

Marathon löparen

ÅRGÅNG 41 NR 209 FEBRUARI 1/2008



Team Stockholm Marathon

- Löpning som medicin
- Dubai Marathon
- 4-dagars på Cypern
- 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: VTT Grafiska AB, Vimmerby

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
Lappland, Norrbotten, Västerbotten
- 2 Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
- 3 Robert Rydén, Östersund 063-124646
kontaktombud@marathonsallskapet.se
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L. Jansson, 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
- 6 Styrelsen
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143
fab@comhem.se
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
- 9 Christer Svensson, Växjö 0470-39657
christer Svensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

"Vilken succé!"

Team Stockholm Marathon har överträffat alla förväntningar med råge!

Ingen trodde någonsin att intresset skulle vara så stort att springa i grupp på söndagsförmiddagarna.

Här finns allt från tretimmarslöpare till sextimmarslöpare, alla lika entusiastiska inför uppgiften den 31 maj.

Vad visar detta? Jo att många trots allt vill ha sällskap med likasinnade under den mörka och dystra delen av året. Det är roligare att springa i grupp än att ensam lunka runt.

Snart börjar tävlingssäsongen. Det är lite svårt att tänka sig när jag den 20 januari, skriver detta uppe i Storlien med snö, blåst och tio minusgrader.

Men som sagt: Snart är det Vällingby Marathon och du glömmar väl inte årsmötet dagen före på Piperska Muren (se kallelsen).

Väl mött på tävlingarna! Snart kan vi lämna varselvästen hemma, det är det riktiga vårtecknet.

PS Du har väl inte glömt våra Polenresor? DS



P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Stöd Hugos insamling till forskning om prostatacancer! Pluskonto 900101-7 Prostatacancerförbundet Skriv "Till forskning" på avin



Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Dubai Marathon	4
Team Stockholm Marathon	6
Anna Rahms krönika	7
4-dagars på Cypern	8
Löpning som medicin	10
Loppen 2008	14
Cornelia tränar/Notiser	16
Resultat	17



SID 10 Löpning som medicin

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

På omslagsbilden: Deltagarna i Team Stockholm Marathon. FOTO: JAN TERNHAG
NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 18 APRIL.

Redaktörerna har ordet

Man skall dö ung så sent som möjligt

Motion främjar hälsa och förebygger ohälsa: Vi vet att de flesta löpare är friskare än befolkningen i stort. Dock är löpningen inte den definitiva ungdomsskällan. Maratonlöpare blir ibland sjuka, förhoppningsvis gamla, och alla kommer att dö. Även om vi, genom att röra på oss, förmodligen skjuter upp tidpunkten för sjukdom och svaghet, så hinner tiden i kapp oss alla till slut. Det har vi sett flera exempel på det senaste året i Sällskapet, då ett antal av våra medlemmar har fallit ifrån.

Därför anser jag, att det är dags med ett nummer som handlar om livskraft. Men jag vill understryka att jag inte tror, att ni som läser tidningen behöver uppmanas till mera träning. Läser ni Marathonlöparen, så tränar ni antagligen redan i tillräcklig utsträckning. Snarare vill jag göra ett försök att belysa en annan aspekt av löpningen än prestationsjakten, nämligen löpningen som hälsoresurs.

Och för att visa hur man kan ha distans till sig själv trots en allvarlig sjukdom, vill jag bjuda på en förtjusande dikt av musikern Charlie Norman: Han skrev den efter ett kirurgiskt ingrepp för sin tjocktarmscancer, som åsamkade honom en stomi och slutligen döden.

*Jag har nog alltid varit en sökare,
stundtals har jag spelat med Näcken.
Men slutligen har jag lagt min sista rökare,
för nu har de sytt igen mig i häcken.*

REBECCA GRÄSMAN
REDAKTÖR



Vilken härlig löparvinter!

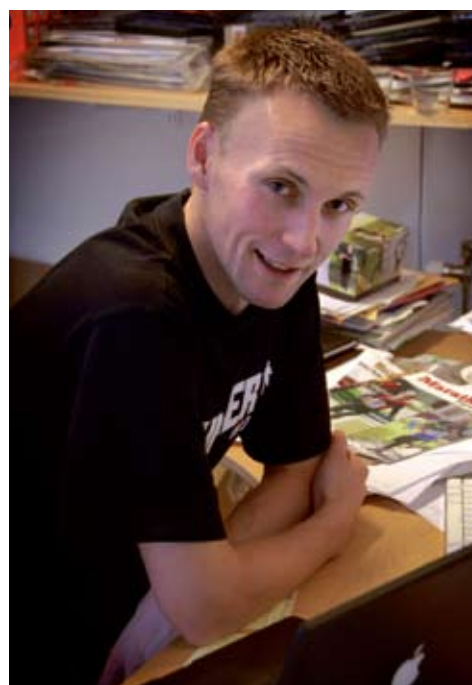
Tycker lite synd om längdskidåkarna den här vintern. I alla fall de Vasaloppsåkare som bor söder om Dalälven och som vill ha snö under skidorna. Rullskidor i all ära, inget går upp mot en skidtur i ett gnistrande vinterlandskap.

Många löpare i landet har dock haft barmark att springa på under både december och januari. Den som gav nyårslöftet att börja springa (ett av svensknarnas vanligaste nyårslöften) har haft alla möjligheter att uppfylla det. I alla fall med tanke på vädret.

Än kan det i och för sig komma snö och kyla till fler platser än Norrland, men hittills har det varit en riktigt mild och bekväm löparvinter för de flesta löpare i landet! Resultaten kommer säkert också visa sig när tävlingssäsongen drar igång. Både i form av uppfyllda nyårslöften och snabba maratontider.

Träna på!

RICHARD KINGSTAD
REDAKTÖR



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>



Målgången.

DUBAI MARATHON

Jan och Barbro Paraniak skickade ett vykort från världens snabbast växande stad, Dubai, där de passade på att springa ännu ett maratonlopp.

Nyss hemkomna från Dubai, har vi fortfarande en helt otrolig stadsbild i minnet. Det byggs för fullt och det verkar vara arkitekternas paradiset – där de får ta till de mest fantasifulla byggnadskonstruktioner för att märkas i mängden. Visst är det ett tecken på invånarnas hybris att de satsar så stort på sin stad. De vill ha de tio högsta skraporna i världen och målet är att öka från 1,5 miljoner invånare till 11 miljoner! De håller

också på att bygga konstgjorda öar och halvöar i form av palmer och en hel värld i miniatyr. Man blir lite nyfiken på att åka dit igen om några år och se när det är klart hur det blir då. Men då klimatet och miljön sliter hårt på byggnaderna kan man kanske misstänka att det kommer att vara lika mycket aktivitet med att restaurera dem, som det nu är att bygga dem.

De som arbetar i Dubai kommer från andra länder, oftast fattiga sådana. Dubai-borna själva har så mycket oljepengar att de behöver inte jobba. Byggarbetarna (800.000 enligt uppgift) kommer från Indien och Pakistan, och de slussas in och ut från staden i bus-

sar, då de bor i arbetsläger utanför. De tjänar en spottstyver som de skickar hem till sina familjer. Tre byggarbetare om dagen omkommer i byggolyckor (enligt den officiella statistiken) – så det är verkligen många som får betala ett oerhört högt pris för att Dubai ska hamna på kartan.

Det går naturligtvis inte att bortse från denna misär, men man kan inte undvika att fascineras. Vi var bl a i Mall of Emirates som har en inbyggd slalombana med riktig snö. De som kan åka utför säger att det inte är mycket till backe – bara ett par svängar – men det är ändå speciellt och de har lyckats rätt bra med att få den vintriga

miljön att kännas äkta. Både vad gäller ljussättning och temperatur.

VI HADE FÖRMÅNEN att få bo hos våra vänner Eva och Johan Åhlander som bott där sedan augusti förra året. De tog mycket väl hand om oss och såg till att vi fick se det mest sevärda i staden.

Dubai Maraton gick av stapeln fredagen den 18:e januari. Fredagar är som bekant helgdag i den muslimska delen av världen. Vi startade i Zabeel park vid Trade Center klockan sju på morgonen. Det var kallt inledningsvis – bara elva grader. Banan var ganska enförmig och tråkig. Efter fem kilometer kom vi ut på Jumeirah Beach Road och sprang längs med en raksträcka i 15 kilometer innan vi fick vända (vid den kända byggnaden Burj Al Arab eller i folkmun "Segelhotellet") och ta oss tillbaka på samma raka. Därefter rundades parken och vi gick i mål. Så snart solen kom fram steg temperaturen men höll sig för årstiden ovanligt låg – bara runt 20 grader. Luften var också okej – trafiken var avstängd och vindarna var gynnsamma. Bara några dagar tidigare hade det regnat rejält vilket orsakat stora översvämningssproblem. När fredagen kom hade dock det mesta torkat bort.

Det var en flack bana och vi fick höra att man just lagt om den så att Haile Gebrselassie skulle kunna göra ett försök att slå sitt eget världsrekord. Han vann loppet men missade rekordet med 27 sekunder – det var dyra sådana då de utlyst en rekordbelöning på en miljon U.S. dollar.

EFTER MÅLGÅNG bjöds vi på kamel-



Dubais berömda segelhotell strax efter vändpunkten.

mjölk smaksatt med saffran eller dadlar. Förmodligen dölde smaksättningen det som kunde tänkas vara kännetecknande för kamelens mjölk, för det kunde lika gärna ha kommit från en ko.

Frågor jag fått är: "Är det inte förbjudet för kvinnor att delta i maran?", och "Blir man illa bemött om man som kvinna springer i shorts och linne?". Svaret är nej. Den del av Dubai där loppet går är mycket västerländskt influerad. Det finns förstås även kvinnor i Dubai som hålls hårt av sina män, eller väljer själva att leva i enlighet

med strikta religiösa lagar. Överallt kunde man se en blandning av kvinnor i korta kjolar till kvinnor som gick helt övertäckta.

DUBAI MARATHON kan inte göra anspråk på att vara en stor mara. Endast cirka 900 löpare deltog på maratonsträckan. På fyra och tio kilometer var det desto flera. Loppet är heller inte särskilt gammalt och anrikt – men för att ha något att "skryta" med så gav man vid handen att det var "The world's richest marathon". Prispengarna till segraren (utan rekord) var 250.000 U.S. dollar – så de kanske har rätt att kalla sig så.

Vi kan rekommendera loppet, det är väl arrangerat och kommer säkert att växa.

Vi kan också rekommendera ett besök i Dubai, men man ska veta att staden inte är flanörvänlig. Man kan i regel bara ta sig fram i taxi och biltrafiken domineras av stora vräkiga SUV's så man kan känna sig lite inklämd på de flerfiliga vägarna om man kommer farande i en liten Sedan-modell. Anledningen till att SUV's och Jeepar är så populära, är det stora folknöjet att åka ut i öknen och sladda runt och åka upp och ner för stora sanddynor. Rena lekparken för vuxna, men roligt att titta på.

TEXT OCH FOTO:
JAN OCH BARBRO PARANIAK



Dubai växer snabbt.

Team Stockholm Marathon

Rubin McRae och Alfred Shemweta är två erfarna ledare. FOTO: JAN TERNHAG.

En helt ny företeelse har startat i Stockholmsområdet. Konceptet har tidigare använts i Köpenhamn, där Danmarks största löparklubb, Sparta, under flera år har bedrivit löpträning för ansejliga löparskaror, som sprungit i centrala delarna av "Kongens By". Nu ska även stockholmarna få prova på gruppträning i större skala.

Träningen bygger på Anders Szalkais träningsprogram, som ligger på Stockholm Marathons hemsida (marathon.se) och siktet är inställt på Stockholm Marathon i år. Drygt 40 ledare är engagerade under ledning av Rubin McRae och Alfred Shemweta. Bland ledarna finns en respektgivande erfarenhet av träning. Några är idrottsutbildade, andra har skaffat sig egen kunskap genom många maratonlöp. Flera av ledarna är medlemmar i sällskapet och var finns erfarna maratonlöpare, om inte här. Rubin

är en skicklig löptränare, inflyttad från Nya Zeeland. Han drillar normalt även Hässelbys långlöpare. Alfred är en välkänd löparprofil med två segrar i Stockholm Marathon.

Lusten att komma igång med maratonträning har varit häpnadsväckande stor. Löparkansliet förutspådde att ungefär 150 löpare skulle visa intresse, men när 400 hade anmält sig var man tvungen att sätta stopp. Samling sker varje söndag klockan tio på Stockholms Stadion, där finns tillgång till omklädningsrum och dusch efteråt.

Löparna är indelade i olika träningsgrupper som bygger på tilltänkt sluttid och de väljer själva vilken grupp de vill träna med från gång till gång. Szalkais träningsprogram bygger på egen träning under veckan, olika beroende på nivå, och detta innebär att löparna även får springa på egen hand under resten av veckan. Löpträningen varvas med föreläsningar av olika experter. Det ska

bli spännande att se hur många färska maratonälskare som denna företagsamma satsning resulterar i.

REBECKA



Riitta Forsberg med dottern Sanna Jansson.
FOTO: REBECKA GRÄSMAN

Norberg vann Vattudalsmaran Extra

Patrik Norberg segrade även 2008 i VLDK:s januarimäran som gick den 12 januari. Denna gång blev tiden 3.19.55. Bland damerna hette vinnaren Gunilla Manbre, Jokkmokk. 3.55.27 blev hennes tid, cirka två minuter över hennes personliga rekord. De 16 startande hade sex minusgrader vid start och de tolv löparna som sprang hela distansen hade tio minusgrader vid målgång.

Vindstilla och januarisol förgyllde maran, rapporterar tävlingsledaren Mats Zetterlund från Strömsund.



Vinnarna Patrik Norberg och Gunilla Manbre.

FOTO: MARGARETHA GRECH.

HADELAND MARATON



14:e årgången
Lördag 24 maj 2008

Start: GRYMYR STADION

Starttider:

Maraton 12.00, halvmaraton och stafett 12.30,
kvartsmaraton 13.00.

HALVMARATON-STAFETT (6 etapper)

3.9 - 2.0 - 5.75 - 1.2 - 2.45 och 5.8 km.

För klasserna under 13 år kan de tre
längsta etapperna delas på mitten.

Startavgifter:

Maraton 280 kr (230 kr – KONDIS),

Halv 230 kr (180 kr),

Kvart 125 kr (100 kr), Stafettlag 400 kr

PS Nya priser efter avtal om K-lopp DS

Anmälan:

Senast 60 minuter före start (individuella klasser),

tre dagar före start (stafettlag) till:

HADELAND MARATON, Grymyr, 2750 Gran.

Bankgiro 2020 08 00401

Kontaktperson:

Håkon Grymyr tel 613 39001 – 917 98675

INFO: www.vgil.no/maraton/hm

VESTRE GRAN IDRETTSLAG

I fjol kom 185 löpare till start, rekordet är 211.

966 löpare har deltagit totalt,

40 av dessa har kommit från 14 andra länder,

varav 21 löpare kommit från Sverige.

Dan Jarl är den enda löparen som

deltagit i alla 13 maratonloppen.

13 löpare har hedrats med 10-årsplakett!

55 löpare har hedrats med 5-års plakett!

Löpningens baksida

Självlklart är löpning bra för hälsan på alla sätt och vis. Att man blir gladare, piggare, starkare och friskare vet alla som springer regelbundet. Det man dock inte pratar lika ofta om, men som alla som sprungit under en längre tid är medvetna om, är att man som löpare ofta har ont. Ibland har man till och med väldigt ont. Och det händer också att man springer trots att man vet att det kommer att göra ont.

Jag tror att man efter att ha tränat löpning en tid blir mer smärttålig. Det ligger i idrottens natur att lära sig tåla viss smärta. Tränar man mycket har man nästan alltid ont någonstans. Alla har vi våra besvär, det kan vara ett knä, en hälsena eller en vad. I de flesta fall räcker det med att ta det lite lugnare en tid för att det ska bli någorlunda bra igen. Tillräckligt bra för att kunna springa igen.

TILL SLUT kommer man dock till den punkten där man står inför ett val: Att fortsätta springa med smärta eller att sluta. Det finns otaliga

exempel på löpare på alla nivåer som har slutat just på grund av skador. De har nått den punkten då alla de positiva aspekterna av löpningen, det som får oss alla att ge oss ut dag efter dag, överskuggas av krämpor. Då är det inte roligt längre.

”Efter att ha tränat löpning en tid blir man mer smärttålig”

FÖRHOPPNINGSVIS

behöver det inte gå så långt. Lär man känna sin kropp och lär man sig när man ska ta den där extra vilan, kan man undvika allvarligare skador. Det är dock en härfin linje att balansera på. Å en sidan får man inte bli så försiktig att man att man undviker att springa bara man får lite känning någonstans. Å andra sidan får man inte vara dumdristig och springa då kroppen säger ifrån. Smärta är trots allt kroppens signal på att något är fel.

LÄR MAN SIG detta kan man njuta av allt det positiva som löpningen ger i många år, förhoppningsvis hela livet.

ANNA RAHM



FOTO: ARKIV



Redaktör Rebecka njöt av solen och sällskapet under fyra dagar på Cypern.

Cyprus International 4-day Challenge

Har man sprungit flera långlopp så känns ett maratonlopp förr eller senare inte längre som den stora utmaningen. Om man söker nya kickar men ändå inte är redo för ultraloppen - dels tycker man kanske att 42 km faktiskt är långt, dels vill man kanske känna på annan löpning än maratonlöpningens monotona malande – så finns det faktiskt andra förlustelser. Mitt val föll på Cyprus International 4-day Challenge – en löptävling på fyra etapper med olika svårighetsgrad. Tävlingen går då Cypern har ordinar svensk sommarvärme (15–25 plusgrader). Tävlingen arrangerades i början av december och det kändes aningen lyxigt att smita från adventsstöket, till en ö där grekisk kultur måleriskt blandas med orientaliska influenser.

På första tävlingsdagen, bara två timmar före start, träffade vi Ola Spinnars. Han har tidigare deltagit i Dunderdygnet, men då denna tävling inte längre finns, så ville han ha en annan tuff utmaning.

PÅ CYPERN FINNER man många arkeologiska fyndigheter och utgrävningar. Loppen, ett varje dag, går på öns vackra västkust i nejderna runt Paphos, som förr i tiden var huvudstad. Den här årstiden är det lågsäsong, men vädret är mycket behagligt och det är inte ovan-

ligt att se folk bada i både hav och pool. Vattentemperaturen var runt 20 grader, vilket jag i och för sig aldrig skulle komma på att utsätta min kropp för.

ÖN VAR TIDIGARE koloniserad av England, vilket fortfarande märks i turistströmmen. Hotellmaten är till stor del anpassad för brittiska matsmältningsorgan. Jelly-O finns i gängse färger, men det bjuds även på omfångsrika salladsbord. Efter att tidigare ha sovit i centrala Aten med öronproppar djupt intryckta i öronen, var den cypriotiska natten stilla som en dag på fjället. Ön är betydligt grönare och vackrare än man är van vid på dessa nejder. Öster om Paphos vid en klippa i havet sägs Afrodites ha stigit upp ur havets skum. Strax norr om samhället ligger nationalparken Arkamas, med orörda busksnår, skogar och berg. Arkamas västra strand, i trakten av Lara-halvön, intas i juni/juli av havande havssköldpaddor. 6-8 veckor senare kläcks äggen och de små krabaterna ålar sig från skalen, lösgör sig ur sanden och kravlar målfixerade mot havet. Det lär vara en fantastisk upplevelse att följa detta naturens drama.

TÄVLINGENS FÖRSTA DAG inleddes klockan ett på eftermiddagen med en infoträff. Vi hade alla, med en viss

häpnad, fått en visselpipa i samband med nummerlappsutdelningen. Mike Gratton, en fd maratonlöpare med personbästa på 2.09 (det är respekt, det), klarade att vi förväntades bära visselpipan under andra och tredje etappen. Pipan kunde behövas om vi tvingades påkalla foljebilens eller ambulansens uppmärksamhet, om eller när vi blev skadade. Den gropiga terrängen kändes av stup och djupa raviner så en viss skaderisk fanns.

EFTER DESSA FÖRVARNINGAR kändes faktisk inte första etappen särskild riskabel: sex kilometer "Trial Run", en typ av förföljelselopp, där löparna startade med 15 sekunders mellanrum i nummerordning. Jag hade fått startnummer 103 (av 105). Bakom mig fanns en snygg, mycket vältränad, inhemsk adonis och sisten ut var tävlingens snabbaste kvinnliga löpare. Efter cirka 500 meter var jag sist i ensamt majestät, tryggt eskorterad av foljebil och ambulans. Det är smällar man får ta, det är minsann inte varje dag sjukvården är så lätt att komma i kontakt med. Tack och lov hann jag upp en löparkollega halvvägs och slapp därmed uppleva alla löparens stora fasa: Jumbo under målskyonet.

Kvällen ägnades åt gemenskap – allmänt pastaparty, som i själva verket var buffé på temat: Ät så du spricker!

MED DAG ETT I MINNE, var det ingen som ängslades dag två. Det skulle visa sig vara tämligen naivt. Som de flesta deltagare hade jag antecknat mig för gemensam busstransport till starten vid Lara, sköldpaddornas BB. Här fick jag äran, att före start göra en fläta på den slutliga vinnaren i damklassen. Eftersom hennes make inte var lika erfaren i tekniken så fick jag som mångfaldig mamma till flärdfulla döttrar, rycka in. Det är sådant som bidrar till att skapa den angenäma och karakteristiska grupp-känsla, som är så typisk för likadana flerdagarslopp. Alla hejar, peppar och bryr sig om, utan att för den delen ge vika för den individuella vinnarinstinkter. De första tre kilometerna gick på en stenig grusväg längs stranden. Därefter svängde vi in på en mindre väg, knappt värd namnet, och genast började klättringen upp mot bergen. Nu började utmaningen. De följande 8 kilometerna stegrade sig från havsnivå till 600 m ö h (75 meters stigning/km), vilket i praktiken visade sig vara ätter värre, eftersom banan följer bergryggens kanter, och ibland faktiskt går utför. De allra flesta tillämpade metoden att gå i de värsta backarna och springa där det i övrigt var möjligt.

Först var luften tämligen het och svetten rann ymnigt ner i ögonen och sved till rejält. Men i takt med den stigande altituden så sjönk temperaturen till mer trivsamma löpargrader. Nära bergstoppen väntade det hägrande målskynket. Bussen körde oss sedan tillbaka till vårt utgångsläge: Coral Beach Hotell. På vägen ner for vi igenom pittoreska, grekiska byar, där krumma, svarta gummor satt och virkade och åldersstigna, grekiska gentlemän i traditionella, pösiga byxor roterade sina rosenband. En oerhört vacker resa genom det storslagna landskapet. Bara bussresorna till och från etapperna gjorde löpningen värt besväret.

DAG 3 HALVMARATON. Dagen inleds med en längre busstur över bergen till Agios Minas, en liten by 200 m ö h. Starten gick mitt i byn framför en liten stenkyrka på torget. Där fick vi sällskap av tomten med släde dragen av ett hundspann formgiven i trendig plast och med blänkande lyktor i bästa nyamerikansk stil mitt emellan palmer och kaktusar. Efter gårdagens provning verkade 300 meters stigning på 11 kilometer som en bagatell!

Taktiken var klar: Skonsam löpning/gång uppför för att spara krutet till utförlöpningsen. Aldrig kommer jag

någonsin att ha så bra negativ splits: Första halvan på 1.15 och sista halvan på 47 minuter och då gick de sista tre kilometerna ändå längs stranden. Men både uppförs- och utförlöpningsen kostade energi! Dels tog det på baksidan av benen uppför, dels formligen krossade det muskelfibrerna på framsidan av låren när vi sprang nedför bergen. Branten orsakade även en del blodspillan. Åtskilliga stöp på den gropiga och steniga banan. Själv klarade jag mig undan med blotta förskräckelsen. Vid ett tillfälle skejtade jag i full fart på små rullsten som slirade under mina skor. Samtidigt som jag flaxande började återfå herravälde över min våldsamma framfart, såg jag i ögonvrån en stor sten, modell gråsugga, som verkade komma farande rakt mot mig. På något vis lyckades jag, parallellt med min föga eleganta balansmanöver, göra ett kråkhopp över stenen och komma på fötter igen.

NÄR TRE KILOMETER återstod planade stigen ut och vi sprang nu den sista tunga biten längs stranden. Efter att ha fått massor av potens av gravitationskraften, fick vi nu släpa oss sista biten för egen kraft - den lilla kraft som alltså fanns kvar. En av fölgebilarna irriterade mig genom att flera gånger köra om och in framför mig. Det vispade upp en massa damm i mina hårt arbetande lungor. Chauffören kom efteråt fram och ursäktade sig. Orsaken var att en av deltagarna hade fått hjärtarytmier och behövde komma under snabb läkarvård. Ja, nog var det tufft! Men ju jobbigare lopp, desto skönare att komma till mål, inte minst tack vare en driftig cypriot, som till allas belåtenhet (även sin egen) hade kört ut sin ambulerande glassbil till oss i ödemarken.

DAG 4 STADSLOPP. Starten gick nere i hamnen vid en gammal borg från 1100-talet. Redan klockan åtta på morgonen fick vi starta för att inte störa biltrafiken mer än nödvändigt. Nu fick vi även tävla mot andra löpare som enbart sprang denna sträcka - 10 kontrollmätta kilometer. Den värsta träningsvärken efter gårdagen hade inte etablerat sig ännu. Den visar sig oftast först efter cirka 36 timmar och tack vare den anatomiska teknikaliteten, lyckades vi även springa denna sträcka med stil. Sedan var det definitivt slut med hjältedåden. Resten av dagen ägnades åt soldyrkan och kosmetisk kroppsrekonstruktion. På kvällen presterade vi vårt bästa på galamiddagen och prisutdelningen.



Det imponerande prisbordet.

Deltagarna i Cyprus International 4-day Challenge var till övervägande del från England, i likhet med Cyperns övriga turister. Tävlingsens bästa löpare i både herr- och damklass var briter. Bästa svensk blev Ola Spinnars. Undertecknad förärades en präktig statyett för att jag vann K55, mest tack vara att jag var enda deltagare i min klass. Till mitt försvar kan jag säga att jag även vann min åldersklass på sista etappen, som var en tävling i sig med nyttillkomna löpare. Och där var jag inte ensam.

NITTIOSJU LÖPARE fullföljde alla fyra etapper. Prisbordet var verkligen överdådigt och eftersom samtliga åldersklasser fick priser, var det många som gick nöjda hem från festen. Som kronan på verket fick jag den vackra adonisen, som sprang om mig på första sträckan, till bords. Kvällen till ära var han festklädd och snygg som en grekisk halvgud. Den här gången höll han sig bredvid mig i stället att lämna mig på efterkälken.

TEXT OCH FOTO:
REBECCA

FAKTARUTA OM CYPERN

OBS! Cyperns eget maratonlopp i Paphos går i år den 16:e mars.

Statsskick: Republik. Medlem i EU och FN.

Självständigt sedan 1960. Norra delen av ön (37%) är sedan 1974 ockuperat av Turkiet.

Yta: 9 251 km² Längd: 240 km (väst - öst) Bredd: 100 km (syd - nord)

Religion: Kristendom, Grekisk-Ortodox. Cirka 10 % muslimer.

Huvudstad: Nicosia (Lefkosia).

Språk: Grekiska. Engelska talas allmänt.

Valuta: Cypriotiska pund (fn cirka 15 SEK)

Antal invånare: 826 000.

Högsta berg: Olympos, 1 953 m ö h.

Medeltemp: högsta 36, lägsta 5.

Löpning som medicin

Att löpning i allmänhet ger en god hälsa är vetenskapligt bevisat i många studier. Alla är medvetna om att löpning är bra för allt från övervikt till demens. Men mitt ibland oss maratonentusiaster finns de som mer specifikt använder löpningen som hjälp för hälsan, utöver det som anses som vanlig friskvård. Utan löpningen skulle de må dåligt eller rent av bli sjuka. Några har även använt löpningen som en sporre för att ta sig igenom svårigheter. Här följer ett axplock ur verkligheten:



Tinnitus

Namn: Ted Tryggvesson

Ålder: 57

Diagnos: Tinnitus.

Hur länge har du haft dina besvär?
Sedan 1996.

Hur debuterade det?

Jag fick skadan efter att ha jobbat inom läkemedelsindustrin. Jag arbetade med en kvern som tillverkar höljet till vanliga värktabletter.

Varför började du med maratonlöpning?

Jag började springa efter att läkaren rekommenderat mig att börja motionera för att jag skulle kunna leva med mina besvär. Jag inledde med att springa kortare distanser, men testade sen att springa längre och längre och fann att det var det som gav bäst resultat för min hälsa. Jag sprang mitt första maratonlopp 2001 och jag har nu sprungit 41 maror, varav fyra ultralopp. Jag fortsätter med att köra korta distanser som intervaller. Har nu siktet inställt på veteran-SM. Tänker även angripa mitt personbästa på 3.12, helst vill jag ner under 3 timmer.

På vilket sätt hjälper löpningen?

Efter ett pass är missljudet inte lika besvärligt och effekten av ett löppass sitter i flera timmar. Utan löpningen kan jag inte sova, då sprakar och brakar det, så jag blir tokig.

Hur har du det med löpningen nu?

Jag springer cirka 20 mil i veckan, oftast fördelat på två pass/dag.

Tinnitus

Tinnitus är ett inre oljud som den drabbade själv hör, men som inte omgivningen märker. Ofta låter det som pip, tjut, sus, brummande eller fräsande. Ungefär 15 procent av svenska folket har besvärande tinnitus i olika grad: Mer än 100 000 har så svår tinnitus att hela livssituationen påverkas. Det är ingen sjukdom i sig utan ett symptom som kan drabba vem som helst. Det kan medföra depression, oro, stress, koncentrationssvårigheter, sömnstörningar samt påverka minnet. Det finns ingen farmakologisk eller kirurgisk behandling.



Cancer

Namn: Sten Odenblad

Ålder: 69

Diagnos: Prostatacancer.

Hur länge har du haft det?

Jag fick min cancerdiagnos i november 2001. Det var ett vanligt hälsotest som visade förhöjda PSA-värden (PSA = prostata specifikt antigen). Därefter fick jag genomgå olika utredningar som visade på en prostatacancer, dessbättre utan spridning. Därpå följde behandling i form av hormon- och strålningsterapi. Jag fick min sista behandling i november 2003. Numera går jag bara på enstaka kontroller.

Hur gick det att springa under din tuffa behandling?

Jag tränade hela tiden, utan att dra ner på mängd eller tempo. Jag stråldes i en vecka i september och sprang Lidingöloppet några dagar senare på 2.36 utan problem (de flesta patienter brukar få en övergående funktionsnedsättning, red anm). Veckan därpå fick jag en andra strålningsdos. Sedan har jag behandlats med hormonterapi också.

Hur har du det med löpningen nu?

Under och efter behandlingen har jag tränat exakt som jag gjorde innan. Jag ville vara frisk och springa som jag alltid gjort. Jag tränade på och det gör jag fortfarande.

Cancer

Det finns cirka 200 olika cancerformer. Skillnaderna i malignitet (elakhet) mellan cancerformerna är mycket stor. Prostatacancer är den vanligaste formen hos män. Var tredje person i Sverige drabbas någon gång av cancer.

Kunskapen om effekten av löpning vid cancersjukdom är bristfällig. Hittills ges inga bevis för att det påverkar själva sjukdomsprognosen, dock har regelbunden fysisk aktivitet andra positiva effekter. Vid kemoterapi har träning visat sig förbättra livskvaliteten och minska tröttheten. Uthållighetsträning är speciellt lämplig vid rehabilitering efter behandling. Att vidmakthålla konditionen kan även öka känslan av kontroll och självförtroende.

Stöd Hugos insamling till forskning om prostatacancer!
Pluskonto 900101-7,
Prostatacancerförbundet.
Skriv "Till forskning" på avin



Diabetes

Namn: Torill Fonn

Ålder: 40

Diagnos: Diabetes Typ 2.

Hur länge har du haft diabetes?

I 13 år.

Hur debuterade det?

Det började, när jag väntade mitt andra barn 1995, jag fick havandeskapsdiabetes.

Varför började du med maratonlöpning?

Efter graviditeten började jag springa korta sträckor. Det gick mycket tungt i början och det blev bara några kilometer åt gången. Jag fortsatte träna tills tredje barnet var på väg (1997) då jag fick foglossning i mitten av graviditeten. Då gick det inte att springa längre. Men efter förlossningen tog jag upp löpningen igen och nu springer jag även ultralopp.

På vilket sätt hjälper löpningen?

Tack vare löpningen behöver jag inte ta insulin (det är vanligt att Typ II-diabetiker måste börja med insulininjektioner efter några år - red.anm). I början av min diabetes var jag noga med kosten, men det har jag släppt en del på numera. Jag springer mycket och jag är övertygad om, att det är tack vare löpningen som jag klarar av min diabetes så bra.

Hur har du det med löpningen nu?

Mitt personbästa på maran är 3.40, så jag är ingen elitlöpare utan mer en god motionär. Däremot har jag gjort 205 kilometer på ett 24-timmarslopp 2005. Det är inte vem som helst som klarar det. Det är ett resultat jag är synnerligen stolt över.

Diabetes

Långvarig fysisk träning ökar insulinkänsligheten och glukosupptaget i musklerna. Muskelaktiviteten sänker således blodsockret och den positiva effekten är mycket tydlig vid uthållighetsträning. Den höga insulinkänsligheten minskar inom två till tre dagar om träningen upphör, vilket innebär att löpträningen måste vara konstant.



Artros

Namn: K G Nyström

Ålder: 69

Diagnos: Förstörda knäleder.

Jag har dessutom haft polio, gulsot, hjärnhinneinflammation och en massa frakturer här och där - bland annat. Knäskålarna krossade jag för ett antal

år sedan. (KG är välbekant för en majoritet av löparna inom maraton- och ultralöpningen. Men för de som mot förmodan inte vet så springer KG numera med kryckor).

På vilket sätt hjälper löpningen?

Om jag slutar springa så hamnar jag i rullstol.

Citat ur K G's blogg 2006:

"Jag dömdes till ett liv i rullstol 1982 på grund av totalt utslitna leder (speciellt knäna) och 2006 lufsar jag 24-h's. Brukar ibland tänka, att kalas, nu har jag fått 24 år utanför rullstolen. Är jag där i morgon, så är det likafullt 24 BONUSÅR. Rör man på kroppen, så håller den sig yngre och fräschare än om man sitter på aschlet i soffan och kollar på TV"

Hur har du det med löpningen nu?

Jag springer (K G kallar det att smålufsa) nästan bara långlopp och tränar inte mellan loppen. Jag har sprungit minst 650 maror, kanske 700, jag har tappat räkningen. Ibland tycker jag att ett 24-timmarslopp är tråkigt.

I allmänhet är det den sociala biten jag uppskattar mest.

Artros

Regelbunden motion har visat sig påskynda läkning och minska smärtan även vid långvariga smärttillstånd. Om du inte rör på dig finns risken att smärtan ökar på sikt.

En studie på patienter som genomgått meniskoperation har gjorts i Malmö. Patienterna utvecklar efter operationen ofta artros, en nedbrytning av ledbrusk och dess stötdämpande förmåga. Vid en undersökning med magnetkamera har Röntgendiagnostiska avdelningen, kunnat undersöka och mäta hur brosket påverkas av träning. Undersökningen visade en förbättring av broskets kvalitet och stötdämpande förmåga.

Tvärtemot gängse uppfattning och trots patienternas smärta, är det alltså bra med måttlig träning vid artros. Med en förbättring av broskets kvalitet följer också att smärtorna minskar. Istället för att undvika träning och motion är det just träning man ska ägna sig åt.



Multitrauma

Namn: Susanne Halstikko

Ålder: 46

Diagnos: Komplicerad kroppsskada i oktober 2002: Bruten underarm (både strålben och underarmsben), dubbel fraktur på nyckelbenet, krossad bröstorg med multipla frakturer på samtliga revben och bröstbenet och till följd därav punkterade lungsäckar och lungor. Låg nedsövd och kopplad till respirator i åtta dygn med Bülöwdrän (vakuumdrenage) i lungorna på Karolinska Sjukhusets traumaenhet.

Varför började du med maratonlöpning?

Redan före olyckan höll jag på med idrott: bl a fotboll i div.1, innebandy,

dykning, fjällvandring samt segling. Jag hade även sprungit några lopp, t ex Tjejmilen och halvmaran i Stockholm (då Stockholmsloppet). Tanken på att någon gång springa en mara hade funnits tidigare. Efter olyckan och under ambulanstransporten var jag medveten, men jag sövdes ned vid framkomsten till sjukhuset. Under transporten förstod jag att mitt tillstånd var kritiskt. Jag bestämde mig då för att i alla fall hålla på med handikappidrott om jag överlevde. När de kopplade ifrån respiratorn vaknade jag igen. I början hallucinerade jag en hel del (förmodligen pga de starka smärtstillande medicinerna, red. anm). Jag var väldigt fixerad på lungfunktionen och jag funderade mycket på hur jag skulle klara av att leva med min skadade bröstorg. Samtidigt fick jag någon sorts endorfinkick. Jag beslöt mig då för att börja träna löpning med siktet inställt på ett maratonlopp.

Jag hämtade bl a inspiration från Jan Malmsjö som i mogen ålder klarade av att springa New York Marathon

Hur har du det med löpningen nu?

Två månader efter olyckan klarade jag av att gå en kilometer. Det första halvåret kunde jag bara sitta och sova och mitt hem fick handikappanpassas. Den 21 april sprang jag för första gången, 2,3 kilometer. Det var otroligt tungt, men jag var jättestolt. Knappt ett år

efter olyckan började jag arbetsträna. Lite längre fram kunde jag fortsätta mitt arbete som kriminalvårdare, men rehabiliteringen har fortsatt hela tiden. Jag får leva med inskränkt rörlighet i höger arm och jag kan inte helt utvidga bröstorgen vilket hindrar mig att djupandas. Just nu tränar jag med Team Stockholm Marathon och jag kommer att, om allt klaffar, springa Stockholm Marathon i slutet av maj.

Multitrauma

Vid multitrauma skadas flera organsystem samtidigt, ofta med komplexa och livslånga fysiska samt psykiska konsekvenser till följd. Vägen mot tillfrisknande kan vara högst individuell och är beroende av patientens inre resurser och attityder. En livshotande skada och erfarenheten av att ha varit nära döden, kan ändra livet och ge helt nya perspektiv. Den drabbade konfronteras med smärta och eventuell död och förlorar självkontrollen - den kända kroppen blir okänd. De flesta genomgår en kris, i bästa fall kan den bli en vändpunkt och en möjlighet att växa. Detta kan t o m upplevas som en utmaning. Man får en insikt om vad som är viktigt i livet och börjar uppskatta varje ny dag. Värderingar och ideal som tidigare var viktiga och ses inte längre som lika betydelsefulla. Kunskapen leder till en fördjupad självinsikt och ny uppskattning av livet.

Allmänt om effekten av långdistanslöpning

Löpning kan ha en dynamisk effekt

1) Akut - både under och efter löpningen, genom att höja trösklar för olika stimuli

2) Långsiktigt - genom ökad tolerans.

De teoretiska mekanismerna bakom löpningens positiva effekter är många, bl a så frisätts endogena opioiderna endorfiner, (kroppseget morfin) och aktiviteten i de sensoriska fibrerna ökar. På samma sätt produceras flera andra neurohormoner i hjärnan i stora mängder när man springer. Ett av dessa hormoner, ACTH, påverkar binjurarna som i sin tur producerar viktiga stresshormoner.

Tillväxthormonet är ett annat hormon som produceras i hjärnan när man springer och som reglerar flera kroppsliga funktioner. Det påverkar vår ämnesomsättning, vår vätske- och saltbalans och vårt hjärt-/kärlsystem.

MOTION AVLEDER irrelevant stimuli och stress samt förbättrar sömnen. Aktiv idrott ger också utlösning för ackumulerad vrede. Man har dock ännu inte kunnat förklara alla förändringar som sker i vår hjärna under löpning. Depressiva individer som sätts i regelbunden träning tillfrisknar ofta så att de kan sluta medicinera eller i varje fall bli bättre. Sedan stenåldern har kroppen utvecklat en mängd funktioner som nutidsmänniskan försummat. Då vi springer långt väcks dessa funktioner åter till liv. Långdistanslöpning ökar, snarare än förbrukar, kraft.

Svenska maratonlopp och ultralopp 2008

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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 Marathon	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
3-4 juli	St Olav Ultra				Åre-Sandvika-Levanger	
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	Nikkaluokta (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 o 42 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	Mölndal (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	Solvikerna
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	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

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 föransmälan. (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.**

Jag hade i alla fall tur med vädret!

Träningen har inte gått riktigt som jag vill på grund av följande orsaker (i kronologisk ordning):

1) I början av december tog jag ett mycket efterlängtat körkort. Med ett rykande färskt rosa plastkort i handen, har man ingen som helst lust att färdas av egen kraft. Nej, så fort jag fick tag på en bil (då jag ej äger en egen) ville jag bara köra, köra, köra... Inte springa. Men! Det kunde ha varit värre – nu får jag i alla fall finmotorisk träning i fötterna.

2) När julen nalkades blev också träningen lidande. Jag var tvungen att inhandla en drös med julkappar och hade därför inte så mycket tid till löpningen. Men det kunde ha varit värre – den motion man får under en shoppingtur skall ej föraktas.

3) I mellandagarna blev jag förkyld och fick ont i halsen. Det ville inte försvinna förrän det nya året införlivades och därmed försvann det en hel del värdefull träningstid. Men det kunde ha varit värre – jag klarade mig ändå undan från min största skräck, den beryktade vinterkräksjukan (jag mår illa bara av att nämna den).

4) När jag kurerat mig startade jag med att leda en danslektion som innehöll all världens danser, för ett handbollslag. Direkt efter att jag lärt dem skaka på rumpan, drog jag ut på ett kort löpar-

pass. Snart började jag ana oråd då en välbekant smärta kändes i mitt högra knä:

En gammal belastningsskada som jag haft till och från i åtta år. Jag anar att det var afrodansen som var boven, eller möjligen jenkän. Jädrans också! Men det kunde ha varit värre – det var ju bara i ena knäet denna gång.

JAPP, DÅ VAR det bara att dra igång med lååååångsam rehabilitering, vilket jag finner mycket träååååååkigt. En sjukgymnast var snäll och visade mig hur jag skulle tejpa och talade även om för mig att jag borde köpa nya skor. En annan välmenande själ propsade på att jag måste se till att få regelbunden massage. ”Haha, vet de inte att jag studerar?!” tänkte jag och glömde fort vad de sagt, eller snarare förträngde det. Som bidragstagand student är man inte vidare rik, särskilt inte efter ett nytaget körkort och julafton. Sålunda fick jag även hoppa över att köpa ett busskort denna månad. Det är alldeles för dyrt för mig nu, även om studentrabatt äntligen har införts. Men det kunde ha varit värre – nu får jag massvis av vardagsmotion när jag istället måste promenera, cykla eller kanske till och med springa, mellan diverse destinationer. Den totala löpningen de två senaste veckorna blev 50 kilometer.

OM MITT KNÄ tillåter skall jag nu försöka att komma ut fyra gånger per vecka och öka kvantiteten. I december blev



det inte många kilometer löpta, cirka 40. Nu i januari har jag inte hunnit med allt för många heller! Emellertid har jag bara hunnit träna två veckor i januari, så en viss progression går att skönja. Jag har även börjat med att träna lite styrka med mig själv som vikt.

AVSAKNAD AV disciplin och med lite otur i form av sjukdom och skada, kan jag alltså summera det hela som. Dock har jag haft tur gällande en aspekt. Som jag skrev i förra numret så tycker jag inte om att springa när det är kallt. Och årets vinterkyla har verkligen lyst med sin frånvaro. Som sagt, träningen har inte riktigt gått som jag vill. Men det kunde ha varit värre – jag hade i alla fall tur med vädret!

CORNELIA GRÄSMAN

Österlund först ut på maratonbanan

IFK Umeås Kristoffer Österlund gjorde så tidigt som 6 januari årsdebut på maraton. Österlund har under tidigare vinterperioder tidvis vistats och tränat i södra Californien, USA, så även i år. I år provade han på Orange County Marathon, ett lopp strax utanför Los Angeles och med start vid Newport Beach vid Stilla havet och med dryga tusentalet löpare.

Loppet såg länge ut att ha en säker vinnare i i fjolårssegraren och amerikanen Christian Hesch, som efter halva loppet hade ett försprång på över två minuter. Vid stigningarna efter två tredjedelar

av loppet kroknade dock Hesch och etiopiern Kassakun Kabiso avancerade till tätposition. En ledning som han höll ända in i mål. Segertiden blev 2.23.46. Tvåa var kenyanen Charles Kiplagat och trea etiopiern Deniboba.

Kristoffer Österlund fick en bra resa fram till 27:e kilometern. Under de fem följande kilometerna fick han en svacka i den lätta motvinden och de tyngsta partierna in mot Irvine. Sista biten av loppet kom Österlund igen och slutade femma på tiden 2.28.51, strax bakom spanjoren Miranda.

LEIF STENING



Resultat

Chicago Marathon 2007-10-07

Män	
1 Patric Ivuti, Kenya	2.11.11
svenska deltagare	
112 Peter Kujanpää, Hässelby SK	2.52.06
137 Torben Pedersen, Hässelby SK	2.53.44
1347 Bengt Isgaard, Bromma	3.39.22
2781 Gustav Hoppe, Årsta	4.00.31
2909 Million Arefayene x	4.02.08
5085 Leif Klingborg, Nacka	4.25.25
7020 Håkan Hultfeldt x	4.44.02
8417 Björn Hansson x	4.55.46
12201 Lars Persson, Åsmundtorp	5.32.10
12411 Jonas Iggbom x	5.34.28
X Johan Perols x	5.50.13
14256 Hans Jonasson x	5.57.21
14900 Lennart Ågestam, Kalmar	6.11.43
Kvinnor	
1 Berhane Adere, Etiopien	2.33.49
svenska deltagare	
471 Sara Grenmark, Stockholm	3.47.31
3764 Sofia Bramer, Årsta	4.47.10
9403 Charlotte Norell, Lima	6.00.59
9544 Maria Ågestam, Kalmar	6.03.52

Mallorca Marathon 2007-10-21

Antal fullföljande: 1000	
Män	
1 Marc Jörgens, Tyskland	2.31.23
svenska deltagare	
105 Daniel Robertsson, IFK G-borg	3.17.07
264 Sten Odenblad, Fredrikshof	3.38.30
758 Bengt Cronquist, Vi som spr.	4.43.58
Kvinnor	
1 Birgit Schoenherr, Tyskland	2.54.40
svenska deltagare	
34 Marie Nyqvist, Scandic	3.51.21
46 Maria Hjort, Woking AC	3.57.51
130 Elisabeth B W-lund, Vtuna	4.41.21

Åland Marathon 2007-10-28

Antal fullföljande: 269	
Män	
1 Janne Holmén, Finland	2.23.51
2 Anders Fransson, Rånäs 4H	2.32.40
3 Markus Grönroos, Golf Tjälve	2.42.37
övriga svenska deltagare (totalplac.)	
4 Erik Anfält, Örebro AIK	2.47.00
5 Jonny Johansson, IK Akele	2.47.41
6 Daniel Lindholm, Dalreg.IF	2.48.45
9 Christian Wegmann, Operans IF	2.59.18
10 Henrik Jaensson, Telia IF	3.01.53
11 Peter Mickos, Stocklunda Run	3.03.13
16 Marcus Hultgren, Sthlm Tri	3.06.19
17 Tommie Lindblom, Agresso	3.06.25
20 Anders Brunander, Sollentuna	3.09.22
22 Emil Nordh, Stockholm LDK	3.10.41
26 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.16.18
29 Jens Plesner, Stockholm	3.18.47
36 Stefan Andersén, Skövde	3.22.33
37 Andreas Öberg, Ljusdal RC	3.23.36
40 Johan Olausson, Skavsåret IF	3.25.29
42 Johan Rönnyby, Södertälje IF	3.26.16
46 Petri Hellberg, Skövde Tri	3.28.00
47 Lars-Göran Berggren, Skavsåret	3.28.02
50 Bengt Nilsson, Stockholm HHH3	3.29.00
55 Jouko Mourujärvi, Borlänge LK	3.31.04
57 Stefan Lindblom, Solna	3.31.42
60 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF3	3.32.51
67 Tony Persson, Ljusdals RC	3.34.37
75 Sven Molin, Uppsala LK	3.38.27
80 Keijo Kauranen, Trollhättan	3.41.25
83 Mark Klamberg, Stockholm	3.41.48
86 Juha Laakso, Friskis&Svettis	3.42.46
88 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.43.18
89 Niklas Svidén, Stockholm	3.43.26
93 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.43.59
94 Thomas Cahling, Ljusdals RC	3.44.06
98 Robert Blom, Lidinö	3.46.33
100 Peter Wiesler, Jalles TC	3.46.40
107 Urban Nilsson, Kyrkhults SK	3.49.53
116 Tommy Kjellsson, Skavsåret	3.52.28
121 Staffan Åkerblom, Vi som spr.	3.54.05
122 Ralf Melander, Lusterbo LK	3.54.22
123 Robert Malmström, Eskilstuna3	3.55.19
126 Jan Röhdin, Team Skavsåret	3.55.26
129 Bengt Göransson, Falu IK	3.55.48
136 Thomas Gustavsson, S-tälje	3.57.11
141 Mats Karlsson, Högdalens AIS3	3.58.26
150 Bo Pelander, Vi som springer	4.04.24
155 Ove Svedlund, Ljusdals RC	4.06.56
156 Juha Henriksson, Algol Tech.	4.07.03
157 Birger Höglund, IK Jordb.	4.07.39

158 Hans Jacobsson, Rembo IK	4.08.07
167 Eino Siponen, Sköldinge IF	4.11.45
169 Göte Ivarsson, IFK Skövde FI	4.12.20
185 Perola Brolin, Lidinö	4.19.56
189 Anthony Eric Österdahl, SVA	4.21.38
190 Rolf Halde, Vi som springer	4.22.38
195 Christer Mattsson, Uppsala	4.25.24
201 Ronny Alexandersson, Linné	4.26.35
202 Lennart Bladlund, Rembo IK	4.26.47
204 Stig Söderström, Kvarnsveden4	4.27.04
205 Henrik Hallkvist, IFK Strängnäs4	4.27.15
208 Svante Djärv, Rembo IK	4.28.26
209 Jonas Tannlund, Björkvik	4.28.35
214 Mats Larsson, IK Westmannia4	4.30.07
221 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.33.55
235 P-O Hvitefeldt, IFK Mora	4.43.06
241 Rolf Svedberg, Uppsala	4.46.26
242 Stefan Larsson, Vi som spr.	4.49.01
244 Sigvard Kopplimä, VLDK	4.50.06
257 Kristos Miltis, Skillingaryd	5.10.48
Kvinnor	
1 Anu Marika Ossberg, Finland	3.21.07
svenska deltagare	
4 Malin Wiman, Skövde Tri.klubb	3.37.17
9 Mia Erixon, Sverige	3.43.54
12 Maria Clementz, Halmstad Tri.	3.51.43
14 Satu Taipale, Sundbybergs IK	3.55.22
14 Sari Taipale, Järfälla	3.55.22
17 Riitta Välkeä, Friskis&Svettis	3.56.35
19 Annie Hedlund, Duvbo IK	3.58.23
30 Elsa Djärv, Rembo IK	4.26.52
33 Karina Karlsson, IK Westm.	4.30.07
43 Veronica Kesseli, Saucony	4.40.58
44 Gun Andersén, Skövde	4.42.05
45 Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	4.50.00
46 Camilla Jansson, Friskis&Svettis4	5.12.28
47 Inger Karlsson, Slussfors IK	4.54.07
50 Barbro Paraniak, Skavsåret IF	4.55.40
52 Heidrun Bihler x	5.00.25
55 Cecilia Ros, Uppsala	5.17.40
57 Birgitta Eriksson, IF Hammaren	5.52.14
58 Vivianne Karlsson, Rimbo SOK	6.02.31
59 Marita Flodin, Uppsala	6.19.52

New York City Marathon 2007-11-04

Män	
1 Martin Lel, Kenya	2.09.04
svenska deltagare (250 snabbaste)	
31 Anders Szalkai, Spårvägen FK	2.31.43
371 Martin Rappe, Hammarby IF	2.52.25
403 Oskar Arlebo x	2.53.19
514 Lars Lundsjö, Solvikingarna	2.56.11
670 Thomas Bengtsson x	2.58.46
671 Richard Kingstad, Trångsv. IF	2.58.46
876 Carl Petter Norell x	3.02.39
906 Helge Olsson, Brattås CK	3.03.12
910 Martin Lidström x	3.03.20
914 Kaj Portin x	3.03.25
1235 Lars-Olof Nilsson x	3.08.46
1382 Anders Folmer, Kaffekn.	3.10.36
1531 Krister Jonsson x	3.12.44
1686 Daniel Björk x	3.14.26
1893 Anders Pettersson x	3.16.28
2325 Mårten Lewander x	3.20.42
2329 Claes Bjäreholt x	3.20.44
2366 Jan Yregård x	3.21.06
2599 David Liljegren x	3.23.11
2633 Robert Karlsson, Runner's W3	3.23.25
2866 Pontus Ewerlöf, Spårvägen	3.25.27
2956 Lars Töttrup x	3.26.09
2991 Stefan Lundström x	3.26.25
3065 Karl Lindgren x	3.26.55
3099 Ragnar Uppström, Herkules	3.27.09
3112 Patrik Johansson x	3.27.14
3116 Stefan Zimmerman x	3.27.15
3189 Per Georgsson x	3.27.48
3296 Jamie Villgas x	3.28.32
3311 Ronie Sederstedt, Knivsta	3.28.36
3397 Peter Kylanperä x	3.29.05
3433 Anders Björkqvist x	3.29.17
3464 David Kroon, Carnegie	3.29.28
3610 Niklas Jakobson x	3.30.26
3778 Gabriel Westrell, IF Sangre	3.31.38
3890 Göran Kvarnerup, H-holm IF3	3.32.27
3934 Magnus Larsson x	3.32.43
4123 Sten Schröder, Onoff IF	3.34.06
4181 Richard Åkerman x	3.34.29
4190 Ulf Stahlin, Brattås CK	3.34.32
4354 Fredrik Magnusson x	3.35.38
4627 Anders Lehmann, AstraZ. IF	3.37.19
4639 Henrik Nydahl, Team B-e	3.37.22

4890 Ulf Hedlund x	3.38.52
4929 Peter Zahn, Stuvsta	3.39.04
5100 Jonas Brögger x	3.40.01
5186 Martin Alm x	3.40.31
5287 Peter Johansson x	3.41.04
5366 Magnus Grönborg, Åstorp	3.41.33
5630 Kayhan Utkutlig x	3.43.08
5632 Björn Lindberg x	3.43.08
5652 Tom Svensson x	3.43.16
5678 Roger Styrbjörn, Kimstad	3.43.25
5768 Jens Kaijser x	3.43.57
5871 David Stenman x	3.44.26
5968 Måns Danielsson x	3.44.52
6024 Harald Mix x	3.45.09
6048 Anders Jacobsson x	3.45.15
6178 Mikael Nilsson x	3.45.52
6256 Per Lindblom x	3.46.17
6292 Conny Aronsson, Uddevalla	3.46.27
6414 Anders Henlöv, Tälje Mark	3.47.08
6435 Karl Sallin x	3.47.15
6507 Tore Johansson x	3.47.37
6529 Benny Stenlund x	3.47.45
6555 Leif Göransson x	3.47.52
6559 Mikael Mattsson x	3.47.53
6630 Jonas Wetterdahl x	3.48.12
6636 Andreas Olsen x	3.48.13
6955 Patrik Östberg x	3.49.51
6996 Hans-Eric Hoh, Uppsala	3.50.04
7059 Harald Versteegh x	3.50.21
7121 Håkan Hellquist x	3.50.40
7123 Leif Bergström x	3.50.41
7266 Jens Bengtsson x	3.51.21
7427 Lars-Åke Johansson x	3.52.08
7459 Stig Karlsson x	3.52.17
7477 Hans Erjefält, BRM Spirit	3.52.21
7503 Lennart Lindell x	3.52.29
7640 Joe Björklund x	3.53.04
7671 Esa Rotinen, Stockholm LDK3	3.53.11
7678 Jonas Eklund x	3.53.12
7760 Magnus Böcker x	3.53.31
7884 Henrik Borg x	3.54.01
8089 Erik Wrethag x	3.54.46
8223 Mats Öhrberg, Strömnäs GIF3	3.55.19
8322 Hans Hallerstig x	3.55.40
8337 Oskar Jacobson x	3.55.44
8492 Olle Andersson x	3.56.21
8523 Anders Kempe x	3.56.29
8606 Björn Lilja x	3.56.47
8819 Johan Spetz x	3.57.32
8846 Fredrik Wredmark x	3.57.40
8862 Tommy Persson x	3.57.44
9040 Christer Åkerblom x	3.58.22
9110 Stefan Karlsson x	3.58.38
9122 Anders Söderlind x	3.58.41
9138 Marius Schussler, Sunne	3.58.43
9265 Mats G Bååth x	3.59.07
9293 Jörgen Kollner x	3.59.13
9432 Roger Buhrman x	3.59.37
9673 Anders Fors x	4.00.30
9856 Thomas Hoas, Lummelunda	4.01.26
9859 Gunnar Karlsson x	4.01.26
10043 Bertil Nilsson x	4.02.19
10192 Stig Brandstedt x	4.03.00
10418 Mikael Lypinski, Tyresö	4.03.49
10636 Lars Johansson x	4.05.10
10820 Bengt Baron x	4.06.06
10853 Kaj Möllen x	4.06.15
10865 Björn Andersson x	4.06.19
10971 Conny Pettersson x	4.06.47
11137 Örjan Andersson x	4.07.36
11146 Frank Hollingworth x	4.07.39
11280 Tomas Pettersson x	4.08.12
11489 Roland Josefsson x	4.09.08
11530 Jens Tidedal x	4.09.20
11593 Christoffer Kurpatow x	4.09.36
11664 Sven Jacobson x	4.09.53
11684 Henrik Posselt x	4.10.01
11793 Lars-Erik Stål x	4.10.30
11912 Thomas Björnermark x	4.11.07
11922 Björn Lundström x	4.11.10
12013 Bengt Hall x	4.11.34
12029 Jan-Per Holmlund x	4.12.07
12201 Åke J Fors x	4.12.28
12233 Jonas Brantefors x	4.12.38
12265 Dick Hjortberg x	4.12.45
12266 Jacob Hallberg x	4.12.45
12296 Ola Salmén x	4.12.52
12303 Thomas Windmar x	4.12.53
12380 Alf Englund x	4.13.12
12410 Peter Lanemets x	4.13.20
12441 Mats Lindblad x	4.13.25

12451 Anders Nilsson x	4.13.26
12509 Kristian Dristig, Gråbo	4.13.41
12702 Per Löfvendahl x	4.14.32
13024 Magnus Brorström x	4.15.59
13035 Peter Cornelius x	4.16.03
13102 Hans Lodin, Runner's W-d	4.16.22
13139 Tobias Wirén x	4.16.34
13244 Ola Romney x	4.17.00
13346 Greger Hagström x	4.17.25
13354 Tomas Sandsjö x	4.17.27
13512 Christian Sivander, Lund	4.18.13
13548 Geir Gustavsen x	4.18.28
13550 Morten A Gustavson x	4.18.29
13720 Peter Thysell, Stockholm	4.19.16
13751 Hans Malmmaeus, Rätt Start4	4.19.23
13901 Mats Eriksson x	4.20.00
13994 Anders Wahlberg x	4.20.29
14133 Thomas Karlsson x	4.21.07
14228 Magnus Mårtensson x	4.21.32
14282 Eric Dominicus x	4.21.49
14293 Karl Perlhagen, SS Stak.	4.21.54
14304 Bo Månsson x	4.21.59
14483 Ruben Larsson x	4.22.44
14501 Matteus Frolich x	4.22.49
14544 Patrik Yderberg, Spr.time	4.23.03
14575 Dick Deichmann x	4.23.12
14670 Benny Karlsson x	4.23.28
14675 Henric Laurin x	4.23.29
14748 Ole Sauar x	4.23.50
14896 Gert Paulsson x	4.24.31
14949 Mikael Gronowitz x	4.24.45
14968 Roger Nilsson x	4.24.50
14978 Jonas Niklasson x	4.24.52
14982 Henrik Harr x	4.24.53
14984 Roger Arpell x	4.24.53
15051 Jan-Erik Gustafsson x	4.25.10
15087 Per Hols x	4.25.21
15106 Anders Forssen x	4.25.26
15144 Per Sjodin x	4.25.40
15167 Johan Sandström x	4.25.46
15183 Mats Åkesson x	4.25.50
15212 Torvald Bohlin x	4.25.56
15216 Peter Andreen x	4.25.59
15254 Stefan Säfsten x	4.26.10
15323 Richard Sonnebro x	4.26.35
15576 Mikael Nilsson x	4.27.52
15583 Lars Hedqvist x	4.27.53
15972 Peter Frank x	4.29.37
16021 Mats Calla, ICA Umeå	4.29.49
Kvinnor	
1 Paula Radcliffe, Storbritannien	2.23.09
svenska deltagare	
23 Malin Ewerlöf-Krepp, Spårväg.	2.48.50
227 Christin Bergkvist, FK Stud.	3.17.07
301 Stephanie Yang x	3.21.22
452 Maria Hall x	3.27.24
564 Erika Rönnegård, Strängnäs	3.30.41
868 Elisabeth Otterstedt	3.38.11
909 Pernilla Zahn, Stuvsta	3.39.04
1180 Helena Hafström, Rånäs 4H	3.44.49
1206 Louise Hindmarsh x	3.45.21
1224 Helena Dahl x	3.45.44
1382 Maritha Lindström x	3.48.24
1575 Jeanette Mix x	3.51.27
1984 Christina Selberg x	3.56.53
2033 Kristina Danielsson x	3.57.21
2065 Pia Larsson x	3.57.41
2139 Christine Svedjestränd x	3.58.40
2348 Anita Åkerblom x	4.00.57
2548 Åsa Böcker x	4.03.32
2685 Jenny Nykvist x	4.05.25
2783 Lena Andersson x	4.06.31
2878 Marie Larsson x	4.07.40
2927 Marie-Louise Wigren x	4.08.20
2935 Mirva Rantala x	4.08.24
3010 Katarina Kempe x	4.09.20
3051 Beatrice Pedersen x	4.09.47
3099 Kristina Jacobson x	4.10.17
3122 Gunilla Bergman x	4.10.35
3181 Sonia Carlsson x	4.11.22
3299 Annie Ekelund x	4.12.36
3396 Ann-Christine Lundahl x	4.13.37
3471 Monika Jigjö, IK Dran	4.14.25
3603 Helen Johansson x	4.15.39
3727 Sigrid Eriksson x	4.16.43
3909 Christina Larsson x	4.18.23
3985 Lena Kierkegaard x	4.19.02
4035 Kerstin Andersson x	4.19.31
4085 A-C Nystrand, Hargs BK	4.20.04
4177 Catrin Johansson x	4.21.07
4219 Malin Djupman x	4.21.27

Resultat forts.

4254 Jennie Gren x	4.21.46
4612 Lotta Romney x	4.23.54
4692 Britt-Marie Dristig x	4.24.37
4989 Elsa Nilsson x	4.27.15
4988 Terese Strand x	4.27.15
5257 Lena Leodotter x	4.29.32

Lanzarote Marathon 2007-12-01

Antal fullföljande: 187

Män

1 Steward MacDonald, Storbr.	2.30.57
------------------------------	---------

svenska deltagare

41 Mats Zetterlund, VLDK	3.24.52
60 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.37.15
65 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.39.00
75 Hans Jönsson, Heleneholms IF	3.42.12
77 Magnus Bergh, Heleneholms IF	3.44.22
81 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.46.37
93 Stig Hörberg, Växjö Norra IF	3.51.55
144 Olle Modin, Vilsta IK	4.51.14
149 Kjell Åke Åkesson, Växjö LK	4.56.13

Kvinnor

1 Shoma Crombie-Hicks, Storbr.	2.56.29
--------------------------------	---------

svenska deltagare

28 Astrid Häger, Nynäshamn	4.46.51
31 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.51.36
32 Barbro Paraniak, Skavsåret IF	4.55.37

Vattudalsmaran Extra 2008-01-12

Antal fullföljande: 12

Män

1 Patrik Norberg, A4 IF	3.19.55
2 Mats Zetterlund, VLDK	3.31.34
3 Birger Karlsson, VLDK	3.42.55
4 Michael Ahrens, VLDK	3.43.30
5 Erik Dahlberg, VLDK	3.47.48
6 Dan Hägglund, Lycksele	4.09.01
7 Bård Rødde, Norge	4.12.59
8 Ulf Moe, VLDK	4.45.45
9 Sigvard Koplimäe, VLDK	4.59.33

Kvinnor

1 Gunilla Manbre, Jokkmokk	3.55.27
2 Eva Hanning, VLDK	3.59.46
3 Märta Moe, VLDK	4.15.55

Hitta alla resultat på:

www.marathonsallskapet.se

LANZAROTE MARATHON



Redo för start: Olle Modin, Gunilla Franzén och Barbro Paraniak. Supporterskaran bestod av Gun Modin och Oxelösundsgänget.

För Janne och mig har det blivit en given jultradition att åka ner på en veckas retreat inledd av maratonloppet på Lanzarote. Detta var sjunde gången och säkert inte den sista. Det var dessutom så att Janne skulle göra sin 200:e mara och jag min 125:e.

Det som gör Lanzarote Marathon så attraktivt är bl a att det är lättillgängligt då flera etablerade resebolag ordnar charter dit. Det behöver heller inte vara så dyrt att fara dit, har man is i magen kan man invänta och boka ett sista-minuten-pris. Det tar inte så lång tid att flyga dit, cirka 4,5–5 timmar. Det är inte någon garanti att det är vackert väder hela tiden, men förutsättningarna är i alla fall betydligt bättre än i Sverige. Tidpunkten är perfekt, att ha resan att se fram emot hjälper genom mörkret och grådasket i oktober-november. När man sedan kommer hem kan man förbereda sig för julfirandet.

DET HÄR ÅRET valde vi att boka in oss på ett hotell med "all inclusive", så att vi skulle kunna lyxa till det ordentligt utan att behöva sondera plånboken. Det var faktiskt både bra och prisvärt, när man jämför med vad det kostar att gå ut och äta på restaurant mm. Det var dock lite otur för Janne och Stig (Åsberg), som redan på söndagen drabbades av magproblem. Vi misstänker att det var något i glassen de åt efter maran på lördagen. Så de fick hålla igen lite på buffé-middagarna.

Loppet i sig är också väl arrangerat. Har man familjemedlemmar eller kompisar som gärna springer så anordnas både halv- och kvartsmaror på samma dag. Det brukar vara en stor ansamling ifrån Finland som i regel snor åt sig merparten av alla klass-segrar. Men även många svenskar finns med och återkommer flera gånger. Ingen nämnd och ingen glömd, men är ni nyfikna på vilka som var där i år, kan ni kolla på resultatlistan på hemsidan.

JANNE BLEV i alla fall väl uppvaktad efter sin 200:e målgång, dels blev han nerduschat med champagne av Olle Modin, dels fick han ett specialpris av arrangörerna.

Normalt efter maran brukar vi vila, men när man är nere på Lanzarote lockar det verkligen att ge sig ut på morgonjogg i soluppgången längs med stranden i Puerto del Carmen. Bara tanken på hur mycket kläder man skulle behövt ta på sig om det var i Sverige man sprang, kan ge ett lyckorus.

TEXT: BARBRO PARANIAK

FOTO: JAN PARANIAK



Resultat

Åldersindelade resultat Växjö Marathon 2007-10-13 Antal fullföljande: 283

Män

1	1M23	Henrik Olsson, TV-88	2.37.40
2	1M40	Göran Sander, Solvikingarna	2.43.35
3	2M40	Niklas Wikner, Tranås AIF	2.47.50
4	3M40	Petri Huhtala, Finland	2.49.19
5	4M40	Sören Forsberg, IF Start	2.49.33
6	1M35	Jerry Karlsson, Björnstorps IF	2.49.39
7	2M23	Henrik Stridh, Heleneholms IF	2.50.33
8	1M45	Anders Bagge, IK Akele	2.52.55
9	2M35	Charley Prödel, ALOU	2.53.32
10	2M45	Kurt Göransson, Västerviks OK	2.53.49
11	5M40	Stefan Andersson, Skillingaryds FK	2.54.07
12	6M40	Tommy Unosson, Oskarhamns OK	2.54.42
13	3M35	Micael Lindqvist, Skillingaryds FK	2.54.49
14	7M40	Johan Porshult, Team Blekinge	2.54.52
15	3M23	Per Nilsson, Kyrkhults SK	2.55.05
16	1Mot	Per Frennberg, VöSS jubilee vintage	2.55.18
17	4M45	Stefan Grahm, OK Njudung	2.56.02
18	1M50	Peter Jaktlund, Kvarnsveden FIK	2.57.05
19	8M40	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.57.26
20	4M23	Karl-Petter Hjelm, 338 Smålands Triathlon	2.58.45
21	5M35	Johan Arnell, Lund	2.59.30
22	2M55	Jan Berg, Oskarshamns OK	2.59.33
23	6M35	Mikael Andersson, Trångsvikens IF	3.02.46
24	5M23	Markus Martinsson, Växjö LK	3.03.18
25	7M35	Anders Petersson, Växjö LK	3.03.28
26	6M23	Johan Neij, Ströveltorps IBK	3.03.42
27	8M35	Erik Helander, IFK Linköping	3.04.16
28	3M50	Dag Nilsson, Växjö LK	3.04.31
29	2Mot	Clarene Årlebrink, Von Årle	3.04.32
30	7M23	Markus Andersson, Högbj IF	3.06.22
31	3Mot	Kalle Kockum, Bromma	3.07.34
32	4Mot	Magnus Nilsson, Halmstad	3.08.03
33	9M40	Lars Åkerman, Heleneholms IF	3.08.57
34	4M50	Björn Gjerde, Norge	3.09.10
35	3M45	Jan Schröder, FK Studenterna	3.09.19
36	5Mot	Mattias Gustafsson, Göteborg	3.09.36
37	1M60	Åke Palmqvist, IK Akele	3.10.04
38	9M35	Sven Janson, Högbj IF	3.10.26
39	10M35	Niclas Hansson, Burseryds IF	3.10.37
40	6Mot	Eskil Svensson, Simlångdalens IF	3.10.39
41	4M45	Björn Furhøff, IFK Skövde FI	3.11.03
42	7Mot	Magnus Neij, Löplabbet Karlstad	3.11.49
43	5M50	Jerker Johansson, IFK Skövde FI	3.12.00
44	8Mot	Bo Sundström, Kalmar	3.12.12
45	1M55	Hans Eriksson, Eskjö Södra IK	3.12.22
46	9Mot	Fredrik Saarnak, Gamla Cigaraffären	3.12.23
47	10Mot	Pierre Jönsson, IKEA	3.12.25
48	5M45	Kent Andersson, OK Njudung	3.12.39
49	8M23	Magnus Ransheim, IS Göta	3.13.26
50	9M23	Henrik Hjalmarsson, Växjö	3.13.46
51	11Mot	Magnus Lövgren, Team Lövgren	3.13.57
52	12Mot	Magnus Rundqvist, Åsa	3.16.40
53	11M35	Ove Helgee, Glasrikets RC	3.17.47
54	12M35	Morgan Nilsson, OK Njudung	3.18.01
55	13Mot	Mårten Svensson, Simlångdalens IF	3.18.47
56	14Mot	Michael Andersson, Växjö	3.19.36
57	15Mot	Olof Tordbrad, Kalmar FF	3.19.48
58	2M55	Ted Tryggvesson, Kils AIK	3.20.10
59	16Mot	Per Rudqvist, Helsingborgs SOK	3.20.13
60	10M40	Anders Broberg, Halmstad Garnisons IF	3.21.06
61	13M35	Jonas Davidsson, FK Studenterna	3.21.35
62	11M40	Peter Ekdahl, Emmaboda Verda OK	3.21.40
63	17Mot	Anders Wiberg, Högsköleväret IF	3.22.00
64	6M45	Magnus Eriksson, IS Göta	3.22.01
65	7M45	Per Hammaräng-Grip, Högbj IF	3.22.06
66	8M45	Lennart Adolffson, Anderstorps OK	3.22.20
67	18Mot	Morgan Skogh, Länsförsäkringar IF	3.22.45
68	19Mot	Mikael Carlsson, Växjö	3.23.19
69	6M50	Hans Karlsson, Växjö LK	3.24.02
70	20Mot	Brian Faulders, Postens IF	3.24.19
71	14M35	Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.24.44
72	15M35	Kent Elving, Frödinge-Brantestad SK	3.25.07
73	21Mot	Jim Degrenius, Lund	3.25.47
74	22Mot	Thomas Gustavsson, Dackefjäll	3.26.06
75	23Mot	Jon Deliv, Malmö KSK	3.26.12
76	24Mot	Anders Löfgren, Tetra Pak IF	3.26.36
77	2M60	Leif Brink, Stängenas AIS	3.26.44
78	25Mot	Jan-Erik Ramström, Nynäshamns IF	3.27.40
79	10M23	Mattias Johansson, 338 Småland Triathlon	3.28.58
80	12M40	Harry Linna, Solvikingarna	3.29.10
81	26Mot	Hans-Åke Hellstaf, Trosa	3.30.25
82	27Mot	Mads Lauritzen, Danmark	3.30.44
83	7M50	Jorma Heinonen, Lekeryd-Svarttorp SK	3.31.01
84	16M35	Johan Olsson, Team Blekinge	3.31.17
85	28Mot	Håkan Andersson, SOK Knallen	3.31.35
86	13M40	Michael Olsson, IFK Skövde FI	3.31.39
87	29Mot	Joakim Svensson, IKEA	3.31.41
88	11M23	Andreas Svensson, FK Studenterna	3.31.53
88	14M40	Henrik Ryffel, Nyköpings BIS	3.31.53
90	30Mot	Mikael Larsson, OK Hällen	3.32.12
91	31Mot	Per Johansson, Karlskrona	3.32.14
92	15M40	Dan Eriksson, Växjö LK	3.32.20
93	3M55	Göran Önerby, Anderstorps OK	3.32.29
94	32Mot	Mika Suua, Borås	3.32.35

95	9M45	Christer Högberg, IF Göta	3.33.33
96	33Mot	Jerker Sterneland, IK Stål Avesta	3.33.47
97	10M45	Peter Seider, Danmark	3.34.10
98	34Mot	Lenny Ljungdahl, Volvo IT	3.34.54
99	35Mot	Jörn Pedersen, Danmark	3.35.26
100	11M45	Dan Markussön, Växjö LK	3.35.30
101	12M45	Jan Eliasson, SK Graal	3.36.35
102	3M60	Ingemar Kroon, Växjö LK	3.36.45
103	36Mot	Johan Kilander, IK Ramone	3.37.35
104	37Mot	Roger Svensson, Öxnegården	3.38.00
105	4M60	Stig Hörberg, Växjö Norra IF	3.38.22
106	17M35	Magnus Hjalmarsson, Växjö LK	3.38.24
107	13M45	Bjarne Poulsen, Danmark	3.38.27
108	5M60	Nils-Olof Nilsson, Team Blekinge	3.38.37
109	38Mot	Magnus Jeppsson, Växjö Simhall	3.39.00
110	39Mot	Alf Petersson, Lönarshult Golf	3.39.02
111	8M50	Sven-Gunnar Thorsson, Anderstorps OK	3.39.15
112	6M60	Gunnar Olsson, Solvikingarna	3.39.42
113	40Mot	Christer Karlsson, Lotorp	3.39.46
114	18M35	Robert Hjelm, Hultsfreds LK	3.40.10
115	41Mot	Bengt Bergman, IK Uven	3.40.17
116	19M35	Peter Lendrop, Team Blekinge	3.40.42
117	42Mot	Peter RENEBY, Onyx	3.41.23
118	43Mot	Jan Karlsson, OK Virdarna	3.42.36
119	12M23	Mattias Bramstäng, Halmstad Garnison	3.43.32
119	44Mot	Jan Söderkvist, Täby	3.43.32
121	13M23	Erik Sandh, Växjö LK	3.43.45
122	9M50	Johnny Wölkide, Danmark	3.43.48
123	45Mot	Daniel Annell, Rottne	3.43.55
124	46Mot	Stefan Karlsson, Växjö AIS	3.44.05
125	47Mot	Dan Mahr, Helsingborg	3.44.16
126	48Mot	Roger Svensson, Taberg	3.44.37
127	14M23	Carl Emil Bengtsson, 338 Småland Tri.	3.45.14
128	49Mot	Per Holmberg, Växjö	3.45.24
129	1M65	Hugo Liss, Storådalens SK	3.45.28
130	14M45	Tord Blücher, Storådalens SK	3.45.37
131	50Mot	Christer Brolin, Linde Material Örebro	3.45.42
132	51Mot	Anders Sederström, IK Akele	3.46.31
133	16M40	Kristen Karlsson, Växjö LK	3.46.36
134	52Mot	Anders Petersson, FK Herkules	3.46.54
135	10M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.47.20
136	15M23	Daniel Gilberg, Vi som springer	3.47.27
137	53Mot	Peter Lembke, Team Fakta	3.47.51
138	54Mot	Tage Festeren, Norge	3.48.29
139	11M50	Leif Skinnerup, Danmark	3.48.51
140	4M55	Jan Hultin, IFK Svärdsjö	3.49.14
141	55Mot	Ulf Karlsson, Kalmar	3.49.26
142	56Mot	Anders Sävengård, Vegby SK	3.51.11
143	57Mot	Håkan Lindström, Kalmar	3.51.14
144	58Mot	Daniel Forsmark, Sävsiö FF	3.52.02
145	59Mot	Stefan Olofsson, UF Contact	3.52.26
146	16M23	Per Berglund, Team Blekinge	3.52.45
147	12M50	Kari Sulonen, SLK Oxelösund	3.53.12
148	7M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.53.48
149	60Mot	Kjell Augustsson, Texo Älmhult	3.53.51
150	61Mot	Bengt Petersson, VSS Malmö	3.53.57
151	62Mot	Torbjörn Tibbelin, Löparkamraterna	3.54.00
152	63Mot	Magnus Niklewski, Björnstorps IF	3.54.13
153	64Mot	Onni Kolström, Rydaholms Golf	3.54.17
154	20M35	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	3.54.30
155	65Mot	Daniel Fredriksson, NYE	3.54.38
156	66Mot	David Kronqvist, Shake N Bake Triathlon	3.55.07
157	67Mot	Visa Aikio, Rydö ASK	3.55.08
157	67Mot	Matti Nieminen, SMTAB	3.55.08
159	15M45	Jens Rydberg, Växjö LK	3.55.31
160	69Mot	Bengt Antonsson, Sävsiö	3.55.35
161	8M60	Ulf Björk, Vilsta IK	3.55.42
162	70Mot	Tomas Sjö, Reftele	3.56.36
163	17M40	Sandy Bengtsson, Oskarhamns SK	3.56.50
164	71Mot	Bengt Jansson, PEAB Fritid	3.57.05
165	72Mot	Lawrence Heathman, NYE	3.57.10
166	9M60	Stig-Åke Jonasson, Elmhults SC	3.57.28
167	13M50	Lennart Petersson, Wärmåro SK	3.57.41
168	10M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	3.57.47
169	73Mot	Mats Jonasson, Motiva SC	3.58.03
170	17M23	Jim Sandell, Växjö LK	3.58.19
171	74Mot	Anders Linusson, Humlan FLK	3.58.35
172	75Mot	Lennart Nilsson, Vi som springer	3.58.52
173	5M55	Göran Lennström, Hultsfreds LK	3.59.00
174	76Mot	Thomas Witten, Magseryd	3.59.17
175	6M55	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	3.59.23
176	77Mot	Niklas Bergström, SRTV IF	3.59.27
177	2M65	Eirys Ranvide, Malmö Spårvägars IF	4.01.20
178	14M50	Ingvar Johansson, Friskis & Svettis Växjö	4.01.31
179	78Mot	Ulf Jakobsson, Heleneholms IF	4.02.06
180	7M55	Ole Svensson, Simrishamns AIF	4.02.29
181	79Mot	Ross Nugent, Tyringe	4.02.58
182	80Mot	Ove Andersson, Växjö AIS	4.03.29
183	81Mot	Magnus Håkansson, Primepower	4.03.54
184	18M23	Patrik Svensson, Växjö LK	4.04.47
185	82Mot	Jörgen Persson, Rydö ASK	4.04.47
186	83Mot	Tyrone Johansson, Växjö	4.06.10
187	84Mot	Mikko Taipale, Telia IF	4.06.44
188	85Mot	Bernt Englöf, Balfour Beatty Rail	4.07.03
189	86Mot	Roy Welinder, Alvesta	4.07.32
190	87Mot	Leif Enggelholm, Nybro SK	4.07.50
191	88Mot	Tarmo Haavisto, Lund	4.08.18
192	11M60	Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.09.57

193	3M65	Ulf Agrell, Heleneholms IF	4.10.15
194	89Mot	Olof Forslund, Växjö	4.12.53
195	16M45	Gunnar Bergmark, Växjö LK	4.12.59
196	1M70	Göte Ivarsson, IFK Skövde FI	4.14.26
197	90Mot	Thomas Dahlgren, Tarkett Running Team	4.14.30
198	91Mot	Roger Falkbrink, Futurum IF Växjö	4.15.08
199	92Mot	Sören Speich Sörensen, Danmark	4.15.20
200	93Mot	David Fransson, Hovmantorp Dragkamp	4.15.29
201	94Mot	Bengt Arne Palm, Halmstadpolisens	4.16.21
201	94Mot	Kjell Magnusson, Vi som springer	4.16.21
203	15M50	Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.19.01
204	4M65	Jan Krantz, Solvikingarna	4.19.02
205	2M70	Ingvar Fransson, Växjö Norra IF	4.19.53
206	19M23	David Andersson, OK Njudung	4.20.21
207	21M35	Tommy Hagberg, Växjö LK	4.20.41
208	5M65	Anders Hildefjäll, Västerås FK	4.22.21
209	96Mot	Ulf Wikell, Gårdsby IK	4.22.26
210	97Mot	Hans Petersson, Växjö	4.22.30
211	98Mot	Stefan Petersson, Kisa SK	4.24.09
212	99Mot	Stig Samuelsson, Norrköping	4.25.21
213	12M60	Anders Eriksson, Växjö LK	4.25.25
214	100Mot	Ingvar Andersson, IF Udd Karlshamn	4.27.49
215	101Mot	Bo Wikman, Iggesunds SK	4.28.13
216	16M50	Bo Långheide, Vilsta IK	4.28.46
217	102Mot	Christer Mattisson, Uppsala	4.29.02
218	13M60	Roland Anell, Växjö LK	4.29.12
219	103Mot	Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon	4.31.54
220	8M55	Lars-Göran Persson, Fredrikshofs FIF	4.31.58
221	14M60	Bo Långheide, Vilsta IK	4.32.47
222	15M60	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.33.05
223	104Mot	Sven-Ingvar Boson, Tenhova	4.33.11
224	105Mot	Åke Klasson, Gamleby	4.34.22
225	106Mot	Staffan Lindqvist, Gislaved	4.34.55
226	3M70	Stig Hellström, Fredrikshofs FIF	4.35.49
227	9M55	Ronny Mandelholm, Grånåns IF	4.35.56
228	16M60	Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK	4.37.10
229	107Mot	Per Mårtensson, Shake N Bake L-köping	4.37.24
230	108Mot	Jan Magnusson, Uddevalla IF	4.44.47
231	109Mot	Sigvard Koplinäe, Vi som springer	4.45.49
232	17M45	Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.46.51
233	110Mot	Sven-Ingvar Boson, The Angle Kid	4.47.37
234	17M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.48.08
235	111Mot	Arto Lohiniva, Värnamo Finska För.	4.48.29
236	112Mot	Sören Fransson, NT Etikett AB	4.48.34
237	10M55	Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK Runners	4.49.39
238	6M65	Håkan Sjö, Växjö LK	4.51.09
239	113Mot	Jakob Saeed, Nacka	4.56.42
240	114Mot	Mikael Johansson, Nybro	4.59.24
241	20M23	Ulf Isaksson, Hultsfreds LK	5.11.54
242	115Mot	Gerhard Hartmann, Tyskland	5.14.34
243	116Mot	Gunnar Franzon, Borlänge	5.20.52
244	4M70	Conny Andersson, Anderstorps OK	5.28.25
245	117Mot	Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	5.31.58

Kvinnor

1	1K23	Kajsa Berg, Huddinge AIS	2.55.41
2	2K23	Annika Kihlström, Solvikingarna	3.05.21
3	3K23	Alexandra Svensson, Storebro SC	3.07.01
4	1K40	Catharina Sundelöf, Södertälje IF	3.07.10
5	1K50	Kerstin Hallberg, IK Akele	3.08.04
6	2K40	Caroline Svensson, IK Akele	3.22.26
7	1K35	Veronika Petersson, OK Njudung	3.23.00
8	2K35	Viktoria Johansson, Mällila-Mörunda SK	3.29.46
9	3K40	Marie Johansson, Högbj IF	3.29.47
10	4K23	Petra Torstensson, Rysseberget SK	3.32.28
11	1K45	Britta Karlsson, Danmark	3.35.19
12	5K23	Johanna Weidolf, Eslövs FK	3.41.38
13	4K40	Susanne Johansson, Växjö LK	3.45.25
14	2K45	Kerstin Sandh, Växjö LK	3.48.07
15	6K23	Charlotte Fällgren-L, Anderstorps OK	3.49.47
16	2K50	Annie Hedlund, Duvbo IK	3.49.55
17	1K55	Christina Andersson-Skog, Gränungs IF	3.57.51
18	1Mot	Madeleine Lindqvist, Lila Mor	3.58.04
19	2Mot	Sara Andersson, Växjö OK	4.07.35
20	2K55	Britt.Marie Mellgård, Växjö LK	4.16.05
21	5K40	Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.16.30
22	1K60	Inger Knutsson, Lenhovda IF	4.20.27
23	3Mot	Anna Svensson, Kalmar	4.21.12
24	4Mot	Kristina Ahlgren, Hjärrup	4.21.36
25	7K23	Elin Beyersdorff, Växjö LK	4.24.58
26	3K50	Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.25.50
27	2K60	Karen Ljungman, Halmstad Garnisons IF	4.34.31
28	5Mot	Stina Fransson, Vegan Runners IK	4.36.28
29	6Mot	Ewa Karlberg-Åberg, Norrhult	4.47.04
30	7Mot	Jun Ja Jönsson, Markaryd	4.49.07
31	1K65	Monika Simson, Täby LK	4.49.33
32	3K60	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.55.57
33	3K55	Sinikka Kukkohovi, Anderstorps OK	4.56.10
34	4K60	Kerstin Cronqvist, Växjö LK	5.05.12
35	8Mot	Eva Persson, Växjö OK	5.13.47
36	9Mot	Annica Johansson, Team Fakta	5.46.09
36	9Mot	Ulla Lembeke, Team Fakta	5.46.09
38	11Mot	Karin Rydman, Axa Sports Club	5.54.16

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Kallelse

Svenska Marathonsällskapetets 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

Tävlingen "Jannes Julnötter" har resulterat
i 17 inkomna svar med alla rätt.
Tre priser lottades ut bland dessa med
Barbro Paraniak som Fru Fortuna.
Priserna fördelades enligt nedan:
1:a pris: Mats Zetterlund, Strömsund
2:a pris: Lars Åke Ekman, Umeå
3:e pris: Klas Peter Danielsson, Växjö



Mats Zetterlund blev en glad vinnare