävlande på bestämda klockslag skall fösas upp som en skock får på Lidingövägen och slussas in i sina fallor.

Tänk så mycket behagligare det går till på kontinenten. Inte alls samma stress och trängsel - du går in när du vill i din startfälla. Kanske skall arrangörerna av Stockholm Marathon ta sig en funderare på om det om det inte går att ändra något i startproceduren.

BONN ÄR ett klart mindre lopp än Stockholm och då blir det lite lugnare, något jag själv sätter värde på men som kanske inte spelar någon roll för andra. Är du ute efter en platt, snabb, och omväxlande bana är Bonn att rekommendera. Enda stigningen var bron över Rehn, banan gick också stora partier längs floden och var bitvis riktigt vackert. I centrum och i några små förorter var åskådarleden täta. Till Bonn flyger du enkelt och billigt från Stockholm med German Wings.

Själv hade jag en kamp mot klockan. Inte så mycket i loppet utan snarare efter. Sprang jag på 3 timmar, ja då skulle jag ha exakt 35 minuter på mig till sista flygbussen. Jag kom in på 3.05 (3:a i M55) och hade alltså 30 minuter på mig för att ta mig till hotellet, duscha och hämta bagaget. När jag väl står i duschen upptäcker jag att jag glömt lämna tillbaka chippet vid målet och få tillbaka mina 25 euro. Rusning tillbaka och sedan rusning till bussen. Jag hann!

BJÖRN SUNESON



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maraton- och ultralopp 2007

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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 Tjärnlund	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
30 juni	Jockfall-Överkalix	0926-10942		Kansliet	Klassisk maratonbana	Överkalix IF
5 juli	Levanger-Sandvika 62.5 km	063-12 28 30		Kansliet	St Olavs Ultra dag 2	Jämtland-Härjedalens FIF
6 juli	Sandvika-Åre 63.4 km	063-12 28 30		Kansliet	St Olavs Ultra dag 3	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 Brunflöviken	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 Sköldfors	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	Nordingrån, Höga Kusten	0613-206 41	0613-231 19	Bernt Dahlqvist	Fyra varv	Nordingrån 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 AIF
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	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	Solvikingarna
6 okt	Björkhagen-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 Överkalix. 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 Lilla Edet. Riksmästerskap på 24-timmars i Trollhättan och 100 km i Adak. St Olavs Ultra består av andra och tredje dagen av St Olavsloppet. Loppet på 100/50 miles med start och mål i Ystad följer Skåneleden och maxtiden är 30 timmar.

BIRGER FÄLT



Lördagen den 18 augusti 2007

Halmstad Garnisons IF inbjuder till motionslopp på härliga Prins Bertils stig.
Millopp och halvmaraton. Läs mer på hemsidan www.prinsensminne.se.
Medlemmar i Marathonsällskapet betalar endast 100 kronor vid föranmälan.
Ange kampanjkod MRTS2007 vid internetanmälan.
Välkomna!

ELEIKO