

Marathon löparen

ÅRGÅNG 40 NR 208 DECEMBER 5/2007



Maratonspecial: 7 sköna Polen-maror

- Vintermaran i Strömsund
- Göteborg och Växjö Marathon
- Umemarän
- Anna Rahms krönika



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

Tidningen Marathonlöparen
Medlemsblad för Svenska Marathonsällskapet
grundat 1952
www.marathonsallskapet.se

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Richard Kingstad, redaktör
richard.kingstad@springtime.se
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonlop@marathonsallskapet.se
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

Resultatansvarig
Leif Stening
090-136497
resultatansvarig@marathonsallskapet.se

Informatör
Annelie Buller
08-7987208
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig
Jan Paraniak 08-7466111
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 Christer Svensson, Växjö 0470-39657
christer Svensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämfö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Välkommen redaktör Rebecka!

Nu känns det verkligen som att vintern närmar sig. När detta skrivs i mitten av november har den första snön redan kommit och försvunnit, det är underkylt på vägarna, halkan är förrädisk och höstens förkylning har suttit i ovanligt länge.

Trots detta har jag avverkat Berlin Marathon och Dublin Marathon. Jag är nu uppe i 20 maror totalt. Kanske småpotatis jämfört med många andra, men jag är ändå ganska nöjd.

Med detta nummer av tidningen har vi en ny redaktör: Rebecka Gräsman. Hon är den som kommer att axla Janne Linds fallna mantel. Rebecka känner vi alla som god skribent med en stor portion humor. Hon är och har en längre tid varit Sällskapets sekreterare, en syssla som hon inte slipper undan bara för att hon numera är tidningens redaktör.

Fler nyheter vad gäller tidningen: Förutom Rebecka har vi knutit en ny krönikör till oss. Anna Rahm kommer att skriva om vad hon har för tankar och värderingar vad gäller löpning och livet i allmänhet. Det är bara att önska lycka till! Jag ser redan fram mot nästa nummer av tidningen.

En annan spännande sak är Team Stockholm Marathon som startade i Stockholm med över 300 deltagare och ett femtiotal ledare de första gångerna. En sådan satsning inför Stockholm Marathon har aldrig gjorts förut. Vid första träffen delades deltagarna upp i olika grupper, beräknat efter den sluttid de tror sig få vid Stockholm Marathon 2008, senare knöts också 4-5 ledare till varje grupp. Nu är grupperna igång med träning varje söndagsförmiddag och det blir intressant att se slutresultatet.

En nyhet för nästa år är att vi kommer att ha två resor till Polen, en resa på våren och en på hösten, Krakow och Warszawa. Polen ligger nära, men språket gör att det inte alltid är så lätt att göra sig förstådd, därför har vi en svenskspråkig guide på plats. Mer om detta längre fram i tidningen.

Till sist de vanliga varningsorden: Glöm inte varselvästen, pannlampan och broddarna!



PA ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Innehåll

Ledaren	2
Redaktören har ordet	3
Vintermaran	4
Umemarän	6
Anna Rahms krönika	7
Göteborg Marathon	8
Växjö Marathon	9
Polenspecial	10
Cornelia tränar för maran	17
Julnötter	17
Svenska lopp 2008	18
Resultat	20



SID 17

Eventuella frågor gällande prenumeration på tidningen Marathonlöparen mottages på e-post:
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se
eller fragor@runnersworld.se
tel: 08-54553530

På omslagsbilden: Från vänster P-A och Sisco Allensten, Astrid Häger, Stig Åsberg, Bo Edenfäll, Barbro Paraniak, Stig och Birgitta Jarring, Sussi Edenfäll, Helene och Jan Söderbom.

FOTO: Jan Paraniak

NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 24 FEBRUARI

Redaktörerna har ordet

Hej alla!

Det här är er nya redaktör som skriver. Jag måste smaka lite på den titeln, innan jag kan vänja mig. Jag tror att förre redaktören, Jan Lind, hade godkänt styrelsens val. Även om han ibland petade i mina artiklar, han var pedant beträffande språket, så vet jag att han gillade min stil.

Jag började springa långdistans när jag var 41 år. Min debut på maran skedde fyra år senare, mitt personbästa är 3.38.13. För att försörja mig arbetar jag som sjuksköterska, för att vederkvicka mig springer jag – helst i naturen. Det är i skog och mark jag trivs allra bäst.

Det är nästan som en askungesaga. Jag kom till Sverige 1971 utan att kunna ett ord svenska och fick lära mig språket genom tjurskallig nit. Inte förrän jag på 90-talet var piskad att skaffa en högskolekompetens, började jag formellt läsa svenska (jag började direkt på gymnasiet). Det var aldrig någon som frågade efter grundskolebetygen – och tur var väl det, för sådana finns fortfarande inte. Däremot fick jag MVG i gymnasiesvenska A, B och C. Lilla mamma sa alltid: Man kan om man vill!

Fast lilla mamma hade inte alltid rätt. Jag kan inte springa fortare än jag gör, fast jag vill. Men kan man inte springa fort, så kan man ju alltid springa länge. Och då kan man bli maratonlöpare – och redaktör för Marathonlöparen.

REBECCA GRÄSMAN
REDAKTÖR



Marornas mara!

När jag för drygt tio år sedan besökte New York för första gången var min bild att staden bestod av höga hus, gator som det kom ånga ur och blåa polisbilar med coola sirener.

När jag väl kom till staden så blev jag inte besviken. New York var verkligen som den framstod på tv. De gula taxibilarna var riktiga, de tveksamma kvinnorna vid 42:a gatan var där, och polisbilarnas sirener ljöd morgon till kväll. Jag hade tagit klivet rakt in i tv-serien Kojak.

Sedan dess har jag besökt New York ett tiotal gånger och med förtjusning kunnat följa hur staden har förändrats och gått från ett slitet orosmoln till dagens säkra turistattraktion.

Den fjärde november var det dags att passera genom de fem stadsdelarna till fots. För sjunde gången. Tillsammans med 39 000 likasinnade.

Och vilken härlig mara det blev. Även om det inte blev nytt värmererekord (1947 var det 26 grader) så var det soligt och höstvindarna smekte upp kvicksilvret till 14 plusgrader mitt på dagen.

Hur det gick? Ja, det viktigaste är som bekant inte att vinna utan att delta. Och njuta efter vägen. I New York njuter man varje meter av maratonbanan - av publikens energismittande hejarop, av de medryckande musikbanden och av den härliga stadsbilden som ständigt skiftar. Det är minnen som behövs under vinterns mörka träningspass.

Träna på och njut av tidningen. God jul och Gott Nytt år.

RICHARD KINGSTAD
REDAKTÖR (2.58.46...)



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>



Vintermaran i Strömsund

Starten har gått - 42 kilometer kvar till mål.

I år levde Vintermaran upp till sitt namn. Ett decimetertjockt snötäcke skyldde marken och temperaturen låg strax under nollstrecket, när de första löparna gav sig iväg vid niotiden på morgonen. Liksom år 2005 användes Vattudalsmarans ordinarie sexvarvs-bana.

Allt eftersom dagen led, steg temperaturen och banan blev hal och blöt, stundtals kom också litet snö. Den del av banan som gick på allmän väg var plogad, men de två kilometrarna genom skogs- och industriområdet spårades endast av löpare och enstaka bilar, vilket gjorde att banan blev både knagglig och lite svårsprungen. Därmed blev tiderna beskedliga för de knappa 70 maratonlöparna. Det medförde dock knappast några större avvikelser i resultatlistan, eftersom villkoren var lika för alla.

PÅ GRUND AV detta torde Matti Linnas (Nilivaara IS) 2.43.23 betraktas som en bra tid, så bra att det räckte till nytt banrekord. Att han vann Umemarantre veckor tidigare försämrar knappast prestationen.

Jenny Jansson (Kattisavans IK, 3.09.20) vann damklassen. Inte långt

efter henne kom Christina Forslund (IFK Nyland) på tiden 3.09.59. Jennys seger i damklassen förärade henne Svenska Marathonsällskapets vandringspokal för alltid, och i och med det inleddes en ny epok i damtävlingen. Hittills har endast herrklassen varit åldersindeldad, men i takt med att antalet kvinnliga maratonlöpare ökat i världen, är det dags att rätta till denna orättvisa. Förhoppningsvis sporrar det fler kvinnor att anmäla sig till Vintermaran.

DEN SAMMANLAGDA segern togs av Kvarnsveden. Nytt för i år var möjligheten att springa som stafettlag. Visserligen var bara ett lag anmält, men när fler upptäcker möjligheten kommer nog antalet lag att öka. Liksom tidigare fanns även alternativet att springa sju kilometer.

Lennart Carlander sprang sitt 100:e maratonlopp och fick på egen begäran en nummerlapp med samma siffra. Han slet ont i halkan och modden, men tog sig välbehållen i mål. En prestation i sig, eftersom Lennart nyligen firade sin 76:e födelsedag. Sällskapet överraskade honom genom att i förväg förbereda en utmärkelse för 100 lopp vilken överlämnades på kamratmidda-

gen. Lennart har tidigare arbetat en del för Sällskapet, bl a i styrelsen.

INTRYCKET AV tävlingen är mycket positivt. De valfria starttiderna, 9.00, 10.00 och 11.00 är omtyckt av många, även om någon menade att det blev för få löpare i den sista gruppen. Men för tävlingsledningen blev målgången mer



Damsegrarinnan Jenny Jansson pustar ut efter målgång.



Tord Blücher (95), Viktoria Jonsson (72), Måd Thorssel (1), som var ena halvan av stafettlaget och P A Allensten (28) i trivsamt småprat inför starten. Bakom skymtar Stefan Bergström (77) och Dan Hägglund (64).



Andreas Hansson (84) leder en klunga bestående av bl a Karl Erik Larsson (71), Birger Karlsson (67) och Aron Kjellgren (99).

samlad och de långsammare löparna fick ta den tid på sig som de behövde. Speakern var uppdaterad och på alerten. För att inte funktionärerna skulle bli allt för frusna, fanns ett avbytar-system. Varje timme bytte teamen av varandra och de fick då tillfälle att gå inomhus och värma sig. Detta främjade den positiva anda som hela tiden mötte löparna, när de passerade vätske- och förfriskningsdepån.

Undertecknad sprang själv och efter

den första varvningen stod en glad funktionär med en mugg coca-cola åt mig. Vid målet erbjöds gratis massage, massören sprang själv sju kilometersloppet som uppvärmning. Som vanligt var efterfesten trevlig med dans till bra musik. Den ene av musikerna inledde dagen i den tidigaste starten för att hinna vila sig i form till kvällens kneg.

Sällskapet arrangerade som vanligt en gruppresa till Vintermaran. Den har blivit en tradition som ökar gemen-



Ordförande P A Allensten sprang, trots halsont, sjukilometersrundan tillsammans med Jan Linds barnbarn Max.

skapen bland löparna. Denna gång var det 23 löpare och anhöriga som följde med på den kombinerade tåg- och bussresan. De flesta valde även att övernatta på det hotell som reserverats av Sällskapet. Härifrån var det nära till både start, mål, prisutdelning samt till festen.

TEXT: REBECCA

FOTO: JAN TERNHAG OCH BERIT LIND

Linna fick vinna Umemaran



Starten för den 35:e Umemaran har precis gått. I förgrunden syns Martin Lundberg (37), Matti Linna (24) och Jonathan Love (11).
FOTO: MORGAN SJÖSTRÖM

Den 35:e upplagan av Umemaran gick i för årstiden, utmärkta förhållanden: Höstsol, sju plusgrader och lätt medvind under andra halvan av loppet. Det innebar bl a att 22 löpare satte personrekord!

Umemaran har inte kännetecknats av någon större dramatik på senare år när Kristoffer Österlund, IFK Umeå abonnerat på segern. I år valde han, med Berlinmaran fortfarande i benen, att sekundera sina klubbkamrater från cykelsadeln.

Även i år tycktes loppet avgjort i ett tidigt skede. Redan vid Stöcksjö (10 km) hade favoriten Matti Linna, Nilivaara IS, ryckt åt sig en ledning på nära minuten. Bakom jagade Jonathan Love, Stöcke TS Järnet, och Daniel Pettersson, IFK Umeå. Vid vändpunkten i Strömbäck svängde Linna runt på starka 1.15.56 med Daniel Pettersson närmast efter. Ytterligare distanserad var Jonathan Love, som rundade på 1.17.40. På fjärde och femteplats låg Martin Lundberg, Fredrika IK, i sällskap med Lars Mattsson, IFK Umeå. Då hade klockan tickat iväg tre minuter till ledande Linna.

Vid Office spurtpris i Stöcke, på banans högsta punkt, var Nilivaaralöparens steg alltjämt lätt. Med en mil kvar var Linnas ledning 2.05. Loppets tvåa Daniel Pettersson fick strax därefter problem med ett knä och tvingades promenera bitvis. Love och Lundberg gick strax upp på andraplatsen bakom Linna, men avståndet till ledaren tycktes ointagligt.

ETT MARATONLOPP består dock av 42 km och mycket kan hända på slutet när krafterna tryter. Vid 35 km började

Linna få "vägg-känning". Skulle det 13:e loppet för Matti, lördagen den 13:e bli en olycksdag? Sista halvmilen in från Umeå blev en långdragen kamp mot kroppen. När Linna passerade 42 kilometer och svängde in mot upploppet på Teg, skiljde plötsligt bara 13 sekunder till vilt jagande Martin Lundberg. Detta avstånd halverades de sista hundra meterna fram till mållinjen. Linna gick segrande i mål på 2.42.52 med Lundberg sex sekunder efter. Trea i mål blev australiensaren Love.

I damklassen blev spänningen inte lika stor. Förhandstippade Jenny Jansson kom inte till start pga förkylning. I hennes frånvaro vann Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF, 3.35.08, med bred marginal före Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK. På tredje plats kom dagens stora överraskning Elisabeth Karlsson, Jalles TC, som sänkte sitt personbästa med 18 minuter och samtidigt blev DM-mästare för Västerbotten!

I KVARKEN MARATHON cup fick vi en österbottnisk segrare för andra året i rad genom Mats Ceder. Tvåa blev Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK före Lars Idhult, Jalles TC.

Umemaran avslutades traditionsenligt med gemensam samling och priser till alla. Här tilldelades Anita Jönsson Sällskapetets standar (se separat artikel). Martin Lundberg erövrade Umemarans guldmedalj för tio lopp i Umeå. Alf Granvik, Nykarleby genomförde sitt 250:e maraton. En särskild guldkant för de jubilerande arrangörerna var att hela 15 kvinnor kom till start och fullföljde loppet med heder.

LEIF STENING

Anita Jönsson fick standaret i Umeå

Vid 35:e Umemaran passade också Anita Jönsson, Högbys IF, på att jublera. Det var hennes 25:e maraton och det femte loppet i Umeå. Jönsson, numera bosatt i Färjestaden på Öland, startade sin löparkarriär i Jalles TC. Hennes personbästa daterar sig från år 2000 på 3.48. I Umemaran var hon bara minuten över sitt personbästa och var totalt femte kvinna i mål.

Vid den gemensamma prisutdelningen efter Umemaran fick Anita Jönsson motta standaret av Leif Stening från Marathonsällskapet.

LEIF STENING



Anita Jönsson, Höby IF får standaret av prisutdelaren Leif Stening. FOTO: URBAN BENGTSO

Veteran SM Marathon 10:e Heleneholms Marathon och Halvmarathon Malmö 12 april 2008

- Klasser marathon: 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 28/3 -08.
- Anmälningsavgift: marathon 200 kronor, halvmarathon 150 kronor.
- Medlemmar i Marathonsällskapet (www.marathonsallskapet.se) erhåller 50 kronor i rabatt vid föranmälan. (gäller endast marathon)
- Vid efteranmälan tillkommer 50 kronor.
- För inbjudan: noe@netatonce.net
- Information kan fås på vår hemsida www.heleneholmsif.se
- Tävlingsledare: Nils-Olof Engfeldt, tel:040-135485, 070-3775502
- Marathon: Veteran-SM.

Att springa i Stockholm

"Men hur går det att springa i Stockholm? Är det inte hemskt med all trafik och alla människor?"

Den frågan får jag ofta när jag är på besök hemma i Västerbotten. Som utflyttad umebo får jag ofta försvara Stockholm och förklara hur jag kan bo här. Men jag tycker faktiskt att kungliga huvudstaden är underskattad som löparstad.

För det första så går det att variera löprundorna i det oändliga, både sommar som vinter. Jag som inte gärna springer i obanad terräng, har ofta bara höger eller vänster efter en smal och trafikerad landsväg att välja på, då jag är på besök hemma. Eftersom Stockholm är byggt på öar så finns det mycket vatten att följa och det finns många fina områden att springa i nära centrum. Djurgården, Stora Skuggan, Brunnsviken och Nackareservatet är några exempel. En annan sak som gör Stockholm till en så trevlig stad att bo i som löpare är att man alltid har sällskap. Om man som jag är rätt sällskapssjuk, finns alltid möjlighet att träna med någon annan bara man anstränger sig lite. Som tjej är man inte bortskämd med att ha sparring på intervallerna av andra tjejer. Om man sedan mot förmodan skulle bli skadad (eller vill träna annat än löpning) finns ett mycket bra utbud av alternativa träningsmöjligheter. På en mindre ort kan man om man har otur vara hänvisad till någon gammal cykel i en källare. En sak till som såhär års faktiskt är ganska viktig är belysningen. Bor man i ett mindre samhälle tar de upplysta vägarna slut ganska snabbt om man är ute på ett längre pass, och det är inte så roligt att springa fem varv runt byn. I Stockholm kan man en mörk och trist höstkväll hitta långa upplysta rundor, där man dessutom kan träffa andra löpare. Små saker som gör träningen roligare och lättare under den mörka årstiden.

Så på sådana kommentarer brukar jag faktiskt svara:

– Stockholm är nog den bästa staden i Sverige för löpare.

**Stockholm är nog
den bästa staden i
Sverige för löpare.**



ANNA RAHM -
Sveriges bästa
maratonlöpare
de senaste åren.



Göteborg Marathon – årets höjdpunkt

Jag, som de allra flesta maratonlöpare i landet, debuterade i Stockholm Marathon. Året var 1999. Sedan dess har jag hunnit med 25 maratonlopp.

Efter en överenskommelse med en kompis skulle vi träna oss i form över höst, vinter och vår. Vi var båda i ganska usel fysisk form, själv vägde jag 100 kilo. Efter ett par månaders träning gav min kompis upp och jag blev ensam kvar. Vad skulle jag välja? Den lätta vägen med TV-soffan och chips? Den jobbiga, kalla vägen ute i träningsspåret med is, snö och halka? Envis som jag är tänkte jag att jag måste testa, annars vet man inte vad man går miste om. Jag kom stolt i mål på 4.40.35 och kommer ännu ihåg känslan av att komma lunkandes in på Olympiastadion. Jag fick rysningar i hela kroppen, helt fantastiskt!

Allt eftersom tiden har gått har mitt tävlande ökat. Jag fastnade helt och hållet för Göteborg Marathon. Efter första starten 2003 har det blivit tradition. Mycket tack vare Solvikingarna, en arrangörsförening som kan det här med löpning. De vet hur en trött maratonlöpare vill ha sin vätska serverad och man får alltid "rätt" uppmuntran

längs med den natursköna banan. Hela familjen följer alltid med till Göteborg över denna tävlingshelg. Kanonkul med både maraton, Liseberg, Universeum och shopping.

Självklart var jag i år på plats för mitt femte raka Göteborg Marathon. Starten gick och jag fick äntligen springa iväg. Första kilometern gick på 4.03, fort men för dagen kontrollerat. Passerade fem kilometer på 20.55 och milen på 42.33. Passeringen vid 30 km blev 2.12 och då förstod jag att det verkligen var min dag. Orkade fortfarande hålla ett bra tempo (passade på att njuta av den härliga havsutsikten) utan att vara alltför trött. Extra roligt var det att jag fick till det ordentligt med ett personligt rekord på 3.08.15 i mitt 25:e maratonlopp. Behöver väl knappast tillägga att jag nästa år kommer att stå på startlinjen igen. Träningen och upplägget inför nästa års Göteborg Marathon är redan i gång. Då ska jag under den magiska tretimmarsgränsen.

Än en gång ett stort tack till samtliga Solvikingar och till alla andra inblandade som får denna tävling att bli så bra som den är!

ANDERS JÄMTDALEN
IFK Kristinehamn Friidrott



Anders Jämtdalen njöt av solskenet i Göteborg. Nya personbästat lyder 3.08.15.
FOTO: STEFAN LITZÉN



Rekorddeltagande i Växjö Marathon

Kort efter start ser vi en klunga löpare från Växjö Löparklubb: Kjell-Åke Åkesson, Tommy Hagberg, Anders Eriksson och Håkan Sjöö. Med nummerlapp 303 ser vi Hans Karlsson, Lenhovda IF.

Årets Växjö Marathon, den 14:e i ordningen, hade ett rekordstort startfält. Hela 322 löpare kom till start varav 283 nådde målet. Det tidigare rekordet var från 2005 då 264 löpare startade och 231 fullföljde.

Den trend vi kunnat se i flera lopp de senaste åren håller i sig. Många nya löpare vill prova sin uthållighet i ett maratonlopp. Vi ser ett ökat intresse i Stockholm, Göteborg, och nu alltså även i Växjö.

Det var en kall och solig höstdag som ackompanjerade löparna runt de åtta varven i centrala Växjö. Årets lopp var också DM för Småland.

Bäste smålänning blev Niklas Wikner från Tranås. Han har i många år tillhört de främsta i Växjö Marathon och nu vann han klart DM-titeln. Niklas har

nått en bit över 40-strecket. Dags för unga förmågor att visa sig?

SEGERN GICK till en ohotad Henrik Olsson från Trollhättan och TV-88. Han gick loss från den blivande tvåan Göran Sander, Solvikingarna, redan innan de passerat halva loppet. Avståndet i mål blev hela sex minuter.

Göran blev tvåa med gott om tid bakåt, i mål var han fyra minuter före trean Niklas Wikner.

Kajsa Berg från Huddinge, vann damklassen hela tio minuter före tvåan Annika Kihlström, Solvikingarna.

Förstapriset i lagtävlingen vanns av Heleneholms IF. I laget ingick Henrik Stridh, Jörgen Holmqvist och Lars Åkerman.

AV LARS THORSTENSSON

Utmärkelser i Växjö

Susanne Johansson 25 maror, Viktoria Johnsson 50 maror och Kjell-Åke Åkesson 100 maror erhöll sina utmärkelser: standar, löparstatyetten respektive glastrofén av Svenska Marathonsällskapets representant Christer Svensson.



Utmärkta löpare: Susanne, Kjell-Åke och Viktoria.



7 sköna Polen-maror

Poznan Marathont.

Att Polen har många maratonlopp har Ni kunnat läsa om tidigare i Marathonlöparen. Här guidar oss Jan och Barbro Paraniak till sju av Polens bästa maratonlopp.

Wroclaw

Wroclaw anses av många som en av Polens vackraste städer. Belägen längs med floden Odra är det den viktigaste staden i provinsen Nedre Silesien. Staden ligger på tolv öar sammanslutna av mer än 100 broar.

Under kriget förstördes 75 procent av staden, men ett stort rekonstruktionsarbete från maj 1945 har till största delen återuppbyggt staden till sitt ursprungliga utseende. Stadens historia sträcker sig så långt tillbaka som till 600-talet, då de första bosättarna kom till ön Otrów Tumski (Katedral-ön).

Det mesta i universitetsstaden kretsar kring det stora torget – Rynek. Där ligger det pitterska rådhuset i sällskap med andra byggnader i typisk polsk-gotisk stil. Här kryllar det av restauranger, barer och caféer som under säsongen erbjuder uteservering. Här ligger också restaurant Spiz som serverar egenhändigt bryggd dagsgammal färsköl – kanske inte så god men ändå spännande att prova.

Bland alla måsten för sightseeing räknas Panorama Raclawicka – en panoramamålning som är 144 meter lång och 15 meter hög och som illustrerar ett slag i byn Raclawicka 1793 mellan polacker och rysar. Universitetet måste också ses liksom Johannes Döparens domkyrka på Katedral-ön med utkik från tornet. I närheten av stora torget ligger det gamla slakthusområdet där man hedrat de trogna djuren med statyer föreställande gris, tupp, get mm. Man kan också ta en båttur längs med Odra.



FÖR DEN SOM vill shoppa rekommenderas Galleria Dominikanska, ett besök i saluhallen är också väl spenderad tid. Det verkar som om saluhallen koncentrerat sig kring blomsterförsäljning, hela hallen är nämligen full av vackra blommor och blomsterdekorationer.

Wroclaw Marathon

Vi var där 2006 och 2007. Loppet går av stapeln i april och har cirka 1200 deltagare. År 2008 går den 26:e upplagan av loppet den 27 april (enligt AIMS kalender).

Nummerlappsutdelning, pastaparty, start, mål och varvning sker vid Stora Torget. Starten går klockan nio på morgonen. Banan går som en åtta kilometer centrala nio ut till villa- och koloniområden och genom flera parker i utkanterna. Underlaget är mest asfalt men passagera genom gamla staden går på gatsten. Det kan vara lite gropigt på sina ställen. Banan är relativt flack och vätskekontroller med bajamajor finns var femte kilometer. Är det väldigt varmt, vilket det var både 2006 och 2007, sätter de in extra vätskestationer.

Efter målgång kan man sätta sig på någon av uteserveringarna och vänta in de löpare som kommer lite senare. Service och support längs banan är av hög standard, hela arrangemanget är välgjort. Arrangörerna är också generösa – alla över 60 år springer gratis – och det bjuds väl tilltagna sponsorpåsar både vid nummerlappsutdelning och efter målgång. Dessutom erbjuds gratis logement i en idrottshall.

Krakow

Krakow är Polens forna huvudstad, och Krakowborna ser fortfarande sin stad som Polens kulturella och intellektuella huvudstad. Provinsen heter Lilla Polen.

Gamla staden omges till vissa delar av en gammal ringmur. Där muren är borta inringas gamla stan av trädalléer. Torget "Rynek Główny" och intilliggande tyghall Sukiennice, med massor av marknadsstånd, är mittpunkten i Krakows gamla stadsområde. Här ligger massor med restauranger och utelivet är rikt.

Vid torget ligger Mariacki-kyrkan, från ett av dess torn kan man varje hel timme höra en trumpetsignal, "hejnal", som avslutas på ett abrupt sätt. Traditionen härrör från en av stadens väktare på 1300-talet som skulle varna för annalkande tartarer, varpå han blev träffad av en pil.

Vid torget ligger också Rådhusornet, som är den sista kvarlevan av det före detta Rådhuset från 1300-talet. Tornet lutar lite lätt med 55 cm från mitten vilket enligt sägnen ska ha orsakats av vinden.

Övriga sevärdheter är Wawelkullen med kungliga slottet och katedralen. Här finns också ett enkelt stort tråkors – ett monument som hyllar de intellektuella som blev avrättade under Stalintiden. Nedanför Wawelkullen står en eldsprutande drake – en populär sevärdhet för barn.

Man kan också besöka de judiska kvarteren där ett antal scener ur filmen Schindlers List spelats in. Ett måste, trots den känslomässigt extremt ansträngande upplevelsen, är också att besöka koncentrationslägren Auschwitz-Birkenau. Det ligger någon timmes bilresa från Krakow.

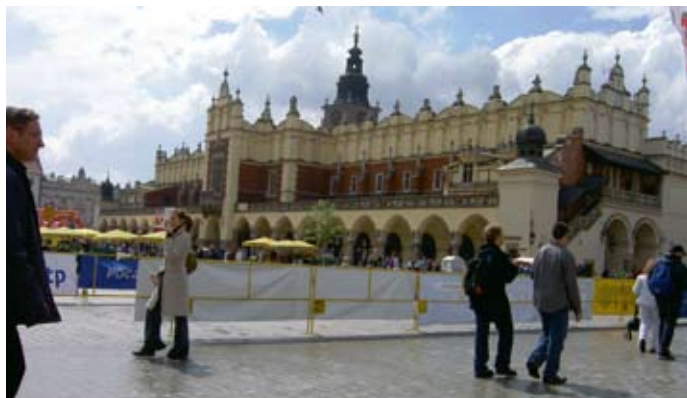
Inte långt från Krakow finns också saltgruvorna i Wieliczka, där man bl a kan se en underjordisk katedral med altare, kandelabrar och dylikt utsirat i saltstoder.

Cracovia Marathon

Vi var där 2005. Loppet går av stapeln första helgen i maj och har cirka 1000 deltagare. År 2008 går den sjunde upplagan av loppet den 3 maj.

Nummerlappsutdelning sker vid Wisła Stadium. Starten går i Blonia-parken nära Wisła Stadium en bit utanför centrum – det går spårvagnar dit. Den flacka banan är i princip en vändpunktsbana, man springer ut till Nova Huta och vänder vid ett torg, där det är livlig scenunderhållning med traditionell polsk musik och folkdans – kanske värt att vila några minuter. Sträckan går delvis längs Wisła.

Helhetsintrycket är en vacker bana längs med parkalléer. Vätskekontroller finns var femte kilometer. Sista kilometern nedanför Wawelkullen fram till målet går på gatsten. Efter målgång vid Rynek Główny serveras traditionell polsk soppa (vanligt förekommande vid polska maratonlopp).



Lodz

Lodz ligger cirka tio mil sydväst om Warszawa. Staden har drygt 850 000 invånare och är den näst största staden i Polen.

Tidigare var det en stor textilstad, som stod för nästan hälften av Polens totala tillverkning av textilier. Lodz genomgick ett stålbad när textilindustrin kollapsade. Alla gamla textilfabriker har börjat hitta sin nya image i form av bl a ett stort shoppingcenter med 200 butiker: Manufaktura. I anslutning ligger också konferensanläggningar och konserthallar.

Filmskolan i Lodz är centrum för polsk film. Staden kallas ibland för Hollylodz. Roman Polanski fick sin utbildning som regissör i filmskolan i Lodz.

Det mesta i Lodz händer kring den stora gågatan Piotrkowska som påminner om Ströget i Köpenhamn. Längs med gatan finns statyer av stadens tidigare ledande personer i vardagsmiljö sittande vid bord eller på bänkar.

Längre ned sitter Arthur Rubinstein och spelar piano (en myntautomat). Man kan också besöka det gamla Ghettoet och parken med ett rörande monument till minne av de judiska barn som fördes bort. Familjen Poznanskis palats har ett rum dedikerat Arthur Rubinstein.

Övriga sevärdheter är Konstmuseet, Lodz stadsmuseum, Centrala textilmuseet och Izrael Poznanski Mausoleum, den största judiska begravningsplatsen i Europa uppförd mellan 1893 och 1939.

Längs med gågatan Piotrkowska ligger det jättecharmiga Grand Hotel, ett gamla tiders lyxhotell med högt i tak och stora rum. Påminner om en scen ur en Hollywoodfilm från 40-talet. Mycket prisvärt och bra läge.

Lodz Marathon

Vi var där 2007. Loppet går av stapeln i mitten av maj och har cirka 250 deltagare på helmaran – tillsammans med kvarts- och halvmara är deltagarantalet cirka 700.

År 2008 går den femte upplagan. Alternativa distanser på kvarts- och halvmara erbjuds.

Nummerlappsutdelning, pastaparty, start och mål är vid idrottsområdet "Miejski Osrodek Sportu i Rekreacji", en fyrvarvsbana i utkanten av Lodz (cirka två kilometer från centrum). Två stora parker rundas, 95 procent går på asfalt med två riktiga slakmotor och tre vätskestationer per varv.

En relativt lättsprungen, trevlig bana, dock inte mycket publik. Efter loppet blir man bjuden på mat, öl, musikunderhållning och spontan dans i väntan på prisutdelning. Alla löpare stannar kvar och sitter och pratar med varandra. Ett litet maratonlopp med jättehög trivselfaktor – vi kände oss mycket väl mottagna som utländska löpare och som det enda nordiska inslaget. Troligen var vi de första svenskarna som deltog.

Även här gäller regeln att 60+ springer gratis. Fina troféer till klass-segrarna.



Ringmuren runt Gamla stan.

Support längs banan.

Torun

I den nedre delen av Wisladalen söder om Gdansk ligger den vackra och historiska staden Torun.

Den grundades 1233 av en tysk riddarorden. Staden med sin medeltida mur reser sig på högra stranden av Polens största flod. Torun hade en framskjuten plats som Hansastad på 1300- och 1400-talet. Under nästan 200 år hade staden en god utveckling med blomstrande välstånd.

Först under 1650-talet när svenska trupper började invadera Polen under Karl X Gustaf bröts välståndet. Staden hölls ockuperad av Sverige under åren 1655-1658. År 1703 kapitulerade staden för Karl XII. 1793-1920 tillhörde Torun Preussen.

Staden är mest känd för sin store son Mikolaj Copernik. Med sin unika gotiska arkitektur bestående av slott, kyrkor och befästningar samt Copernikus födelsehem, har Torun tagits upp på Unescos världsarvslista.

Övriga sevärdheter: Lutande huset, Gamla stadens torg Rynek Staromiejski, Rådhuset (med en trevlig restaurang i källaren som är mycket prisvärd), Copernikus museum, Planetarium, Fontänen med Yanko Muzykant (baserad

på en legend om en fiolspelare, som räddade staden från en förskräcklig grodinvasion genom att locka med sig dem ut från staden med sin musik).

En ringmur sträcker sig också runt staden och är fortfarande till stora delar intakt. Jungfru Mariakyrkan har svenska kanonkolor insprängda i muren.

Torunski Marathon

Vi var där 2007. Loppet går av stapeln i mitten-slutet av maj och har cirka 800 deltagare på helmaran. År 2008 går den 26:e upplagan av loppet den 18 maj.

Nummerlappsutdelning och pastaladdning är på Nya torget i och utanför en omgjord kyrka.

Banan går från gamla torget norrut ut på landsbygden, först cirka 12 kilometer ut, runt en by och sedan tillbaka in till staden. Halvmaratonlöparna springer ut samma väg och får skjutas hem igen. Vätskekontroller finns var femte kilometer – men efter 25 kilometer dröjer det till 32 kilometer innan nästa kontroll dyker upp. Viss risk finns för stor åtgång och att vattnet kan ta slut när det är väldigt varmt.

År 2007 när det var 28 grader varmt, var vätskan slut för de sista löparna redan vid fem kilometer. Då hade de ställt ut flaskor mellan var sjätte kilometer som man kunde ta av. Några boende längs med sträckan hade välvilligt ställt fram små baljor med vatten som man kunde svalka sig med här och där – en del ställde dessutom gärna upp och sprutade vatten på löparna med en vattenslang. Men vi rekommenderar att man har med eget vätskebalje för att vara på säkra sidan.

Målgången är på nya torget och prisutdelning sker på plats. Servering av soppa och öl. Priser (vackra pokaler) till de tre första i varje åldersklass. Även i Torun springer de som är äldre än 60 år gratis.



Stadens son - Nikolaus Copernicus.

Gdansk

Äldsta uppgiften om Gdansk är från 600-talet då orten var en hantverkar- och fiskarby. Själva staden grundades år 1224 eller 1225 och var en av de större medlemmarna i Hansa-förbundet. Nutidshistoriskt är Gdansk känd dels som platsen för Hitlers inledda invasion av Polen 1939 där heta strider pågick vid Westerplatte.

I praktiken var det bara en grushög kvar av Gdansk efter andra världskriget, men staden återuppbyggdes efter gamla ritningar och har återfått det mesta av sin forna skönhet. Det andra nutidshistoriska kännetecknet är Leninvarvet där den polska fackföreningen Solidaritet skapades 1980.

Det finns hur mycket som helst att se i Gdansk, men det man absolut inte bör missa är bl a utsikten från tornet i Mariecka-kyrkan (500 trappsteg upp). Man kan spendera en hel dag strosande längs Kungliga gatan och övriga gågator i Centrala staden och kanske titta in på Bärnstensmuseet.

Besök gärna även "Vägen till frihet"-utställningen som skildrar tiden före, under och efter Solidaritetsrörelsen. Om du har gott om tid är det väl värt att ta en båttur till Westerplatte, eller kanske till och med till den långsmala halvön Hell.

En kortare tågresa tar dig ut till Sopot och Gdynia. Framför allt Sopot är trevligt med en kilometerlång träpir (Europas längsta) att flanera på. Här ligger också Grand Hotel, ett fantastiskt hotell med utsikt över hela Gdansk-bukten. Mellan Gdansk, Sopot och Gdynia finns milslånga sandstränder. Det här är Polens Riviera.

Under tre veckor i augusti, pågår en stor marknadsfestival - Jarmarkt Dominicka. Under denna tid kommer upp till fem miljoner besökare till Gdansk.

Solidaritets Marathon

Vi var där 2005, 2006 och 2007. Loppet går alltid den 15 augusti, som är en helgdag i Polen (egentligen Jungfru Marie Himmelfärdsdag, men har blivit helgdag för att fira Solidaritets genombrott). För de som inte orkar springa en mara erbjuds samma sträcka på inlines. Nästa år är det 14:e



Stig, Astrid och Barbro på väg till start.



gången och det är cirka 350 deltagare på maran (deltagarantalet har ökat mycket sedan första gången vi var där).

Loppet startar med en ceremoni innanför grindarna på gamla Lenin-varvet. Löparna ställs bakom grinden som öppnas efter lite tal, följs av blomsternedläggning vid monumnet över de stupade varvsarbetarna, polska nationalsången och marsch cirka en kilometer till starten ackompanjerat av en blåsorkester.

Sanitetsanläggningar är det mycket ont om. En enda personaltoilet inne i startområdet och långa köer så vi rekommenderar att man försöker ordna upp sådana ärenden innan man lämnar hotellet, eller försöker hitta något på tågstationen i närheten. Även längs banan kan det bli problem, mellan sex och 18 kilometer springer man dock genom en park med många träd.

Vätskestationer finns var femte kilometer, men eftersom det brukar vara högsommarvärme i augusti rekommenderar vi att man tar med vätskebalje. Dessutom är bara var femte kilometer markerad, så om man känner att man vill ha reda på hur långt man har sprungit eller har kvar, så är en GPS ett bra hjälpmedel.

Inledningen av loppet går ut mot Westerplatte, där man sedan vänder åter mot Centrala Staden. Efter halva sträckan drar banan iväg längs en huvudled mot Gdynia. Tre vägfiler stängs av så det är ingen störning från trafiken. Det bär sakta upp för i 20 kilometer innan man springer ner mot målgången i Gdynia.

Maxtiden är fem timmar och den är de väldigt strikta med. Så snart tiden gått ut börjar de plocka ner målet. Följebuss plockar upp löpare som ej klarar tidsgränsen. Efter målgång och i samband med prisutdelning serveras korv och öl i en park. Har man tur kan man få åka tillbaka till Gdansk med en av de bussar som slussat ut inlämnade överdragskläder. Annars är det väldigt lätt att hitta ett tåg som går tillbaka – SKM-biljett kostar endast cirka fem kronor.

Solidaritets Marathon är nog det maratonlopp i Polen som är minst attraktivt ur långlöpar-synpunkt, men det har en speciell lockelse genom sin ceremoniella framtoning och vördnadsfulla atmosfär om man sätter värde på sådant.



Ylva Ragne, Lars-Gunnar Berggren, Jan och Barbro Paraniak, Kjell Åström och Rolf Halde
förväntansfulla innan start.

Warszawa

Warszawa med sina 1.8 miljoner invånare är en stad man gärna återvänder till, för ju mer man är där desto mer upptäcker man stadens brokiga historia.

Enligt legenden kommer namnet från ett kärlekspär som bodde vid Wissa och som hette Wars och Sawa. År 1609 blev Warszawa huvudstad då gamle Vasa-sonen Sigismund flyttade dit det kungliga hovet från Krakow.

Sevärdheter: Med kullerstengator och färgglada hus och torg är Gamla stan den plats man först skall besöka. Samlingspunkten är torget Rynek Starego Miasta som har en charmig och livlig atmosfär. I Gamla stan finns trevliga kaféer och restauranger tillsammans med kyrkor och monument. Gamla stan finns med på UNESCO: s världsarvslista. Där finns också en hög pelare med en staty över kung Sigismund. Övriga sevärdheter är Kungliga slottet, Zamek Krolewski, med ett stort galleri.

Park Lalszjenki är ett av de vackraste grönområdena i Warszawa med bl a ett monument till minne av kompositören Chopin.

Ett besök till Pawiak-fängelset kan vara både deprimerande och upprörande, men ändå värt att spendera lite tid på. I dag står byggnaden kvar som en symbol för det förtryck och fasor

som Warszawaborna fick utstå under nazisternas förstryck. Cirka 100 000 människor miste livet i fängelset.

Nordväst om Rynek står "Monumentet över den lille upprorsmannen" - en symbol för de barn som tillsammans med vuxna kämpade i 1944 års Warszawauppror mot den tyska ockupationen.



Start- och målområdet.

ETT NYLIGEN öppnat museum är "Warszaw Uprise museum", som i detalj beskriver samma uppror. Här kan man bl a se ett bildspel där Warszawas alla vackra byggnader raseras framför ens ögon. Det är i alla fall en tröst att se att det mesta faktiskt har byggts upp igen enligt gamla ritningar och fotografier.

Chopinmuseet är också värt ett besök liksom Nationalmuseet samt den okände soldatens grav. Kulturpalatset, som tidigare dominerade Warszawas skyline, är ett ställe som Warszawa-borna älskar att hata. Det var nämligen en gåva från Stalin då det begav sig. Nu har det växt upp mängder av skyskrapor runt omkring, men byggnaden är ändå svår att missa och väcker ett visst kulturellt intresse med dess tidstypiska grandiosa fasader.

Warszawa Marathon

Vi var där 2006 och 2007. Loppet går av stapeln i slutet av september. Nästa år är det 30-årsjubileum. Cirka 2200 deltagare gör loppet till Polens näst största maraton. Liksom de flesta lopp går maratonloppet på en söndag. Dessutom arrangerar man en maraton-stafett på lördagen.

Start och mål, liksom nummerlappsutdelning och Expo, sker i ett grönområde strax nedanför Gamla staden, längs med floden Wissa. Det är en envarvsbana och man springer en hel del i stadsområdet. Halvvägs kommer till en cirka 800 meter lång tunnel med Gamla stadens murar till höger om sig.

Vätskestationer finns ungefär var fjärde kilometer och bemannas till stor del av skolklasser som klär ut sig efter olika teman. De är verkligen högljudda och är ett mycket trevligt inslag.

Numera har man börjat använda ett tidtagningssystem som sitter på nummerlappen istället för i ett chip. Det fungerar mycket smidigt. Loppet verkar växa som arrangemang år efter år både i antal löpare och i kvalitet och har nog högsta standarden arrangörmässigt i Polen.



Cheerleaders hejar fram löparna.

Poznan

Halvvägs mellan Warszawa och Berlin ligger staden Poznan. Regionen som Poznan ligger i heter Wielkopolska, en region i västra Polen som är landets största och mest historiska.

Wielkopolska betyder "Storpolen" och återspeglar områdets roll vid utvecklandet av den polska nationen. Wielkopolska är i praktiken Polens födelseplats.

I dag är Poznan en av de mest välmående städerna i Polen, med en historisk kärna, mängder av hus i gotisk, renässans- och nyklassicistisk arkitektur. En stor universitetsstad med många högskolor.

Sevärdheter: Gamla torget (Stary Rynek) med Rådhuset, ritat av en italiensk arkitekt på 1500-talet. En daglig attraktion sker vid tolvslaget då det vid Rådhusets klocktorn hoppar ut två mekaniska bockar som lekfullt stängas med varandra. Man tar naturligtvis också en titt på Prosperinafontänen i rokokostil från 1700-talet (framför rådhuset).

Så kan man även besöka Poznans historiska museum och den vackra St Stefan och St Pauls katedral, rekonstruerade efter andra världskriget. Där finns grundstenen till den förpolska staten daterad till år 968. I centrum ligger också Monumentet över offren i Poznan (juni 1956). Två kors finns resta över de hundra arbetare som dödades, när de protesterade mot den kommunistiska regimen.

Sportområdet Malta ligger cirka tre kilometer från centrum. Det är bl a start och målområde för Poznan Marathon. Här finns också en konstgjord slalombacke och ett kanotstadion.

Kuriosa: Poznan är berömt för sina festligheter på 300-talshelgonet S:t Martins dag den 11 november. Då åter Poznanborna speciella S:t Martinsgiffar i form av buffelhorn, med en fyllning av vallmofrön.

Poznan Marathon

Vi var där 2007. Loppet går av stapeln i mitten av oktober. Nästa år går loppet för nionde gången. Cirka 2400 deltagare, Polens största maratonlopp. Samtidigt arrangeras en halvmarara på inlines.

Loppet är en tvåvarvs-bana och kretsar mest kring sjön Malta. Start vid skidbacken och målgång vid kanot-klubbhuset. Banan är relativt flack med undantag av en slakmota/raka på cirka fem kilometer samt efterföljande backe i en park. Annars är banan rätt så lättlöp.

Inne i gamla stan sprang man cirka en kilometer på platt gatsten. Även här är supporten stor från skolungdomar och det hörs mycket musik, mest från svängiga hårdrocksband som var ute och peppade löparna. En skola passerades där



Stig, Astrid, Janne och Barbro - det svenska inslaget i Poznan Marathon 2007.



Unga supportrar hjälper löparna genom Gamla stan.

man fick en känsla av att man sprang i Boston, eleverna på flickskolan halvvägs mot Boston är kända för sin extremt höga ljudnivå. Eleverna i denna skola i Poznan uppnår säkert samma decibel-styrka.

I sedvanlig ordning serverades varm soppa och öl efter målgång. Den varma soppan behövdes verkligen i år pga det kyliga vädret. Vid starten var det två minusgrader, sedan ökade temperaturen till cirka tio plusgrader. Enligt Poznans invånare var det ovanligt kallt för årstiden.

Jan och Barbro Paraniak

Sammanfattning

www.wroclawmaraton.pl
www.cracoviamaraton.pl
www.mbank.com.pl/cafe/maraton/eng
www.torunski.maraton.pl
www.maratongdansk.home.pl
www.warsawmarathon.com
www.marathon.poznan.pl

Det är svårt att beskriva allt med ord om maratonloppen och sevärdheter som man skall eller bör se. Som ni förstår så har Polen en brokig historia och är väldigt måna om att bevara minnet av den.

Det finns så mycket att titta på och besöka och det är svårt att hinna med att se allt. Man bör inrikta sig på några få saker eller tillbringa ett par extra dagar på varje plats. Det finns otroligt många fina museer, slott, stadshus, kyrkor, monument, parker mm. I storstäderna har man inga problem att göra sig förstådd på engelska och invånarna är mycket hjälpsamma och gästvänliga.

Något som man inte får missa är att besöka de stora fina torg som finns, sätta sig vid en restaurang (svårt att välja då det finns många sådana) inmundiga den polska maten. Portionerna är stora och den kulinariska smaken är underbar. Tillsammans med en fin polsk öl så blir middagen helt komplett. Några restaurangkedjor som verkar finnas överallt i Polen är Sphinx och Rooster som erbjuder internationell mat bl a pastarätter om man vill vara på den trygga sidan.

Vill ni ha mera information får ni gärna kontakta Jan och Barbro Paraniak på tel. 08-7466111. En mara som går i april men som vi ännu inte har besökt är Debno. Den finns i våra planer för framtiden.



Spring marathon i Warszawa

Följ med Marathonsällskapet till Warszawa

Marathons 30-årsjubileum! 26–30 september 2008.

Det finns många maratonlöpare som vittnar om hur inspirerande det är att springa lopp i andra länder. Upplevelsen av landet och staden där loppet går blir en helt annan än under en vanlig semesterresa. Vissa säger att det är som att springa en drygt 4 mils historisk upptäcktsfärd. Och så är verkligen fallet i Warszawa. Här finns mycket att upptäcka under loppets gång, men också under dagarna före och efter själva tävlandet. Att du bor och äter bra är också en förutsättning för att du ska kunna prestera så bra som möjligt.

Den korta flygtiden är också en fördel med att välja Warszawa som sin maratonstad. Att de firar 30-årsjubileum 2008 borrar för ett extra festligt evenemang.

Väljer du att springa ditt nästa marathon, eller första, i Svenska Marathonsällskapet och Orbis Resors regi gör du det riktigt enkelt för dig. Då tar vi hand om allt det praktiska och det enda du behöver tänka på är dig själv och dina egna förberedelser.

Ta god tid på dig att studera programmet här intill men snabba dig på att boka då vi tror att resorna kommer att gå åt snabbt.

Övriga frågor om loppet besvaras av:

P A Allensten 0735-04 76 86 och Jan Paraniak
0702-02 71 91.
Svenska Marathonsällskapet
pa.allensten@comhem.se
jan.paraniak@telia.com

Frågor om resan besvaras av:

Sari Jaatinen
Orbis Resor AB
Box 19058
104 32 Stockholm
Tfn: 08-441 71 95, Vx: 08-441 71 90,
sari.jaatinen@orbisresor.se



Resan arrangeras av Orbis Resor AB i samarbete med Svenska Marathon Sällskapet.
Lär mer om Orbis Resor på www.orbisresor.se

Pris: 6.550:- / per person vid del i dubbelrum
(antal enkelrum är begränsat och extra enkelrumstillägg på 1.675 kr tillkommer)

I PRISET INGÅR:

- Flygresor med LOT Polish Airlines, Stockholm-Warszawa t/r
- Flygskatter
- 4 övernattningar på hotell Novotel Centrum**** med frukost
- Transfers mellan flygplats och hotellet
- Stadsrundtur
- Svensktalande guide
- Transfer till startlinjen för loppet
- Pastamiddag
- EU-moms

PROGRAM DAG FÖR DAG

Dag 1 – fredag 26/9

Ankomst till Warszawa

Stadsrundtur

Transfer till hotellet

Dag 2 – lördag 27/9

Nummerlappshämtning med transfer

Pastaparty

Dag 3 – söndag 28/9

Transfer till starten

09.00 Startar loppet

Dag 4 – måndag 29/9

Besök på Kulturpalatset och Museet för Warszawa upproret. För pris se nedan.

Dag 5 – tis 30/9

Transfer från hotellet till flygplatsen

Hemresa

I resans pris ingår ej:

- Startavgift till loppet. Anmäl dig på www.maratonwarszawski.com eller kontakta Orbis Resor
- Besök på Kulturpalatset och Museet för Warszawaupproret med buss & guide: 395 kr p.p.
- Avbeställningsförsäkring (Europeiska): 395-510 kr beroende på boendeform.
- Ev. reseförsäkring, kontrollera vilket skydd du har i din hemförsäkring.

Sista anmälningsdag: 30 maj 2008

Anmälningsavgift: 1.500 kr. Anmälningsblankett kan beställas hos Orbis Resor.

FAKTA OM LOPPET

Datum: 28 september 2008

Distanser: Marathon. Även en stafett dagen före marathon.

Startavgift: Mellan 30-80 EUR beroende på när man anmäler sig. Alla födda före 1942 springer gratis.

Antal deltagare 2007: 2 200

Starttid: 09.00

Maxtid: 6 timmar

Medalj/T-shirt: Ja

Tidtagning med chip: Ja

Loppets karaktär: Start och mål, liksom nummerlappsutdelning och Expo sker i ett grönområde strax nedanför gamla staden, längs med floden Wisla. Det är en envarsbana och man springer en hel del i stadsområdet. Högsta standarden arrangörsmässigt i Polen.

Medeltemperatur: Normalt sommarvärme.

Cornelia tränar inför maran

Det finns flera lopp varje år som passar löpglada motionärer i juniorstorlek. Stockholm Mini Marathon och Lilla Tjejmilen t ex. Men nu vill jag prova på det riktiga kraftprovet Stockholm Marathon 2008.

Under min uppväxt deltog jag i flera av dessa knattelopp under de helger de anordnades. De reserande helgerna under året, då jag inte sprang, var jag lika fullt på lopp ändå. Min mamma, hade nämligen drabbats av "löparfnatt". Jag och min lillasyster fick hänga med överallt, vare sig vi ville eller inte. Bland lokalbefolkningen var mamma känd som "Hon-som-springer". Följdaktligen blev jag ständigt jämförd med henne då folk inte

visste att kondition är en färskvara, utan tog för givet att det går i arv. Några år senare när jag antrade den rebelliska åldern, blev det naturligt för mig att tycka att löpning var töntigt. I dagsläget har jag hunnit bli drygt tjugo år och jag studerar nu till lärare. Mina vingar bär nu själva och jag har flyttat till ett eget näste, där ingen vet att min mamma är "Hon-som-springer". Skönt!

DE SENASTE ÅREN har jag försökt att komma igång med löpningen igen. Jag tycker dock inte om att springa när det är kallt. Av den orsaken har Tjejmilen varit ett perfekt lopp, eftersom jag då hunnit träna upp mig under sommaren. Två gånger har även S:t Eriksloppet fått den

äran. Senast nu i år sprang jag på tiden 1.55.23. Det inte riktig skönjbara målet har varit att kanske någon gång genomlida ett maraton. Redan nu tycker jag att det börjar bli kyligt ute, så då förstår ni nog hur det ligger till med träningen. Lathet samt förkylning har också satt käppar i hjulet för mig.

Sedan fick jag hux flux ett uppdrag av Marathonlöparen: Att träna till Stockholm Marathon 2008 och skriva i tidningen om mina förberedelser inför loppet. Jag behöver nog bli piskad för att klara detta! Jag tackar och bockar för förtroendet och ska nu försöka komma ut tre gånger i veckan och springa: ett kortare, ett längre och ett kvalitetspass.

CORNELIA GRÄSMAN



Jannes Julnötter 2007!

Här är årets julnötter. I år har vår medlem Janne Rödhin klurat ut tolv frågor som har mer eller mindre med löpning att göra.

Svara till: j.rohdin@comhem.se eller skicka till Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm. Märk kuvertet "Jannes julnötter".

Senast 10 januari vill jag ha Ditt svar. Pris till de tre med flest rätt. Priserna är även i år skänkta av Runner's World/Springtime! Om flera har lika många rätt sker lottning. LYCKA TILL!

1. Vem vann herrarnas marathonlopp i Mexiko City 1968?

- 1.Mamo Wolde
- X.Abebe Bikila
- 2. Jim Ryan

2. Han vann både SM och EM i sin sport 1991. Han stod överst på pris-pallen under EM i Scandinavium söndagen 12 maj 1991.Vem ?

- 1. Frank Andersson
- X. George Cramne
- 2. Roberto Welin

3. Han vann Boston Marathon sju gånger. 44 år gammal vann han loppet för sjunde gången. Vem?

- 1. Clarence DeMar
- X. Jean Bouin
- 2. William Kolehmainen

4. Under OS i Turin vann hon guld i konståkning. Hennes namn?

- 1. Irina Slutskaja
- X. Shizuka Arakawa
- 2. Sasha Cohen

5. Vem var den förste människan som sprang 100 meter på tio sekunder blankt?

- 1. Ray Norton
- X. Harry Jerome
- 2. Armin Hary

6. 1939 simmade hon över engelska kanalen snabbare än alla sina manliga konkurrenter. Hon vann även flera SM i simning. Vad är rätt namn?

- 1. Ethel Swahn
- X. Nora Brigg
- 2. Sally Baur

7. Stockholms Simsällskap var den första idrottsföreningen som bildades i huvudstaden. Vilket år?

- 1. 1809
- X. 1827
- 2. 1851

8. Vilket år tilläts kvinnor för första gången tävla i Boston Marathon?

- 1.1975
- X.1972
- 2.1970

9. Vem segrade i damklassen i Lidingöloppets 30 km 2003?

- 1.Lena Gavelin
- X.Malin Everlöf
- 2.Helena Olofsson

10. Att Världsmästare i tungviktsboxning, "the champion all categories" är den internationella idrottsvärldens förnämsta titel kanske inte alla håller med om. Men vem var den första världsmästaren i tungviktsboxning?

- 1.Jack Johnsson
- X.John L. Sullivan
- 2.James J Corbet

11.Vem vann Jubileumsloppet Vintermarathon i Södertälje 1999?

- 1. Stefan Hall
- X. A Edgren
- 2. Henrik Östling

12. Hurling spelas av två lag. Hur många spelare är det i vardera laget?

- 1.15
- X.12
- 2. 7

13.Vilket år bildades Svenska Marathonsällskapet?

- 1.1952
- X.1960
- 2.1958

Svenska maratonlopp och ultralopp 2008

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
6 jan	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
12 jan	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
20 jan	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
3 feb	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
17 feb	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
2 mars	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
15 mars	Skövde, 6-timmars		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana 1200 m	Vi Som Springer LK
5 april	Tibro, 6-timmars		0504-15401	Roger Magnusson	Varvbana 871 m	Tibro AIK
5 april	Vällingby	08-284474	08-366990	Jonny Karlsson	Fyra varv	Duvbo IK
6 april	Sundbyberg (75/ 45 km)		070-6303310	Anders Tillegård	Ursvik, 5/3 varv, terräng	Sundbyberg Multisport
12 april	Heleneholm, Malmö		040-135485	Nils-Olof Engfeldt	Cykelvägar, fyra varv, VSM	Heleneholms IF
12 april	Kvarnsveden, (6/12-timmars)	0243-238980		Kansliet	Varvbana 1000 m	Kvarnsvedens Golf
26 april	Skövde		070-5648848	Magnus Kastenman	Vändpunktsbana 2 ggr	IFK Skövde
26 april	Säter		0225-52740	Mikael Larsson	Vändpunktsbana	Säters IF
30 april	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer LK
? maj	Laxå (44 km),	0584-411330		Kansliet	Munkastigen, terräng	Laxå OK
1 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer LK
2 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer LK
3 maj	Sunne		0565-14319	Marnix Schussler	Sex varv	IFK Sunne
4 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer LK
10 maj	Lilla Edet (6-timmars)		0520-444421	K-G Nyström	Kolstybbsbana 375 m	IK Bergaström
10 maj	Lidingö (50 km)	08-7652615		Kansliet	Terräng	IFK Lidingö
27 maj	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två varv, terräng, kuperat	IK Granit
?28 maj	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-82528	Frank Adolfsson	18 varv, parkväg	Trollhättans SOK/IF
31 maj	Stockholm	08-6671930		Löparkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
? 20 juni	Trollhättan (12/24-timmars)		0520-444421	K-G Nyström	Rundbana 1190 m	Vi Som Springer LK
27 juni	Adak, Malå (100 km)		0953-32015	Erik Tjärnlund	Ett varv, grus/asfalt, RM	Lönås IF
28 juni	Överkalix	0926-10942	073-8332204		Jockfall-Överkalix	Överkalix IF
28 juni	Kristianopel, Blekinge	0455-14277	0455-360285	Åke Johansson	Vändpunktsbana	Team Blekinge LF
3 juli	Åre-Sandvika	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra dag 1	Jämtland-Härjedalens FIF
4 juli	Sandvika-Levanger	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra dag 2	Jämtland-Härjedalens FIF
5 juli	Kuröen, Norge (Töcksfors)		0573-29901	Jan Nyqvist	Ett varv, kuperat, asfalt/grus	RömskogIL, BovikensSK
12 juli	Ludvika-Fredriksberg		0591-20029	Ola Nordahl	Blandat underlag	Ulriksbergs IK
20-26 juli	Hallsberg (6-dagars+24/12/6 tim)		0738-108688	Kaj Jensen	Varvbana 400 resp 1285 m	Östansjö SK
26 juli	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Runt Brufloviken	Trångsvikens IF
26 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högbj IF
2 aug	Kalmar (triathlon)		0480-86943	Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Simsällskap
2 aug	Månkarbo, Uppland					Månkarbo IF
? 2 aug	Ystad 50/100 miles			Stefan Samuelsson	Ett varv, blandat underlag	Heleneholms IF
8 augusti	Nikkaluokka (110 km)		08-4043100	Jonas Hellentin	Kungsleden till Abisko	Fjällräven
? aug	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv	Nordingrå SK
9 aug	Vålådalen		073-3198786	Patrik Nordin	Fjällterräng	Vertex
? aug	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
16 aug	Finspång (72 km)	0122-14466		Kansliet	Ett varv, asfalt/grus	Finspångs AIK
23 aug	Mariestad	0501-109 38		Kansliet	Tre varv	Mariestads AIF
? aug	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
? sep	Bromölla	0456-29671	0456- 26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
6 sep	Mölnadal (6-timmars)		070-2608800	Stefan Manning	Varvbana 1179 m, grus	Vi som Springer LK
13 sep	Vänersborg		0520-260171	Dan Jonasson	Fem varv, mest grusväg	LK TV-88
13 sep	Uppsala (100 km)		018-400455	Staffan Åkerblom	40 varv, mest grusväg	Vi Som Springer
11 okt	Göteborg		031-211589	Kansliet	Vändpunktsbana två gånger	Solvikingarna
11 okt	Björkhagen-Haninge (50 km)		08-7986645	Thomas Lummi	Sörmlandsleden, terräng	Stockholms LDK
11 okt	Umeå		090-136497	Leif Stening	Vändpunktsbana	Jalles TC
18 okt	Växjö	0470-47830	0470-25737	Claes-Peter Davidsson	Åtta varv runt Växjösjön	Växjö LK
? okt	Lund (50 km)		070-3668646	M Markus Rytterkull	Terräng	Team Create
26 okt	Mariehamn, Åland	+35818-19170	+35818-19177	Allan Korpi	Vändpunktsbana	IF Åland
1 nov	Kvarnsveden (Vintermaran)	0243-238980	073-9126783	Bengt Hoel	Tre varv	Kvarnsvedens Golf
6 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Sex varv	IK Granit

Stafetten i Trollhättan har individuell klass. Ultraloppet i Adak och sextimmarsloppen har tidtagning vid maratonpasseringen. Triathlontävlingen i Kalmar består av 3860 m simning, 180,2 km cykling och det avslutande maratonloppet. Maxtiden är 15 timmar. Loppet på 100/50 miles med start och mål i Ystad följer Skåneleden och maxtiden är 30 timmar. Femdagars arrangeras i Skövde 30 april-4 maj, men fjärde dagen går i Sunne. Det tillkommer nog också något lopp. All information på www.marathonsallskapet.se.

BIRGER FÄLT

Kallelse

Svenska Marathonsällskapets medlemmar
kallas härmed till

Årsmöte 2008

**Fredagen den 4 april klockan 18.00 på Piperska Muren,
www.piperskamuren.se, Scheelegatan 14, Stockholm.**

Varje medlem äger rätt att inkomma
med motioner till årsmötet. Enligt stadgarna skall
motionerna vara inkomna till styrelsen i skriftlig form
senast 14 dagar innan mötet.

Med skriftlig form menas förutom brevledes, även per
e-mail: ordforande@marathonsallskapet.se.

Motionerna kommer, varefter de inkommer, att läggas
ut på vår hemsida under rubriken "Årsmötet".

Sällskapet bjuder på en enklare förtäring i samband
med årsmötesförhandlingarna.

För att beräkna förtäringen ber vi er meddela oss senast
en vecka innan, om ni planerar att delta.

Telefon kvällstid klockan 19-21:

08-580 30614, 073-504 7686,

e-post eller med ett vackert vykort till:

Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm.

PA Allensten

För 2007 har följande personer valts in som ständiga medlemmar:

- 1 Bertil Svensson, Olofström
- 2 Björn Videfors, Asmundtorp
- 3 Hans Andersson, Västerås
- 4 Hans Wannehed, Sköndal
- 5 Hugo Liss, Örebro
- 6 Lennart Julin, Stockholm
- 7 Olle Sandahl, Klädesholmen
- 8 Otto Albertsen, Dalby
- 9 Owe Olsson, Falun
- 10 Roland Wilhelmsson, Vänersborg
- 11 Sten Carlsson, Bromma
- 12 Stig Eriksson, Lima
- 13 Sven Johansson, Falun

Jan Lind in memoriam

Tack!

Varmt tack för alla bevis på
omtanke och deltagande under Jans
sjukdomstid och i samband med
hans bortgång.

Tack också till Er som bidrog till att
göra minnesstunden i samband med
begravningen till ett ljust minne.

Alla vackra ord om Jan säger så
mycket om hans person
och om hans vänner!

Berit Lind

Janne, min vän!

I litteraturen finns det en underbar
bok som heter "Janne min vän".
Egentligen är det en ungdomsbok,
men den är skriven så att alla kan
läsa den. Det är en av de böcker jag
tycker mest om.

Janne min vän, Janne vår vän,
har lämnat oss. Det känns mer än
sorgligt. Så tyst det blir nu. Mycket
har redan skrivits om Jan Lind,
men jag vill förmedla några rader
som verkligen visar vilken fin och
omtänksam människa han var.

I början av året var jag mycket sjuk
i influensa och lunginflammation,
jag hade en hemsk hosta och hög
feber. I cirka tre veckor var jag
riktigt dålig och ville helst somna
ifrån eländet, livet var inte särskilt
roligt längre.

Plötsligt en dag ringer telefonen.
När jag svarar hör jag Jans röst. På
något sätt har han fått reda på att
jag är sjuk, och trots att han själv
är ännu sjukare så ringer han upp
mig. Jag blev oerhört glad för oftast
är telefonen väldigt tyst.

Vi pratade en lång stund. Jag hörde
hur svag han var men han undrade
hur jag mädde och hoppades att jag
snart skulle vara frisk igen.

Efter en stund orkade han inte
prata mer och han var tvungen att
gå och lägga sig och vila. När jag
lagt på luren började jag gråta. Inte
för min egen skull, utan för Jans.
Efteråt kändes allt annorlunda. Jag
skulle nog bli frisk igen.

Aldrig glömmer jag Janne, min
vän.

Monika Simson

Resultat

Höga Kusten Marathon 2007-08-11

Antal fullföljande: 42

Män

1 Tommy Larsson, SUF	2.48.56
2 Per Johanson, Sundsvalls IF	2.59.11
3 Anton Bjühr, Storuman RC	3.00.25
4 Magnus Frank, Kvissleby	3.06.53
5 Jonas Westberg x	3.15.33
6 Marek Perlinski, IKSU Friidrott	3.17.13
7 Crister Åstot, Jalles TC	3.27.29
8 Anton Bergdahl, Holmen Skog	3.31.29
9 Johannes Nordin, Nordingrån SK	3.31.35
10 Peter Gellerstedt, Umedalens IF	3.32.02
11 Anders Viberg, Högsköleväret	3.35.48
12 Lars-Göran Berggren, Skavsåret	3.38.33
13 Roland Lundqvist, IF Vingarna	3.39.58
14 Roger Andersson, IFK Sala	3.40.12
15 Bengt Göransson, Falu IK	3.41.21
16 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF	3.44.19
17 Dan Jarl, OK Kroppefjäll	3.51.55
18 Torbjörn Karlsson, Arvika LK	3.52.09
19 Ove Forström, Timrå	3.55.02
20 Thomas Cahling, Ljusdal RC	3.58.26
21 Jerry Johansson, SCB Kif	3.59.38
22 Tommy Kjellsson, Team Skavsåret IF4.03.59	
23 Tommy Björnehall, Umeå	4.05.18
24 Ulf Lindblad, Medskogsbron BK	4.08.13
25 Stefan Granbäck, Nordingrån SK	4.12.04
26 Bo Sjödin, Sundsvall	4.17.16
27 Stig Häggglund, Sundsvall	4.17.17
28 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF	4.18.12
29 Carlos Lopez x	4.24.34
30 Ari Pojola, Domsjö IF	4.29.06
31 Örjan Mattsson, Nordingrån SK	4.34.33
32 Christer Mattsson, Uppsala	4.36.17
33 Roger Gabrielsson, Hemlingby LK	4.39.40
34 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK4.48.15	
35 Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.49.21
36 Markku Karjalainen x	4.56.00
37 Joakim Grossby, Sundsvall	5.03.33
38 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf5.22.56	

Kvinnor

1 Christina Forslund, IFK Nyland	3.07.12
2 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.39.17
3 Solveig Sjöb, Knivsta	4.46.26
4 Maj Hedberg, Fredrikshofs FIF	5.00.44

VM Marathon Osaka, Japan 2007-09-02

Antal fullföljande: 57

Kvinnor

1 Catherine Nbereba, Kenya	2.30.37
2 Chunxiu Zhou, Kina	2.30.45
3 Reiko Tosa, Japan	2.30.55

svenska deltagare

27 Anna Rahm, Sverige	2.41.15
-----------------------	---------

Åby 6-timmars Mölndal 2007-09-08

Kvinnor meter 1

Jennie Karlsson, Hultsfreds LK	63504
2 Malin Wiman, IFK Skövde FI	62036
3 Barbro Nilsson, Solvikingarna	61464
4 Sofia Löytynoja, Solvikingarna	61178
5 Jenni Johansson, Vi som springer	55095
6 Sofie Arvidsson, Solvikingarna	53601
7 Sofia Kay Vi som springer	51207
8 Annika Holmström, Skavsåret IF	49830
9 Maria Forsell, Vi som springer	49498
10 Karin Linnarsund, SCT	48748
11 Kristina Koponen, Solvikingarna	47718
12 Anna Hidendahl, Jogg.se	45491
13 Maria Nyström, IS Göta	45092
13 Marie Bankhed, Lund	45092
15 Berit Lundström, IFK Borgholm	44958
16 Tiina Aavik, IK Jogg	44811
17 Karin Petersson, MPGI	43877
18 Lenita Sabell, Göteborg	42862
19 Eva Kronqvist, Ultra	41209
20 Anna Lindqvist, Göteborg	38539
21 Ulrika Hom, Vi som springer	38054
22 Åsa Olofsson, Trollhättan	32763
23 Katarina Karlsson, Walk don't run32436	
24 Johanna Frost, Östansjö	31584
25 Elisabet Mårtensson, Landvetter30430	
26 Emma Lind, Göteborg	29226
27 Cassandra Hom	25086
28 Denise Klebrand, Göteborg	24510
29 Carina Nannis, Vi som springer	19794

Män

Pierre Jönsson, IKEA	718872
Mattias Jonsson, Göteborg	695173

Lennart Adolfsson, Anderstorp	64676
4 Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	62758
5 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	62483
6 Adam Sjöstrand, Anderstorp OK	61621
7 Mattias Bramstäng, Halmstad	61059
7 Johan Bodin, Vi som springer	61059
9 Hannu Ahoniemi, SCA Landvetter	60289
9 Per Hagman, Högsbo AIK	60289
11 Kristian Palm, Vi som springer	59164
12 Frank Brodin, Solvikingarna	58958
13 Benny Frost, Östansjö SK	58297
14 Kjell Bengtsson, Tungalsta	56436
15 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	56343
16 Christer Svantesson, Scan	55872
17 Ingemar Johansson, Vi som spr.	55343
18 Jan-Erik Ullström, Vi som spr.	54806
19 Peter Eriksson, Öckerö Triathlon	54545
20 Kurt Andersson, Istrums SK	54468
21 Magnus Johansson, Göteborg	54265
22 Mattias Karlsson, Solvikingarna	53985
23 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	53190
24 Lennart Skoog, Stenungsund	53174
25 Svein V Olsen, Norge	52806
26 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	51627
27 Markus Avén, IK Jogg	51618
28 Mathias Pettersson, Solvikingarna51332	
29 Dennis Forsmark, Solvikingarna	51124
30 Magne Christiansen, Norge	51036
31 Kent Mattsson, Vi som springer	50804
32 Sven Wellemann, Tibro AIK	50448
32 Roland Karlsson, Vi som springer50448	
32 Andreas Larsson, Örebro AIK	50448
35 Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK	50094
36 Johan Edvardsson, Hönö	49627
37 Mattias Hjalmered, Partille	49475
38 Sivar Koplimäe, Vi som springer49269	
39 Jonne Lamminparras, Vi som spr.49030	
40 Carl-Johan Robertsson, Stenhall	48997
41 Owe Gustavsson, IK Vista	48212
42 Peter Henning, Mölndal	47164
43 David Blücher, HSB Mölndal	46955
44 Peter Bengtsson, Jogg.se	46911
45 Stig Söderström, Kvarnsveden	46525
46 Håkan Sjö, Växjö LK	45732
47 Daniel Gillberg, Vi som springer	45530
48 Martin Bäck, Mölndal	43374
49 Niklas Karlsson, Jogg.se	42463
50 Daniel Bengtsson, Jogg.se	42289
51 Johan Broo, Göteborg	42195
51 Michael Johansson, Mullsjö	42195
53 Mikael Stenberg, Göteborg	40615
54 K-G Nyström, Vi som springer	37479
54 Jan Swensson, Chalmers	37479
56 Svante Karlsson, Walk don't run	32407
57 Kaj Jensen, Vi som springer	26868

Warszawa Marathon 2007-09-23

Antal fullföljande: 2121

Män

1 Pawel Ochal, Polen	2.12.20
2 Rafal Wojcik, Polen	2.13.11
3 Adam Draczynski, Polen	2.13.56

svenska deltagare (nettotider)

99 Magnus Hansson, Malmö	3.03.36
473 Lars-Göran Berggren, Skavsåre3.33.31	
482 Erik Hamrén, Killingi AIF	3.35.42
588 Jan Paraniak, Skavsåret IF	3.40.01
994 Tomasz Ostapkowicz, Sigtuna	4.00.00
1313 Niklas Rydberg, Stockholm	4.18.13
1415 Rolf Halde, Vi som springer	4.24.47
1419 Kjell Åström, Månkarbo IF	4.25.09
1632 Markus Orgen, Danske Bank4.41.51	
1700 Lars Persson, Fredrikshofs FIF4.47.21	

Kvinnor

1 Valentina Poltakovska, Ukraina	4.18.41
2 Violetta Uryga, Polen	2.46.46
3 Karolina Jarzynska, Polen	2.49.56

svenska deltagare (nettotider)

7K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF4.18.41	
15K50 Barbro Paraniak, Skavsåret	4.53.15

Spartathlon 246 km, Grekland 07-08-29

Antal fullföljande: 124

Män

1 Scott Jurek, USA	23.12.14
--------------------	----------

svenska deltagare

98 Christian Rittella, Sverige	35.31.44
98 Mattias Bramstäng, Sverige	35.31.44

Berlin Marathon 2007-09-30

Antal fullföljande: 32533

Män

1 Haile Gebrselassie, Etiopien	2.04.26
--------------------------------	---------

svenska deltagare

26 Marek Poszepczynski, Enhörna IF2.22.12	
51 Emil Lerdahl, Hammarby IF FI	2.29.01
54 Johan Olsson, Kvarnsvedens FIK2.29.16	
61 Andreas Gabrielsson x	2.31.58
64 Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.32.23
267 Anders Ericson, Fredrikshofs FIF2.46.27	
300 Jonas Larsson, FK Studenterna2.47.18	
325 Anders Karnfält, Studenterna2.47.58	
393 Ragnar Freij, Högsbo AIK	2.49.28
602 Marco Blixt, Sida Natur	2.54.10
660 Patrik Karlsson, Skavsåret	2.54.59
664 Olle Jorinder, FK Studenterna	2.55.03
799 Allan Montan x	2.56.50
1142 Christer Gustavsson, Tri. Väst3.00.08	

Kvinnor

1 Gete Wami, Etiopien	2.23.17
2 Irina Mikitenko, Tyskland	2.24.51
3 Helena Kirop, Kenya	2.26.27

svenska deltagare

12 Lilian Magnusson, Spårvägen	2.37.47
185 Marie Olsson, Björnstorps IF	3.21.53
221 Anette Kroon, Laholms IF	3.25.04
242 Ann-Christin Snugg x	3.26.55
336 Ann Johansson x	3.31.42
462 Karin Nordlund, Falkenberg	3.36.51
474 Ann Nässel, Kämpinge GF	3.37.15
531 Karin Johansson x	3.39.04

Budapest Marathon 2007-09-30

Antal fullföljande: 2570

Män

1 Tamas Toth, Ungern	2.24.40
----------------------	---------

svenska deltagare (nettotider)

80 Henrik Jaensson, Telia IF	3.03.55
154 Viktor Winterglöd, Student.	3.13.13
544 Björn Fischer x	3.40.24
558 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF3.41.05	
569 Christian Baarlid, Renova	3.41.50
737 Jan Svensson, Hudiksvall	3.50.15
773 Emil Herdén x	3.51.54
798 Magnus Risberg, Vallda	3.53.08
865 Daniel Gillsten, Segersång	3.55.52
1003 Paul Simon x	4.02.44
1163 Olle Svensson, Simrishamn	4.11.18
1506 Olle Carlsson, IFK Mockfjärd4.30.28	
1537 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.32.42
1578 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.34.46
1689 Rolf Halde, Vi som springer	4.42.57
1816 Sven Jönsson, Kalmar	4.52.45
1838 Bengt Assarsson x	4.54.23
1908 Magnus Orrebrant, Tri Väst	5.01.16
1944 Michael Lemon, AF-group	5.08.32

Kvinnor

1 Judit F Nagy, Ungern	2.47.09
------------------------	---------

svenska deltagare

53 Christina Hartman, Andrarum	3.47.40
69 Charlotta Lindgren, Göteborg	3.51.15
260 Cecilia Nilsson, Lomma	4.25.16
323 Lena Jacobsson, Vaxholm	4.38.06
413 Elisabeth Backman, SK Dacke	4.54.28
438 Barbro Edlund, Triathlon Väst	5.01.16
459 Barbro Paraniak, Skavsåret IF	5.10.00
460 Astrid Häger, Fredrikshof FIF	5.10.01

Oslo Marathon 2007-09-30

Antal fullföljande: 748

Män

1 Ronny Hognestad, Norge	2.35.04
--------------------------	---------

svenska deltagare

16 Carl Selander, Tromsö LK	2.50.16
99 Lars Åkerman, Heleneholms IF	3.10.44
128 Håkan Jonsson x	3.17.48
136 Bengt Olofsson, Östhammar	3.19.25
142 Mats Zetterlund, VLDK	3.20.22
191 Bo Johansson, Västerås SOK	3.27.21
197 Olle Axelsson, Sapa Profiler	3.28.10
256 Peter Modd, Sporveier Oslo	3.37.13
265 Bo Käwe, Säfte FIK	3.38.32
303 Jan Röhdin, Team Skavsåret IF3.43.02	
367 Thomas Cahling, Ljusdals RC	3.51.03
388 Peter Johansson, Flextronics	3.52.33
418 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.56.17
420 Mikael Murmark, TCB	3.56.39
430 Kalle Räsänen x	3.59.15
474 Jörgen Christiansen x	4.05.32

506 Ove Svedlund, Ljusdals RC	4.14.40
508 Lennart SkoogsStenungsund	4.16.09
545 Adam Hahne x	4.27.06
569 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.33.21
573 Anders Wahlberg x	4.34.29
574 Bernt Hansson, TCB	4.35.12
592 Torbjörn Lilja x	4.42.47
595 Roland Lndeberg x	4.43.29
650 Ove Engman, Elvans IF	5.27.27

Kvinnor

1 Margaretha Baumann, Norge	2.52.26
-----------------------------	---------

svenska deltagare

26 Linda Steinsson x	3.50.16
44 Anna Sjöholm, Mariestads TK	4.09.36
67 Charlotta Göthe, Lidköping	4.27.04
81 Susanne Gren, Vi som springer4.41.59	
88 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs4.57.18	

Hitta alla resultat på:
www.marathonsallskapet.se



Roger Andersson, IFK Sala, fullbordade sin 99:e mara i Umeå.
FOTO: MORGAN SJÖSTRÖM

Roger Andersson firade 100 i Athen

Roger Andersson, IFK Sala är en känd profil bland svenska maratonlöpare. Första helgen i november passade Roger på att jubilera med sitt 100:e maratonlopp på klassisk mark - Aten Marathon.

I den 25:e upplagan av det inte alltför lättlöpta loppet lyckades Roger Andersson få till det. Den 52-åriga Salalöparen sprang mycket rutinerat i ett jämnt tempo. Bara sekunder skiljde första från andra hälften av distansen. Sluttiden blev 3.24.33 och en mycket hedrande 306:e plats i det manliga startfältet. Vi säger stort grattis till vår trogne medlem! Vann hela tävlingen gjorde Benjamin Korir, Kenya, på nya rekordtiden 2.14.40. Bäste svensk blev Lars Norin på 67:e plats med 2.58.30.

LEIF STENING

Resultat

Åldersindelade lopp

Östergarn Marathon 2007-07-28

Antal fullföljande: 85

Män

1	1M23 Cédric Schwartzler, FK Studenterna	2.35.09
2	2M23 Hannes Hedvall, FK Studenterna	2.38.08
3	3M23 Olof Thunegard, Roma IF	2.39.41
4	4M40 Ole Petter Ringnes, Norge	2.44.31
5	4M23 Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.46.40
6	2M40 Martti Mustonen, Rånäs 4H	2.47.32
7	3M40 Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	3.04.45
8	5M23 Rickard Bellander, FK Studenterna	3.08.54
9	6M23 Pierre Jönsson, IKEA FK	3.09.03
10	4M40 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.10.23
11	7M23 Joakim Bäckström, Puttom	3.12.22
12	8M23 Rasmus Hemph, Östergarns IK	3.13.07
13	5M40 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.19.13
14	6M40 Joachim Luthnader, Bromma	3.21.15
15	9M23 Gustav Arvidsson, Tofta	3.22.30
16	7M40 Michael Brehe, Tyskland	3.26.54
17	8M40 Janne Westerlund, P 18 IK	3.27.04
18	9M40 Leif Juhlin, Team Skavsåret IF	3.28.26
19	10M23 Fredrik Stannius, P 18 IK	3.30.41
20	10M40 Håkan Andersson, SOK Knallen	3.32.32
21	11M23 Mikael Lundström, Jonsereds IF	3.32.51
22	1M50 Lennart Lundahl, SEB IF	3.33.28
23	2M50 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.33.47
24	3M50 Erik Östman, Gustafs Golf	3.36.18
25	12M23 Anders Mellqvist, Roma IF	3.36.20
26	13M23 Peter Lembke, Team Fakta	3.37.06
27	4M50 Bernt Hedlund, Friskis & Sveltis	3.38.21
28	5M50 Tore Johansson, Stockholm	3.40.15
29	14M23 Hannu Ahoniemä, SKA Hygiene	3.40.41
30	15M23 Tomas Holmberg, Flemings Alliansen	3.41.13
31	1M60 Leif Fagerlund, Roma IF	3.41.39
32	16M23 Göran Wängdal, P 18 IK	3.41.55
33	11M40 Eric Hoh, SEB IF	3.42.04
34	12M40 Anders Samuelsson, Göteborg	3.42.15
35	13M40 Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.42.32
36	2M60 Jan Röhlin, Team Skavsåret IF	3.42.41
37	14M40 Per-Erik Nyström, Östergarns IK	3.42.50
38	17M23 Ola Sörensen, Lund	3.47.41
39	15M40 Patrik Östberg, City Mail	3.47.52
40	3M60 Sture Marklund, Skellefteå	3.48.16
41	16M40 Bo Bergqvist, Stockholm	3.51.08
42	18M23 Stefan Hellander, IBS Nabla	3.51.45
43	19M23 Dan Ihrelius, Systembolaget	3.53.18
44	17M40 Bätel Enekvist, Svenska Spel	3.55.21
45	20M23 Per Nilsson, Hargs BK Runners	3.55.29
46	21M23 Fredrik Broström, Løjsta Roadrunners	3.55.49
47	6M50 Charlie Ekberg, STF Grövelsjön	3.57.12
48	7M50 Sylve Nilsson, P 18 IK	3.57.44
49	18M40 Bo Edenfäll, Vallentuna FK	3.58.46
50	22M23 Erik Schenkel, Stockholm	3.59.07
51	19M40 Anders Tegerup, Flemingbergs SK	3.59.56

Kvinnor

1	1K23 Christina Greis, Örebro AIK	3.14.22
2	1K50 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.14.42
3	1K40 Yvonne Östman, Skatteverket Solna IF	4.01.48
4	2K50 Margareta Erikhans, Gustafs Golf	4.05.05
5	2K40 Ingela Högborg, Visby	4.28.37
6	3K40 Susanne Gren, Vi som springer	4.30.15
7	3K50 Rebecca Gräsman, Vallentuna FK	4.44.12
8	1K60 Maj Hedberg, Fredrikshofs IF	4.47.17
9	4K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.51.50
10	4K40 Ulla Lembke, Team Fakta	5.44.20

Kongsvinger Marathon 2007-08-04

Antal fullföljande: 54

Män

1	Helge Hafås, Norge	2.47.40
2	Jan Halland, Norge	2.51.53
3	Morten Tronbøl, Norge	2.54.47

svenska deltagare

1M55	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.28.30
2M60	Christer van den Bergh, Arvika LK	3.46.57
3M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.51.32
2M55	Jan Lundell, OK Grane	3.55.50
5M50	Roger Andersson, Vi som springer	3.58.55
8M50	Torbjörn Karlsson, Arvika LK	4.02.59
4M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.26.08
8M55	Tommy Englund, OK Grane	4.33.18
5M45	Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.43.00
10M50	Jan Nyqvist, Vi som springer	4.53.28
7M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.55.11

Solidarnosci Maraton Gdansk, Polen 2007-08-15

Antal fullföljande: 298

Män

1	Jaroslaw Janichi, Polen	2.26.02
---	-------------------------	---------

svenska deltagare

21M50	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.56.46
8M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	4.26.21

Helsinki City Marathon 2007-08-18

Antal fullföljande: 5409

Män

1	Peter Biwott, Kenya	2.20.31
---	---------------------	---------

2	Jonstone Chebii, Kenya	2.20.41
3	Vener Kasjajev, Ryssland	2.25.00

svenska deltagare (bruttotid)

15	M40 Peter Mickos, Sverige	3.02.56
198	MS Peter Karlström, Sverige	3.27.55
44	M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.45.56
615	MS Johan Jonsson, Sverige	3.52.07
785	MS Mikael Landberg, Sverige	3.58.22
884	MS Kaj Kangasmäki, Stockholm	4.01.52
928	MS Peter Karppi, Sverige	4.04.56
282	M45 Anthony Österdahl, Sverige	4.14.04
375	M40 Jukka Liimatta, Sverige	4.15.51
301	M45 Torbjörn Pettersson, Sverige	4.19.08
59	M60 Risto Barsk, Sverige	4.24.53
1390	MS Riku Stenros, Stockholm diskotek	4.27.30
172	M55 Ebbe Westergren, Sverige	4.33.34
488	M40 Paul Svensson, Sverige	4.38.10
24	M65 Jan-Åke Davidsson, Sverige	4.41.06
1678	MS Christian Lagerstedt, Sverige	4.43.47
1712	MS Martin Brandhorst, Sverige	4.46.29
111	M60 Sten Örtfors, Sverige	4.58.39
235	M55 Pertti Rapo, Sverige	4.59.07
572	M40 Kenth Eriksson, Sverige	4.59.45
35	M65 Ove Engman, Elvans IF	5.01.17
1950	MS Thomas Njord, Sverige	5.17.24

Kvinnor

1	Flora Kandie, Kenya	2.51.05
2	Mihret Anamo, Etiopien	2.53.06
3	Irina Pankovskaja, Ryssland	2.54.58

svenska deltagare (bruttotid)

15	K55 Susanne Nyberger, Sverige	4.17.22
222	KS Sofia Berglund, Sverige	4.23.41
223	KS Laura Silvennoinen, Stockholm	4.23.48
258	KS Maria Svensson, Sverige	4.28.07
130	K45 Tuula Dufva, Sverige	4.47.15

Ringeriks Marathon 2007-08-18

Män

1	Gjermund Sörstad, Norge	2.50.10
2	Jan Halland, Norge	2.54.17
3	Arne Sörvang, Norge	2.57.00

svenska deltagare

2M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.58.28
4M60	Jan Brågård, IFK Helsingborg	5.42.41

Reykjavik Marathon 2007-08-18

Antal fullföljande: 499

Män

1	Simon Tonui, Kenya	2.23.57
2	Joseph Mbitih, Kenya	2.24.21
3	Jiri Wallenfels, Tjeckien	2.36.37

svenska deltagare

13M40	Mikael Svanberg, Sverige	3.16.47
34M5	Rickard Ekström, Sverige	3.37.10
39M5	J-O Henriksson, Sverige	3.41.43
40M40	Jan Forsberg, Sverige	3.44.39
34M50	Kurt Rönmark, Sverige	3.46.49
50M5	Björn Sundberg, Sverige	3.50.37
62M5	Rafn Hilmarrsson, Sverige	3.57.55
57M50	Göran Svensson, Sverige	4.04.03
60M50	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.07.09
65M50	Göran Tilosius, Sverige	4.12.07
78M40	Lars Wallinder, Sverige	4.18.21
77M50	Kenneth Fjällström, Sverige	4.50.44

Kvinnor

1	Sarah Knudson, Canada	3.21.11
2	Sari Yrjölä, Finland	3.22.19
2	Tuula Yrjölä, Finland	3.22.19

svenska deltagare

9K40	Ann-Kristin Forsberg, Sverige	3.44.36
15KS	Sofie Fjällström, Sverige	3.53.10

Mariestads Marathon 2007-08-25

Antal fullföljande: 85

Män

1	1M45 Anders Bagge, IK Akele	2.57.46
2	1M23 Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.02.27
3	2M45 Tommy Sjöström, Vi som springer	3.04.45
4	2M23 Anders Jämtalden, IFK Kristinehamn	3.10.37
5	1M50 Torjny Bergström, Golf Tjälve	3.12.12
6	1M40 Jonas Lennestål, IFK Sala	3.20.28
7	3M45 Staffan Gagnell, Vattudalens LDK	3.22.29
8	1M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.22.46
9	2M50 Ronny Schutze, Vänersborgs AIK	3.23.13
10	1M60 Jan-Åke Lundberg, Stenungsunds IF	3.24.03
11	3M23 Andreas Magnusson x	3.25.10
12	4M45 Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3.27.30
13	2M40 Glenn Gustavsson, Solvikingarna	3.27.39
14	3M50 Peter Svensson, IFK Skövde FI	3.27.47
15	4M50 Pelle Thimberg, IFK Skövde FI	3.28.32
16	5M45 Jouko Myrskyläinen, IKW Köping	3.29.41
17	2M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.31.18
18	3M40 Michael Olsson, IFK Skövde FI	3.32.10
19	4M23 Tomas Steffi, Stenungsund	3.32.23
20	5M50 Per-Arne Krus, IFK Skövde FI	3.32.36
21	6M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.36.54
22	3M55 Sven-Gunnar Holmén, Mariestads AIF	3.37.01
23	1M35 Mattias Malmgren, IFK Skövde FI	3.37.06

24	4M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	3.37.10
25	7M50 Leif Johansson, Vi som springer	3.37.47
26	6M45 Rolf Mellberg, SISU Forshaga	3.38.42
27	2M60 Leif Fränzén, IFK Strängnäs	3.38.49
28	7M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.40.44
29	5M23 Christer Karlsson, Lotorp Fridkulla	3.44.29
30	3M60 Jan Röhlin, Team Skavsåret IF	3.44.54
31	5M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	3.46.34
32	4M55 Hans Jansson, Kils AIK	3.47.36
33	8M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.48.27
34	8M45 Michael Leitner, Enköpings AIK	3.49.31
35	5M55 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF	3.51.29
36	4M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.53.58
37	6M40 Christer Svantesson x	3.55.11
38	5M60 Ulf Björk, Vilsta IK	3.55.20
39	6M23 Daniel Gillberg, Vi som springer	3.58.07

Kvinnor

1	1K40 Elisabet Schelin, Sunne LK	3.36.21
2	1K35 Ulrica Lindbäck, IFK Skövde FI	3.37.07
3	2K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.45.13
4	1K45 Birgitta Mellberg, SISU Forshaga	3.50.48
5	1K23 Jennie Johansson, Vi som springer	4.05.15
6	1K50 Saga Dahlsberg, IKW Köping	4.05.44
7	1K55 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.25.11
8	2K23 Sofia Key, Vi som springer	4.45.58
9	1K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.46.43
10	2K55 Maritha Johansson, Vi som springer	4.54.24
11	2K50 Eva Perserud, Fredrikshofs FIF	4.55.04
12	1K65 Karin Karlsson, IK Heros	5.31.12
13	3K50 Birgitta Eriksson, IF Hammaren	5.59.14

Landskrona Marathon 2007-08-26

Antal fullföljande: 54

Män

1	1M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.55.08
2	1M35 Jerry Karlsson, Björnstorps IF	3.00.35
3	1M50 Björn Gjerde, Norge	3.04.58
4	1M23 Tomas Persson, Björnstorps IF	3.05.50
5	2M35 Niklas Stenström, IS Göta	3.06.31
6	1M45 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	3.07.17
7	3M35 Jonas Davidsson, FK Studenterna	3.07.44
8	1Mot Pierre Jönsson, Älmhult	3.09.03
9	2M50 Anders Persson, GF Idrott	3.14.11
10	3M50 Adrie van Dijk, Nederländerna	3.15.30
11	2M23 Mattias Brämstäng, Halmstad Garnisons IF	3.19.18
12	1M55 Tor Svanfeldt, Heleneholms IF	3.19.19
13	2Mot Petter Hector, Lund	3.20.47
14	4M50 Leif Skinnerup, Danmark	3.21.37
15	3Mot Dan Hansson, Asmundtorp	3.27.39
16	3M23 Magnus Ransheim, IS Göta	3.27.44
17	4Mot Fredrik Södersten, Vattenfall IF	3.31.57
18	2M40 Jan Forsberg, LK Myran	3.33.23
19	2M45 Peter Seider, Danmark	3.35.43
20	5M50 Manfred Trieb, Malmö Friskisportklubb	3.36.30
21	3M45 Johan Lundgren, HLK-93	3.36.32
22	5Mot Jörn Pedersen, Danmark	3.37.16
23	6Mot Rickard Nilsson, Lunds Lass IF	3.37.35
24	6M50 Johnny Wöldike, Danmark	3.37.42
25	7Mot Henrik Rye, Rydebäck	3.42.01
26	4M45 Bjarne Poulsen, Danmark	3.47.37
27	1M60 Frank Brodin, Solvikingarna	3.56.20
28	8Mot Tage Festersen, Danmark	3.57.24
29	4M35 Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.00.01
30	2M60 Ejvind Tarp, Danmark	4.03.33
31	2M55 Ola Svensson, Simrishamns AIF	4.09.49
32	9Mot Krister Winér, Bor	4.09.57
33	3M55 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.10.03
34	4M55 L ars Almqvist, IFK Helsingborg	4.11.58
35	10Mot Steen Sjögreen, Danmark	4.12.04
36	1M65 Eiry Ravvide, Malmö Spårvägars IF	4.13.53
37	3M60 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.16.26
38	11Mot Jan Hallén, IF Saab	4.24.26
39	12Mot Leif Karlsson, UF Contact	4.25.39
40	13Mot Ronny Mandelholm, Grånäs IF	4.26.18
41	4M60 Arne Sörensen, Danmark	4.26.56
42	3M40 Tor Rönnow, Danmark	4.38.35
43	14Mot Lars Moberg, Hyllie	4.44.40
44	2M65 Erhard Filtenberg, Danmark	4.44.57
45	5M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.47.33
46	15Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.49.02
47	7M50 Jörgen Lindholm, Malmö AI	4.49.13
48	8M50 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.51.00
49	16Mot Olaf Ripegård, Helsingborg	4.56.04
50	17Mot Hampus Book, Mörap	5.01.17
51	4M40 Uwe Pint, Tyskland	5.33.34

Kvinnor

1	1K23 Petra Torstensson, Ryssbergets IK	3.35.00
2	1Mot Helena Tani, Hjäarp	4.58.40
3	2K23 Simone Alker, Tyskland	5.33.34

Bromölla Marathon 2007-09-01

Antal fullföljande: 39

Män

1	1M40 Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.59.41
2	1M50 Björn Gjerde, Norge	3.04.47
3	1M35 Patric Astrén, Ryssbergets IK	3.06.57
4	1M23 Rune Thieme, IFK Trelleborg	3.13.46
5	1M45 Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3.19.35

Resultat

6 1Mot Henrik Dahlsjö, Trelleborg	3.25.05
7 1M55 Göran Önerby, Anderstorps OK	3.26.20
8 2M23 Pär Eriksson, Rysbergets IK	3.34.05
9 2M50 Henrik Ask, Björnstorps IF	3.34.28
10 3M50 Manfred Trieb, Malmö Frisksportarklubb	3.46.40
11 3M23 Tommy Hansson, Helsingborgs LK-92	3.50.10
12 4M50 Gert-Inge Tapper, Björnstorps IF	3.52.11
13 1M60 Kaj Pedersen, IS Göta	3.52.43
14 2M35 Jesper Sjölander, Björnstorps IF	3.53.29
15 2Mot Tobias Möllerström, Jönköping	3.54.40
16 3Mot Niclas Björnén, St Olof Resursskola IF	3.54.48
17 4Mot Roger Svensson, Tagerb	4.02.16
18 2M55 Olle Svensson, Simrishamn AIF	4.02.44
19 3M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.04.10
20 4M55 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF	4.13.35
21 3M35 Nicklas Ingvarsson, BroSö OK	4.14.03
22 5M55 Jan Holgersson, Naväsens FK	4.14.22
23 6M55 Leif Karlsson, UF Contact	4.23.30
24 5Mot Sören Nykvist, Knislinge	4.23.49
25 6Mot Christer Mattisson, Uppsala	4.27.25
26 2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.28.22
27 1M65 John Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.29.04
28 7Mot Jens Rydberg, Växjö LK	4.30.20
29 5M50 Owe Gustavsson, IK Vista	4.33.55
30 7M55 Hans-Inge Lindeskow, Harg BK Runners	4.38.20
31 3M60 Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK	4.51.59
32 8M55 Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	4.54.08
33 8Mot Arne Gustafsson, Älmhult	4.56.27
Kvinnor	
1 1K40 Susanne Johansson, Växjö LK	3.42.23
2 1Mot Camilla Jönsson, Osby Aktivcenter	3.53.37
3 2Mot Dorte Svensson, Ängelholm	3.53.42
4 1K23 Sabina Husak, Heleneholms IF	3.54.11
5 1K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.34.03
6 1K55 Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.02.34

Vaasa Maraton Finland 2007-09-01

Antal fullföljande: 107

Män	
1 Johan Ehms, Finland	2.31.29
svenska deltagare	
3M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.26.25
2M60 Lars Idhult, Jalles TC Umeå	3.39.40
6M55 Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC Umeå	3.50.23
1M70 Gunnar Irvégård, Arlanda-Märsta SK	4.57.00

Trondheim Maraton 2007-09-09

Antal fullföljande: 32

Män	
1 Helge Hafsås, Norge	2.40.11
svenska deltagare	
1M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.20.28
2M40 Patrik Norberg, A4 IF Östersund	3.20.45
4M55 Göran Ingebrand, Vattudalens LDK	4.08.50

Skräcklanmaran 2007-09-15

Antal fullföljande: 59

Män	
1 1MS Henrik Olsson, LK TV-88	2.42.24
2 2MS Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.00.17
3 1M55 Leif Söderberg, Naväsens FK	3.04.00
4 1M45 Kim Aarli Larsen, Norge	3.08.32
5 1M35 Per Carlsson, Mariestads AIF	3.10.14
6 3MS Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn	3.13.09
7 2M35 Bengt Engdahl, Trollhättans IF	3.17.49
8 2M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.19.18
9 2M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.19.23
10 3M35 Märten Sager, Majornas IK	3.19.59
11 3M45 Ulf Johansson, Trollhättans IF	3.20.53
12 4M35 Federico Hernandez, Team Ultralöparna	3.23.31
13 5M35 Thomas Steffe x	3.25.48
14 1M50 Stefan Jingholt, Bollebygd IF	3.26.12
15 1M40 Christer Svantesson, Vi som springer	3.27.35
16 3M55 Ragnar Nilsson, Naväsens FK	3.28.54
17 2M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.29.26
18 3M50 Oscar Hernandez, Eklanda Vargarna	3.32.03
19 6M35 Joakim Jarnellid, Magra IS	3.35.05
20 4M50 Rune Gustavsson, Naväsens FK	3.35.10
21 5M50 Bent Bergman, IK Ulven	3.35.12
22 4M55 Jan Lundell, OK Grane	3.42.35
23 1M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.43.02
24 4MS Kevin Harris x	3.43.58
25 6M50 Manfred Trieb, Malmö FK	3.44.18
26 4M45 Stefan Hornebrandt, Trollhättans IF	3.44.28
27 1M60 Urban Apell, Lidköpings IS	3.47.15
28 2M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	3.49.29
29 7M50 Kari Ruuskanen, IFK Skövde FI	3.55.13
30 3M40 Magnus Frisen, Vi som springer	3.58.48
Kvinnor	
1 1KS Malin Wiman, IFK Skövde FI	3.45.53
2 1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.51.13
3 2K40 Pia Frisen, Vi som springer	3.58.48
4 1K45 Ann Ericsson, Solvikingarna	4.19.16
5 2KS Sofia Hutchinson-Kay, Vi som springer	4.20.51
6 1K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.33.01
7 1K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.46.13

Uppsala 100 km 2007-09-15

Antal fullföljande: 24

Män	
1 1MS Stefan Lindvall, Solvikingarna	8.08.37

2 2MS Michael Andersson, Örebro AIK	8.17.14
3 3MS Marek Perlinski, IKSU Friidrott	9.05.39
4 4MS Christian Nilsson, Team Extreme 06/Sh bygg	9.19.10
5 5MS Kristin Lind, Kvarnsveden FK	9.50.46
Kvinnor	
1 1KS Barbro Nilsson, Solvikingarna	10.37.36
2 2KS Marielle Wallander, Vi som springer	11.18.50
2 2KS Anita Westling, Idkerb-Rämshyttans IK	11.18.50
4 1Mot Camilla Ringström, AXA Sportsclub	11.41.58
5 4KS Stina Franzon, Vegan Runners IK	13.21.09

Wachau Marathon, Österrike 2007-09-16

Antal fullföljande: 673

Män	
1 Bela Horvath, Ungern	2.37.06
svenska deltagare	
45M45 Mats-Göran Åsheim, The Free Runners	3.45.21
7M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.47.11
18M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.30.22

Göteborg Marathon 2007-10-06

Antal fullföljande: 129

Män	
1 1M50 Enrique Vera Ibanez, Enhörna IF	2.40.49
2 1M45 Stefan Hult, TV 88	2.45.17
3 1M23 Ludovic Vaugarny, Rysbergets IK	2.49.48
4 1M40 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.50.50
5 1M35 Morten Sager, Majornas IK	2.54.13
6 1Mot Mattias Jonsson, Göteborg	2.57.11
7 2M23 Peter Broberg, Hässelby SK	2.57.45
8 2Mot Mats Zackrisson, Hönön	2.58.35
9 3Mot Ola Gustafsson, SOK Aneby	2.59.45
10 4Mot Jonas Westberg, Göteborg	3.02.55
11 5Mot Daniel Skoog, Hjo VK	3.03.51
12 2M45 Tommy Sjöström, Vi som springer	3.04.30
13 3M23 Jens Linnér, Triathlon Väst	3.05.09
14 2M40 Mats Magnusson, Triathlon Väst	3.05.52
15 2M50 Björn Gjerde, Norge	3.06.06
16 6Mot Henrik Andersson, Nottingham Forest	3.06.24
17 3M45 Per Klevestedt, Vegan Runners IK	3.07.28
18 4M23 Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn	3.08.15
19 3M40 Ken Nordström, Vilsta IK	3.10.07
20 4M40 Stefan Lindvall, Solvikingarna	3.11.05
21 1M60 Jan-Åke Lundberg, Stenungsunds IF	3.16.01
22 5M40 Martin Hedbäck, Triathlon Väst	3.16.07
23 4M45 Åge Nielsen, Ale 90 IK	3.16.54
24 6M40 Petri Hellberg, IFK Skövde FI	3.17.35
25 7Mot Fredrik Hildebrandsson, Romedala	3.17.37
26 8Mot Anders Boström, Partille	3.20.02
27 9Mot Grzegorz Szymanski, Namyslow	3.20.14
28 1M55 Tord Svanfelt, Heleneholms IF	3.20.22
29 10Mot Magnus Fransson, SOK Aneby	3.20.43
30 11Mot Gerhard Olsson, Göteborg	3.21.07
31 12Mot Kenneth Altsjö, Kungsbacka	3.22.01
32 13Mot Mikael Gustavsson, Göteborg	3.22.18
33 14Mot Georg Hällstorp, Varberg	3.22.45
34 15Mot Martin Lidström, Kreativitet	3.22.46
35 16Mot Anders Bäckman, Simon & Evelina IF	3.23.11
36 17Mot Johan Westlund, Kungsbacka	3.23.12
37 18Mot Tobias Berggren, FK Herkules	3.24.32
38 19Mot Robert Gidehag, Skattebetalarnas Förening	3.26.31
39 3M50 Peter Svensson, IFK Skövde FI	3.27.43
40 5M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.29.23
41 2M55 Torsten Olsson, Solvikingarna	3.29.45
42 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.30.24

Kvinnor

1 1K23 Anja Auvinen, FK Studenterna	3.15.19
2 2K23 Malin Wiman, IFK Skövde	3.34.58
3 1Mot Sofia Uppström, Uppsala	3.47.27
4 1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	3.49.40
5 2Mot Tina Karlsson, Varberg	3.51.08
6 2K40 Sofia Löytynoja, Solvikingarna	3.52.11
7 3Mot Sara Gustafsson, Borås	3.52.19
8 1K55 Barbro Nilsson, Solvikingarna	3.53.06
9 4Mot Catrin Johansson, Varberg	3.59.55
10 1K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.15.56
11 2K50 Sofie Arvidsson, Solvikingarna	4.24.56
12 3K23 Sofia Kay, Vi som springer	4.28.51
13 5Mot Elise Zandhoff, Kungshamn IF	4.33.07
14 6Mot Lisa Holst, Majornas BK	4.37.46
15 1K45 Birgitta Grundström, Solvikingarna	4.37.47
16 3K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.58.14

Umemaran 2007-10-13

Antal fullföljande: 61

Män	
1 1M35 Matti Linna, Nilivaara IS	2.42.52
2 1M40 Martin Lundberg, Fredrika IK	2.42.58
3 2M23 Jonathan Love, Stöcke TS Järnet	2.47.58
4 3M23 Lars Mattsson, IFK Umeå	2.49.52
5 4M23 Daniel Petterson, IFK Umeå	2.53.54
6 2M35 Robert Johansson, Skellefteå AIK FI	2.54.40
7 2M40 Jarmo Raaterova, Luleå	2.54.52
8 5M23 Joel Sundström, Härnösand	2.59.02
9 1M50 Anders Riström, Morjävs SK	3.01.47
10 3M35 Rune Thieme, IFK Trelleborg	3.05.43
11 3M40 Patrik Skoglund, Jalles TC	3.05.59
12 3M40 Patrik Norberg, A4 IF	3.06.27

13 1M45 Ahmed Hassan, Tväråselets AIF	3.08.20
14 4M35 Joakim Nilsson, Umeå Triathlon	3.11.09
15 2M50 Marek Perlinski, IKSU Friidrott	3.14.58
16 7M23 Tobias Drugge, Lulekamraterna	3.17.36
17 5M35 Niklas Geller, Lulekamraterna	3.17.37
18 1Mot Peter Gellerstedt, Norums SK	3.17.56
19 5M40 Mats Ceder, Marathonblåbären, FIN	3.18.44
20 1M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.18.45
21 6M35 Pavo Grzelewski, Jalles TC Umeå	3.19.29
22 2M45 Ulf Wiklund, IKSU Friidrott	3.19.35
23 3M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.29.59

Kvinnor

1 1K50 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.35.08
2 1K40 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.43.25
3 1K23 Elisabeth Karlsson, Jalles TC	3.45.50
4 1K35 Anna Jonsson, IKSU Friidrott	3.48.28
5 2K40 Anita Jönsson, Högby IF	3.49.07
6 1K45 Marita Sundh, Storrdningsbergs IF	3.57.45
7 2K35 Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	3.58.36
8 1K55 Marja-Lena Pettersson, IF Vargarna	4.07.41
9 2K23 Pia Skog, FIN	4.10.12
10 1Mot Ewa Wikner, Umeå	4.14.05
11 2Mot Susanne Persson, Gävle	4.27.45
12 3Mot Katarina Eriksson, Umeå	5.03.02
13 4Mot Susanne Allén, Umeå	5.06.44
14 2K50 Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK	5.37.48
15 5Mot Cynthia Kite, Umeå	5.37.51

Vintermarathon Strömsund 2007-11-04

Antal fullföljande: 63

Män	
1 1M35 Matti Linna, Nilivaara IS	2.43.23
2 1M23 Magnus Hansson, Kvarnsveden FK	2.54.16
3 1M40 Martin Lundberg, Fredrika IK	2.58.37
4 1M50 Tore Torstenson, Hamnerdals IF	2.58.53
5 1M45 Lars-Åke Ekman, IKSU Friidrott	3.00.43
6 1M55 Jörgen Thorsell, Kvarnsveden FK	3.01.07
7 2M40 Patrik Norberg, A 4 IF Östersund	3.08.18
8 2M50 Peter Jaktlund, Kvarnsveden FK	3.11.36
9 2M45 Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.11.44
10 2M23 Jens Larsson, Åsele IK	3.20.04
11 2M55 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.21.32
12 3M45 Kristin Lind, Kvarnsveden FK	3.28.04
13 4M45 Stefan Borgström, Kvarnsveden	3.29.09
14 3M50 Dan Danielsson, Vattudalens LDK	3.29.43
15 1M60 Anders Hansson, Vilsta IK	3.30.32
16 2M60 Lars Erik Larsson, Alfita-Ösa	3.31.21
17 3M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.35.41
18 3M40 Peter Axelsson, Domnarvet	3.36.22
19 4M50 Anders Kejving, Vattudalens LDK	3.36.45
20 5M50 Aron Kjellgren, Vattudalens LDK	3.36.49
21 6M50 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.37.15
22 3M23 Christer Eriksson, Vattudalens LDK	3.38.30
23 7M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.40.01
24 4M55 Ted Tryggvesson, Kilis Aik	3.40.05
25 5M45 Michael Ahrens, Vattudalens LDK	3.41.26
26 4M23 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.51.30
27 2M35 Magnus Jarefors, Örviken	3.53.13
28 6M45 Tord Blücher, Storådalens SK	3.53.32
29 7M45 Dan Hägglund, Lycksele LK	3.53.41
30 3M35 Jakob Nilsson, Östersund	3.54.01
31 3M60 Mikko Soininen, Scania	3.55.49
32 1M65 Ingemar Fritz, Vattudalens LDK	3.58.15
33 4M60 Ulf Björk, Vilsta IK	4.01.02
34 5M23 Pierre Bryntesson, Rossön	4.01.20
35 5M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.05.55
36 8M45 Sigge Bryntesson, Rossöns IF	4.10.42
37 5M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.14.11
38 6M55 Bengt-Olof Funseth, Vattudalens LDK	4.15.52
39 8M50 Kurt Sätterström, Vattudalens LDK	4.22.34
40 2M65 Hugo Liss, Storådalens SK	4.24.37
41 7M55 Kjell Magnusson, Vi som springer	4.32.23
42 9M45 Bengt Hemmingsson, Marieby	4.46.50
43 8M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.55.20
44 9M55 Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK Runners	4.58.04
45 1M70 Bertil Järlåker, Flemingsbergs SK	5.00.02
46 2M70 Lars Forsberg, Spölands IF	5.44.27
47 1M75 Lennart Carlander, Turebergs IF	6.23.08

Kvinnor

1 1K23 Jenny Jansson, Kattisavans IIF	3.09.20
2 1K40 Christina Forslund, IFK Nyland	3.09.59
3 1K35 Anneli Buller, Hässelby SK	3.19.21
4 2K40 Aurore Byström, Team Blekinge	3.28.17
5 1K45 Anne Sundberg, Vännäs SK	3.34.04
6 1K50 Eva Hanning, Vattudalens LDK	3.37.39
7 2K35 Viktoria Jonsson, Mällilla-Mörlunda SK	3.45.25
8 2K45 Grete-Muri Persson, Vattudalens LDK	3.59.36
9 3K35, Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	4.14.19
10 1K55 Rebecca Gräsman, Vallentuna	4.44.23
11 2K55 Margareta Grech, Vattudalens LDK	4.45.58
12 3K40 Annika Holmström, Team Skavsåret IF	4.57.43
13 1K50 Sisko Allensten, Team Skavsåret IF	5.08.38
14 1K65 Monika Simson, Täby	5.14.55
15 2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.22.33
16 3K50 Kerstin Sjöberg, Vattudalens LDK	5.32.59



Spring marathon i Krakow

Följ med Marathonsällskapet till Krakow Marathon!
1–5 maj 2008.

Att springa ett maratonlopp i ett annat land gör upplevelsen minnesvärd. Men vare sig det är första gången, eller om du är en van löpare, som springer de drygt 4 milerna flera gånger om året, så är valet av Krakow som löparstad verkligen något utöver det vanliga. Förutom allt staden erbjuder besökaren i form av sevärdheter, kultur, historia, shopping bra mat och boende så är det även speciellt att delta i själva loppet. De som sprungit här tidigare talar om bra utrymme när man springer, men ändå en tät och härlig stämning längs banan. Att loppet går i maj underlättar också med tanke på klimatet, skön försommarvärme råder.

Att det är nära till Polen är inte heller någon nackdel, tvärtom. Du kommer garanterat fram utvilad och redo att ta dig an den stora utmaning som det innebär att springa ett marathon. Väljer du att göra det med Svenska Marathonsällskapet i Orbis Resors regi gör du det ännu enklare för dig. Då tar vi hand om allt det praktiska och det enda du behöver tänka på är dig själv och dina egna förberedelser.

Ta god tid på dig att studera programmet här intill men snabba dig på att boka då vi tror att resorna kommer att gå åt snabbt.

Övriga frågor om loppet besvaras av:

P A Allensten 0735-04 76 86 och Jan Paraniak
0702-02 71 91.
Svenska Marathonsällskapet
pa.allensten@comhem.se
jan.paraniak@telia.com

Frågor om resan besvaras av:

Sari Jaatinen
Orbis Resor AB
Box 19058
104 32 Stockholm
Tfn: 08-441 71 95, Vx: 08-441 71 90,
sari.jaatinen@orbisresor.se



Resan arrangeras av Orbis Resor AB i samarbete med Svenska Marathon Sällskapet.
Lär mer om Orbis Resor på www.orbisresor.se

Pris: 7.950:- / per person vid del i dubbelrum
(antal enkelrum är begränsat och extra enkelrumstillägg på 1.480 kr tillkommer)

I PRISET INGÅR:

- Flygresor med LOT Polish Airlines Stockholm-Krakow t/r
- Flygskatter
- 4 övernattningar på hotell Ibis Centrum*** med frukost
- Transfer flygplats-hotell t/r i Krakow.
- Stadsrundtur
- Svensktalande guide
- Pastamiddag
- Transfer till startlinjen för loppet
- EU-moms

PROGRAM DAG FÖR DAG

Dag 1 – torsdag 1/5

Ankomst till Krakow

Transfer till hotellet med svensktalande guide

Dag 2 – fredag 2/5

Stadsrundtur till fots i Krakow

Dag 3 – lördag 3/5

Ca 13.00 hämtning av nummerlappar och sen vidare till saltgruvan i Wieliczka för dem som vill.

För pris se nedan.

Pastaparty.

Dag 4 – söndag 4/5

Transfer till startlinjen

09.00 loppet startar

Dag 5 – måndag 5/5

Transfer till flygplatsen

Avresa från Krakow

I resans pris ingår ej:

- Startavgift till loppet. Anmäl dig på www.cracoviamaraton.pl eller ring Orbis Resor
- Utflykt till saltgruvan i Wieliczka med buss & guide: 345 kr p.p.
- Avbeställningsförsäkring (Europeiska): 475-590:- beroende på boendeform (dubbel- eller enkelrum).
- Ev. reseförsäkring, kontrollera vilket skydd du har i din hemförsäkring.

Sista anmälningsdag: 30 januari 2008

Anmälningsavgift: 1.500 kr. Anmälningsblankett kan beställas hos Orbis Resor.

FAKTA OM LOPPET

Datum: 4 maj 2008

Startavgift: mellan 35-50 EUR beroende på när man anmäler sig. Alla som är 60 år och äldre springer avgiftsfritt.

Antal deltagare 2007: ca 1 000

Starttid: 09.00

Maxtid: 5 timmar 30 minuter

Medalj/T-shirt: Ja

Tidtagning med chip: Ja

Loppets karaktär: Den flacka banan är i princip en vändpunktsbana, man springer ut till Nowa Huta och vänder. Bitvis går loppet längs floden Wisla. Helhetsintrycket: en vacker bana längs med parkalléer. Vätskekontroller var femte kilometer.

Medeltemperatur: vårväder, växlande temperatur

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

**Organizer of the biggest marathon
in Poland invites for a new run -
1st Poznan Halfmarathon**
www.halfmarathon.poznan.pl

T-shirts, medal and certificates for all runners,
Isotonic beverages on the course,
Pasta Party,
Time limit 3 hours,
Registration: www.halfmarathon.poznan.pl

BERLIN 300 km POZNAN 300 km WARSZAWA

6th April 2008

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