

Marathon löparen

ÅRGÅNG 41 NR 210 APRIL 2/2008



Stockholm Marathon fyller 30 år



- 6-timmars i Skövde
- Tokyo Marathon

- Baikal Ice Marathon
- Anna Rahms krönika



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Informator
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
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Årets första tävling!

För mig blev det Premiärmilen den 30 mars! Loppet gick runt Stora Skuggan på Djurgården i Stockholm och hade lockat cirka 1900 deltagare, nästan dubbelt så många som förra året.

Loppet genomfördes i strålande solsken och tio plusgrader, årets första vårdag i stockholmsområdet. Nu verkar det som intresset för att springa i grupp och i olika tävlingar har ökat då fler och fler anmäler sig. De stora träningsgrupperna i Team Stockholm Marathon visar tydliga spår. En ny trend är att många löpare anmäler sig i sista stund, något som kan ställa till med trassel för arrangörerna.

Detta gäller även för resor som anordnas (med undantag för New York, London, Paris och Medoc). Folk vill vänta in i det sista med att anmäla sig, vilket inte alltid stämmer överens med arrangörernas villkor.

Sällskapet har i år försökt att arrangera två resor till Polen (Krakow och Warszawa) dit ingen annan arrangör har några resor. Den första resan till Krakow fick vi ställa in och resan till Warszawa i höst går kanske samma väg om ingen anmäler sig.

Men nu skall vi glädja oss åt att löparsäsongen är i gång och att reflexvästen är undanstoppad.



P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

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



FOTO: REBECCA

SID 16 Årsmötet



SID 10 Tokyo Marathon

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

PÅ OMSLAGSBILDEN:
KRISTOFFER ÖSTERLUND I
STOCKHOLMSMARAN 2007.

FOTO: PÅR LODIN.

NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 18 JUNI.

Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Stockholm Marathon 30 år	4
Skövde 6-timmars	6
Anna Rahms krönika	9
Tokyo Marathon	10
Baikal Ice Marathon	12
Cornelia tränar/Årsmötet	16
Resultat	17

Redaktörerna har ordet

Det börjar bli vår

Och då blir det så skönt att vara ute å springa. Tänk att inte behöva sätta på sig vantar, mössa, de långa tightsen och helt strunta i jackan. Allting blir liksom mycket lättare – inte minst löpsteget. Varje träning är en exkursion i naturen. Att upptäcka de första sipporna, de första tranorna och de första sommarmotionärerna. De senare ökar som bekant till antalet på våren, inte minst inför populära lopp som Våruset och Blodomloppet m.m. Däremot hoppas jag att ingen får för sig att börja träna först nu till Stockholm Marathon. Fast det vet man aldrig!

Loppet firar som bekant 30 år i år och går därmed in i medelåldern. Som sig bör brukar en 30-årsdag alltid firas grundligt. Inte minst till deltagarantalet, så verkar Löparkansliet ha goda förutsättningar att få till en rejäl fest. Många av Er läsare kommer att vara inblandade, antingen som deltagare eller funktionärer. Jag har lyckats med den optimala kombinationen av de båda valmöjligheterna – jag är farthållare!

Vi syns i samband med Stockholms ojämförligt bästa löparmingel.

REBECCA GRÄSMAN
REDAKTÖR



Löparna slår rekord

Allt fler av de som springer i Sverige är tjejer. De finns överallt, i skogarna, på vägarna och på tävlingarna. I blandloppen, där både män och kvinnor deltar, är de en stadigt växande minoritet. Och i tiotusentals kan de räknas i tjejloppen. Vår Rusets alla lopp samlade t ex i fjol smått otroliga 143 000 deltagare och enbart Tjejmilen lockar drygt 20 000 tjejer till Gärdet i Stockholm varje år. Maratonloppen ser också en ökning av antalet kvinnor i deltagarstatistiken. Ja, i USA finns det t.o.m maratonlopp med fler kvinnor än män.

Hur kommer det sig att tjejlöpningen exploderat så mycket? Svaren är flera. Hälsotrenden har kvinnor i alla åldrar hakat på. Löpning är ett effektivt sätt att motverka stress och hålla sig i form. Löpning är socialt. Många tjejer tycker att det är roligare att springa tillsammans än att springa ensamma. Tjejloppen är lagom långa. Fem eller tio kilometer passar alla. Det kräver inte lika mycket träning som hel- eller halvmaraton. En mil utan jäkt och stress är en perfekt utmaning som alla kan klara med lite vilja. Det är perfekta distanser att börja med innan man satsar på längre sträckor.

Den 31 maj är det dags för årets stora löparfest. Då kommer 18 000 tjejer – och killar – att springa Stockholm Marathon. Lycka till alla som haft turen att få en startplats. Vi ses på banan!

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>

STOCKHOLM MARATHON 30 år

Stockholm Marathon känner alla till. För den i löparvärlden oinvidga, är evenemanget den enda löpartävling utanför idrottsarenorna, som man ändå känner till. Berättar vi att vi springer långdistans, så kommer alltid följdfrågan: "Springer du Stockholm Marathon?" Och berättar vi att det faktiskt finns ungefär femtio lopp som är ett maratonlopp eller längre bara i Sverige, så yttrar de tveksamt: "Finns det?"

Det första Stockholm Marathon genomfördes den 4 augusti 1979. Starten var på Gärdet, ungefär där Tjejmilen går i mål nuförtiden. 2155 löpare anmälde sig och 1946 startade (jfr New York första året 1970 med 127 deltagare). 69 löpare var kvinnor och loppet blev därmed Europas största redan premiäråret. Nio nationer fanns representerade och Svenska Friidrottsförbundet var medarrangör. Första året satsades 70 000 kronor på marknadsföring. Bland annat så sponsrade Domus, Pripps Sport, Systembolaget (Spola Kröken) och Hallmans. I sammanhanget gavs även den nu insomnade tidningen Jogging ut.

Sveriges maratonhistoria är dock mycket äldre än så. Redan för snart 110 år sedan sprangs den första maran i Stockholmstrakten. Den gick då i de södra förorterna. Den 14 juli 1912 sprangs ett olympiskt maratonlopp (40.2 km) i de norra förorterna. Loppet gick från Stockholms Stadion ut till vändpunkten vid Sollentuna kyrka och tillbaka till mål på Stadion igen. För de historiesugna finns en minnessten vid kyrkan ännu att beskåda. Det var i detta sammanhang den berömda historien med Japan som kom bort gestaltades. En japan, Kanakuri, tröttnade och klev av i trakten av Tureberg utan att tävlingsledningen informerades och han blev därför aldrig officiellt struken från loppet. Japanen besökte Stockholm 1967 och fick då fullfölja sitt brutna maratonlopp genom att springa i mål på Stadion.

EFTER EN TILLFÄLLIG dipp på 90-talet har antalet löpare i Stockholm Marathon ökat stadigt och de senaste åren har loppet blivit fullt tidigare och tidigare för varje år. Numera har Stockholm



Marathon exklusiv SM-status på maratondistansen för seniorer vilket är unikt eftersom sådana tävlingar brukar växla mellan svenska klubbar. Löparkansliet, som numera står som ensam arrangör av loppet, har i år satt ett tak på 18.000 löpare. Löparkansliet är en allians mellan Spårvägens FK och Hässelby SK med kontor på Jungfrugatan 58 (där maratonlöparna passerar förbi på första kilometern). Tretton personer är anställda på kansliet, dessutom jobbar ett 50-tal personer ideellt i tävlingsledningen året runt. Hela arrangemanget kring Stockholm Marathon genererar ungefär 50 miljoner till Stockholms stad varje år i form av extraförtjänster till handel och hotellbranschen.

I årets jubileumsmara deltar löpare från ett stort antal nationer och det är löparna från Finland, som dominerar. Tusentals finländare kommer hit för att dubbelvarva Stockholm. Jämför med Helsingfors Marathon som attraherar 6400 löpare allt som allt. Förmodligen bidrar det koncept som erbjuds de finska löparna till att det är så populärt att springa i Stockholm. En hel Finlandsbåt chartras, ytterligare en båt har i huvudsak löpare i passagerarlistan. Allt för att transportera de finska deltagarna mellan huvudstäderna. Nummerlappar levereras direkt till fartygen och efter loppet anordnas kamratmåltid och dans ombord. Även SJ är sen många år involverade i upplägget i form av

Marathonexpressen med specialpriser för tävlande. Tåget avgår tidig morgon från Göteborg och plockar upp löparna utefter sträckan. På kvällen efter loppet återvänder tåget till "andra sidan" igen.

I ÅR PLANERAS en speciellt arrangemang i anknytning till 30-årsjubileet, dit bland andra alla trofasta maratonskonsumenter som sprungit minst 25 lopp, kommer att inbjudas. Om man sprungit så många gånger måste man anses som en bra kund, anser loppets grundare Anders Olsson.

Sedan mitten av december har loppet varit fulltecknat trots att startlistan successivt har tillåtits expandera. De flesta har varit medvetna om, att man måste bevaka antalet anmälningar i högre grad än sista anmälningssdag, eftersom det har blivit fullt långt innan anmälningstiden har gått ut. Snart bildades även en kölista, där 2000 löpare står på tur inför eventuella avhopp och det finns här en marknad för svartabörs-handel med startbevisen (även om det är otillåtet). På Internet, ser man redan nu att kommersen är i full gång.

Två kilometer av banan, från Stadshuset fram till S:t Eriksplan, kommer att vara nya för i år. Därmed kommer de delar av banan, som förut blev oerhört trånga, att på en gång rymma fler löpare i bredd. Det är bland annat den nya bansträckningen som medger flera löpare.

INGET SVENSKT idrottsevenemang drar så många åskådare. Om vi bortser från löparna, så är publiken en av Stockholms Marathons främsta kvalitativa tillgångar och tävlingen har blivit ett av de stående inslagen i stockholmsbilden. Trots detta överrumplas många invånare i huvudstaden, då arrangörer av andra begivenheter samma dag exempelvis bröllopsfester, flyttfrakter, sjuktransporter, färdtjänst, bussar m.m. måste ändra sin resväg, vilket ibland möter en viss ogillande hos de drabbade och även genererar en del kraftuttryck åt de skuldlösa funktionärerna, som likväl ställer upp troget år efter år. Näst upplevelsen att springa loppet och komma i mål, är glädjen att på ett eller annat sätt få vara en del av evenemanget.

REBECCA

Anders Olsson! Vem är det?

Att åka tunnelbana i Stockholm kan inte bara vara fruktansvärd tråkigt, det kan även vara oerhörd kreativt. Det är här embryot till Stockholm Marathon har avlats. Det hela började en kulen novemberkväll 1978. Anders Olsson satt på gröna linjen, på väg hem till bostaden i stockholmsförorten Hässelby, och läste en artikel i Sports Illustrated som handlade om New York Marathon. Första tanken var att springa själv, men sedan insåg han att inte bara New York, utan även Stockholm hade vad en storstadsmara krävde: Publik och en vacker bana.

Första steget var att ta kontakt med Spårvägens Peter Melin (avled i mitten av februari i år) och Janne Ahlström, som även de tänkte på idén. Snart var arbetet med att planera en bana igång och de åkte runt i Stockholm för att finslipa den. I februari var bansträckningen klar och i mars utlystes tävlingen. Hoppet var att minst 500 löpare skulle anmäla sig. Det blev till slut 2 155 löpare (2 086 herrar och 69 damer).

"Från den stunden har Anders varit identisk med Stockholm Marathon"

Det bör påpekas att Stockholm Marathon var den första storstadsmaran i Europa. Andra maratonlopp som avgjordes i större europeiska städer 1979 avgjordes i förorter eller i parker, inte på gatorna mitt i en stad.

FRÅN DEN STUNDEN har Anders varit identisk med Stockholm Marathon. Trots att alla, även de som inte är intresserade av löpning eller övrig idrott, känner till Stockholm Marathon, så är Anders en doldis för allmänheten. I den inre kretsen är han dock en omtalad personlighet som knappast lämnar någon oberörd. Men det är förmodligen ytterst få som riktigt känner Anders. I den interna sfären benämns han bara "Anders" och då vet alla vem man pratar om.

Anders var själv friidrottare i sin ung-



FOTO: CHRISTER VALLSTRAND (1981)

dom, fast då mera åt sprinthållet. Han har sprungit maraton också, hela fem lopp faktiskt. Det senaste maratonloppet var i New York 1992. Personbästat på 4.23 sattes i Köpenhamn 1986. Men nu var det länge sedan jag såg honom springa. Senast var i mitten av 90-talet, då han just hade övertalat mig att hoppa in som vikarie i Hässelbys lag på terräng-DM. Starten skulle gå inom fem minuter och jag hade ingen nummerlapp. Då kutade Anders iväg till sekretariatet för att efteranmäla mig och hämta nummerlappen medan jag förberedde mig för start. Sprängmarschen gjorde att Anders andhämtning, hjärtfrekvens och ansiktsfärg att stegrades till en riskabel nivå, på gränsen till livsfarlig nivå. När Anders återvände, sa funktionärerna att jag kunde springa utan nummerlapp, de skulle nog klara av att hålla reda på mig ändå. Anders fick således äventyra livshanken för min skull och det helt i onödan. Denna lilla episod säger en hel del om Anders – han ställer alltid upp för sina idrottare.

REBECCA

Segrare: Damer

1979	Heide Brenner, Västtyskland, 2.47.06.
1980	Ingrid Kristiansen, Norge, 2.38.45.
1981	Ingrid Kristiansen, Norge, 2.41.34.
1982	Ingrid Kristiansen, Norge, 2.34.26.
1983	Tuulikki Räisänen, Enhörna, 2.36.58.
1984	Ria van Landeghem, Belgien, 2.34.13.
1985	Jeanette Nordgren, Vikingen, 2.36.43.
1986	Evy Palm, Mölndal, 2.34.42.
1987	Evy Palm, Mölndal, 2.35.14.
1988	Grete Waitz, Norge, 2.28.24.
1989	Evy Palm, Mölndal, 2.33.26.
1990	Midde Hamrin, Mölndal, 2.37.07.
1991	Midde Hamrin, Mölndal, 2.36.15.
1992	Linda Milo, Belgien, 2.39.10.
1993	Grete Kirkeberg, Norge, 2.37.58.
1994	Irina Sklarenko, Ukraina, 2.40.34.
1995	Ingmarie Nilsson, Ullevi, 2.33.03.
1996	Grete Kirkeberg, Norge, 2.36.40.
1997	Anita Håkenstad, Norge, 2.33.26.
1998	Grete Kirkeberg, Norge, 2.37.39.
1999	M. Söderström-Lundberg, Hässelby, 2.36.55.
2000	M. Söderström-Lundberg, Hässelby, 2.37.57.
2001	Ester Kiplagat, Kenya, 2.29.55.
2002	Lena Gavelin, Jamtrennarna, 2.33.48.
2003	Marie Söderström-Lundberg, Hässelby, 2.35.07.
2004	Rita Jeptoo Sitienei, Kenya, 2.35.14.
2005	Tina Maria Ramos, Spanien, 2.41.32.
2006	Anna Rahm, Rånäs, 2.36.37.
2007	Kirsten Melkevik Otterbu, Norge, 2.37.03.

Herrar

Jukka Toivola, Finland, 2.17.35.
Jeff Wells, USA, 2.15.49.
Bill Rodgers, USA, 2.13.26.
Kjell-Erik Ståhl, Hässelholm, 2.19.20.
Hugh Jones, Storbritannien, 2.11.37.
Agapius Masong, Tanzania, 2.13.47.
Tommy Persson, Heleneholm, 2.17.18.
Kjell-Erik Ståhl, Enhörna, 2.12.33.
Kevin Forster, Storbritannien, 2.13.52.
Suleiman Nyambui, Tanzania, 2.14.26.
Dave Clarke, Storbritannien, 2.13.34.
Simon Robert Naali, Tanzania, 2.13.04.
Åke Eriksson, Hässelby, 2.12.38.
Hugh Jones, Storbritannien, 2.15.58.
Daniel Mbuli, Sydafrika, 2.16.30.
Tesfaye Bekele, Etiopien, 2.14.06.
Åke Eriksson, Hässelby, 2.14.29.
Tesfaye Bekele, Etiopien, 2.15.05.
Benson Masya, Kenya, 2.17.22.
Martin Ojuko, Kenya, 2.16.12.
Alfred Shemweta, Flemingsberg, 2.14.52.
Alfred Shemweta, Flemingsberg, 2.18.49.
Anders Szalkai, Spårvägen, 2.18.17.
My Tahar Echchadli, Marocko, 2.18.20.
Josphat Chemjor, Kenya, 2.18.14.
Joseph Riri, Kenya, 2.16.12.
Kasirai Sita, Zimbabwe, 2.13.30.
Phillip Bandawe, Zimbabwe, 2.17.01.
Phillip Bandawe, Zimbabwe, 2.20.56.

Skövde 6-timmars

Nytt svenskt ultrarekord

Lördagen den 15 mars genomfördes Skövde 6-timmars i ett härligt vårväder.

Även i år blev det ett nytt ultrarekord i antal deltagare, hela 145 löpare kom till start.

Detta är ett nytt deltagarrekord för ett ultralopp i Sverige, det förra rekordet sattes i Skövde i fjol med 142 löpare.

Banan i Boulongerskogen är uppskattad för sin variation med lite kurvor och några små backar. En del tycker dock att backen mellan sjöarna blir lite tung på slutet eftersom backen passeras så många gånger under loppet.

Rundan är 1200 meter lång, dock är det första varvet 1395 meter. Det beror på att maratontiden räknas när löparna passerar på det 35:e varvet.

En stor delegation kom från Norge och frågan var vem som skulle kunna springa längst. Fjölårsegraren Stefan Hult (TV88) eller Henrik Olsson från samma klubb (som sprang fort på maraton och i fjol och som gjort nordiskt rekord på 24-timmars inomhus. Eller så kanske Per-Olav Böyum från Norge skulle ta hem segern, förra året gjorde han nämligen 81 km på ett 6-timmars lopp.

DET VISADE SIG tidigt att dessa tre skulle göra upp om segern då det var mycket jämnt mellan dem i början. Även Ole-Arne Schlytter från Norge var med i fajten, men han fick lite senare ge sig då han fick lite problem.

Efter ett antal timmar så fick Per-Olav kliva av för han hade fått ont i ett av sina ben och därför inte ville fortsätta. Men även Stefan Hult fick stanna innan tiden var slut, pga värk i benet. Han ville inte heller riskera något för den kommande tävlingssäsongen.

Därför återstod bara Henrik Olsson som passerade maratonsträckan på cirka 2.57. Han fortsatte sedan att trampa på i samma tempo någon timme till. Men även Henrik blev trött på slutet och tappade lite fart men han lyckades i alla fall att vinna på hela 82,995 km. Det var inte långt efter Reima Hartikainens rekord på 84,251 km (2005).

SVENSK REKORD blev det däremot på damsidan av Maria Lundgren, IFK Umeå. Hon sprang hela 73,135 km



145 löpare sprang varv efter varv på 1200-metersslingan i Skövde.

och blev därmed första dam över 70 km. Bakom henne kom Åsa Carlsson, Laxå OK på andra plats med 64,060 km och trea blev hemmalöparen Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde, med 62,595 km. Flera lokala löpare deltog, några stannade vid maratonsträckan och några tog det som ett långpass och valde att inte springa alla de sex timmarna. Det är detta som är idén med ett tidslopp: Att man kan sluta när man själv känner för det.

SKÖVDE 6-TIMMARS har växt från 20 startande till 146. Det är uppsving för långlopp i Sverige just nu och det finns många arrangemang att välja på runt om i landet.

Nytt för året är Lidingö Ultra 50 km som går den 10:e maj. Men redan den 5:e april så är nästa 6-timmars lopp i länet: Snickarloppet i Tibro arrangerad av Tibro AIK Friidrott.

Vi får heller inte glömma IT-gymnasiets killar som för första gången i sitt liv sprang en hel halvmara. Det gjorde killarna med fin stil, de kämpade väl med de övriga som sprang i sex timmar.

Efteråt var det prisutdelning med mat och dryck i Volvohuset och de flesta passade på att vara med eftersom man då fick tillfälle att analysera sitt lopp med andra. Det var roligt att så många debutanter var med, de brukar åter-

komma till ultraloppen igen. Ultrar har kommit för att stanna.

TEXT: REIMA HARTIKAINEN

FOTO: JESSICA WENNBORN



Två ultralöpare med spänst i steget.

Maria Lundgren slog svenskt 6-timmarsrekord

Vid 6-timmarsloppet i Skövde fick vi ett nytt svenskt kvinnligt rekord. Den som stod för bedriften var IFK Umeås Maria Lundgren. Det nya rekordet lyder numera på 73135 meter och är en förbättring med nästan 3,5 km av Beatrice Edvardssons två år gamla notering från Kiel.

Maria Lundgren löpte på ett mycket disciplinerat sätt på den 1200 meter långa varvbanan genom Boulognerskogen i Skövde. Hennes varvtider låg första halvan av loppet stabilt under sex minuter. Marathondistansen passerade hon på 3.16.37 och hon låg då femma i det 145 personer starka startfältet. Först på de allra sista varven sjönk tempot över sju minuter. Totalt hann Maria Lundgren varva 60 gånger. Tur att det finns särskilda varvräknare sådana gånger.

Vem är då denna Maria Lundgren som plötsligt dyker upp i ultrasammanhang? Tittar man bakåt finner man att det inte direkt är någon duvunge. Maria Lundgren, med rötter i Norrbotten och tidigare bland annat tävlades för Skellefteå AIK, Hässelby SK, Jalles TC, MAI tillhörde landets absoluta elit under delar av 1990-talet på distanser upp till halvmarathon. Personrekordet på den sistnämnda distansen är så bra som runt 1.14. Efter en period av sparsamt tävlande har Maria inriktat sig på allt längre distanser. I höstas kom hon femma i Lidingöloppets tremil och trea i Birkebeinerløpet.

LEIF STENING



FOTO: MAREK PERLINSKI

Maria Lundgren, IFK Umeå gratuleras till det svenska rekordet av den manlige rekordinnehavaren Rune Larsson.

1	1MS	Henrik Olsson	TV123	2.57.29	82997
2	1M40	Fredrik Elinder	Hässelby SK	3.10.57	75315
3	1M45	Krister Lind	Kvarsveden FIK	3.20.56	73675
4	2M45	Sören Forsberg	IF Start	3.20.44	73430
5	1M35	Jon Harald Berge	Norge	3.23.31	73335
6	2MS	Mattias Jonsson	Jogg.se	3.29.59	71205
7	2M40	Hasse Byrén	IF Spartacus	3.22.39	71035
8	3MS	Ståle Danielsen	Norge	3.25.52	70985
9	3M40	Benny Frost	Östansjö SK	3.24.26	70565
10	2M35	Georg Hällstorp	Vi som springer	3.27.52	70480
11	3M45	Franz Mohr	Norge	3.24.02	70275
12	4M45	Anders Tösse	Norge	3.37.54	69025
13	4MS	Jonas Birgersson	Solvikingarna	3.32.09	68595
14	5MS	Agim Adzami	IF Spartacus	3.27.04	67785
15	6MS	Christian Thon	Norge	3.33.34	67765
16	4M40	Carl Lindgren	SPIF	3.40.01	67355
17	1Mot	Olof Torbrand	Kalmar FF	3.36.20	67015
18	7MS	Mats Liljegren	Team Skavsåret IF	3.43.10	66845
19	3M35	Lars Olsson	SISU Forshaga	3.35.37	66580
20	1M50	Thomas Forsell	Solvikingarna	3.36.16	66415
21	5M45	Lennart Adolfsen	Anderstorps OK	3.42.43	65550
22	8MS	Daniel Skoog	Hjo BK	3.30.13	65155
23	9MS	Kjell Svedman	FK Studenterna	3.51.44	65080
23	5M40	Tor A Stjern	Norge	3.43.50	65080
25	4M35	Jerker Sterneland	IK Stål	3.39.24	64690
26	2M50	Marek Perlinski	IKSU Friidrott	3.38.12	64485
27	1M60	Thore Kristensen	Norge	3.46.43	63805
28	2Mot	Bengt Johnsson	Linghem	3.51.10	63265
29	1M55	Olav Engen	Norge	3.41.18	63215
30	10MS	Mattias Sahlberg	Trampataindian	3.25.58	62595
31	2M60	Gunnar Olsson	Solvikingarna	3.49.35	62495
32	6M40	Ola Lagerström	Gränslösa	3.58.54	62235
33	7M40	Tom Rune Bertelsen	Norge	3.59.12	61515
33	8M40	Ragnar Nygård	Norge	3.55.00	61515
35	3M50	Carl-Magnus Nordmark	Vi som springer	3.39.10	61395
36	6M45	Hans Ackeroth	Solvikingarna	3.54.25	61105
37	5M35	Kalle Abrahamsson	CK Pannben	4.00.02	60940
38	2M55	Göran Önerby	Anderstorps OK	3.57.31	60720
39	1M65	Kjell-Ove Skoglund	Strands IF	4.04.09	60675
40	3M55	Sven Molin	Uppsala LK	4.02.47	60360
41	6M35	Kristian Palm	Vi som springer	3.50.43	60360
42	7M45	Ari Pohjola	Domsjö IF	3.55.19	59275
43	3Mot	Daniel Gillberg	Vi som springer	4.09.37	59050
44	4M55	Claes Hanström	Åtvidabergs IF	4.04.53	59045
45	8M45	Rolf Mellberg	SISU Forshaga	4.11.22	58795
46	4M50	Kari Sulonen	Oxelösund	4.08.53	58485
47	5M50	Marnix Schüssler	IFK Sunne	3.59.17	58345
48	7M35	Matthias Wiktorsson	KFUM Örebro	4.00.06	58030
49	9M40	Mikael Bengtsson	Kuddby IF	3.58.00	57815
50	2M65	Bo Pelander	Vi som springer	4.17.43	57795
51	4Mot	Jan Söderkvist	Ultra	4.19.51	57425
52	10M40	Stefan Olsson	Rumpmas Runners	4.12.57	56140
53	8M35	Esa Rotinen	Stockholm LDK	4.19.37	55720
54	3M65	Stig Söderström	Kvarnsveden Golf	4.11.56	55580
55	9M45	Leif Claesson	Gudhems IF	4.14.47	55555
56	10M45	Bengt Göransson	Falu IK	3.58.25	55395
57	6M50	Ingemar Weidinger	Vi som springer	4.26.35	54585
58	11M45	Ole Arne Schlytter	Norge	3.15.02	54195
59	9M35	Staffan Åkerblom	Rånäs 4H	4.32.43	53720
60	5M55	Lars Almqvist	IFK Helsingborg	4.31.52	53385
61	7M50	Peter Svensson	IFK Skövde	4.36.44	53225
62	12M45	Stefan Hult	TV123	3.00.17	52995
62	5Mot	Klas Nilsson	Skövde	3.47.03	52995
64	8M50	Ingo Beyersdorff	Vi som springer	4.39.11	52960
65	3M60	Stanley Ekberg	Jogg.se	4.37.25	52795
66	11MS	Philip Sutherland	Jogg.se	4.36.29	52350
67	6M55	Jan Paraniak	Team Skavsåret IF	3.49.47	51795
68	11M40	Hans Pettersson	Pajalan Pixi P	4.46.06	51515
69	9M50	Kent Mattson	Vi som springer	4.48.29	51195

forts. resultat Skövde

70	10M35	Peter Kylänperä	IFK Skövde	3.41.03	50595
70	12M40	Petri Hellberg	IFK Skövde	4.03.24	50595
72	7M55	Hans-Inge Lindskow	Hargs BK Runners	4.56.37	50180
73	13M40	Jonne Lamminparras	Vi som springer	5.01.45	50075
74	8M55	Sigvard Koplimäe	Vattudalens LDK	4.57.08	50065
75	9M55	Stefan Ekberg	Jogg.se	5.05.45	49510
76	4M65	Lars Hansson	Högbys IF	5.26.23	46085
77	13M45	Bo Edenfäll	Vallentuna SK	4.01.05	45795
78	5M65	Håkan Sjö	Växjö LK	5.27.38	44595
79	10M50	Stefan Manning	Vi som springer	5.49.10	43590
80	11M50	Markus Selenwall	Tandhälsan	4.12.42	43395
80	14M40	Ulf Wallander	Vi som springer	4.19.04	43395
80	4M60	Stig Åsberg	IFK Nyland	4.26.07	43395
80	4M60	Lennart Skoog	Stenungsunds OK	4.31.56	43395
84	6Mot	Lennart Johansson	Mariestad AIF	5.55.56	42585
85	12MS	Kaj Nironen	IFK Skövde	3.21.57	42195
85	12MS	Jonas Nordin	Skövde Triathlon	3.26.12	42195
85	6M65	Stellan Sahl	Lidköpings IS	4.03.38	42195
85	14M45	Markus Aven	Jogg.se	4.18.51	42195
85	7Mot	Kjell Magnusson	Vi som springer	4.25.30	42195
85	6M65	Lennart Hjalmarsson	Lidköping IS	4.36.37	42195
85	12M50	Jan Halldén	Vi som springer	4.47.07	42195
85	12M50	Jonas Alpsten	SISU Forshaga	5.06.20	42195
85	12MS	Bjarne Pettersson	Trampataindian	5.09.28	42195
85	7Mot	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	5.32.50	42195
85	6M65	Roland Karlsson	Vi som springer	5.42.54	42195
96	15M40	Michael Jacobsson	Skövde	x	37395
96	1M70	KG Nyström	Vi som springer	x	37395
98	15MS	Per-Olav Böyum	Norge	x	36195
99	16M40	Mikael Larsson		x	34995
100	16MS	Henrik Tiberger	FK Studenterna	x	32595
101	10M55	Inge Sjögren	Hjo	x	32210
102	17M40	Christer Svantesson	Scan	x	31395
102	17M40	Carl-Johan Robertsson	Stenhall LLK	x	31395
104	6M60	Ragnar Thon	Norge	x	30565
105	11M35	Johan Berkö	Anderstorps OK	x	30195
106	10Mot	Gert Thorold	Skövde	x	28995
107	17MS	Ambjörn Fagerström	IT-gymn IB2	x	21795
107	17MS	Jonathan Quinith	IT-gymn IB2	x	21795
107	17MS	Albin Svensson	IT-gymn IB2	x	21795
107	14M50	Kaj Jensen	Östansjö SK	x	21795
111	19M40	Björn Hyttjantorp	Norge	x	9795

Kvinnor

1	1K35	Maria Lundgren	IFK Umeå	3.16.37	73135
2	1Mot	Åsa Carlsson	Laxå OK	3.49.38	64060
3	1K40	Torill Fonn Hartikainen	IFK Skövde	3.52.35	62595
4	2K40	Magdalena Elinder	Hässelby SK	3.57.19	62095
5	1K55	Anita Westling	Idkerberget	4.11.04	59145
6	2K55	Barbro Nilsson	Solvikingarna	4.11.23	58420
7	1K50	Birgitta Almström-Alpsten	SISU Forshaga	4.14.38	58045
8	1KS	Elisabeth Karlsson	Anderstorps OK	4.21.32	56200
9	2Mot	Maria Jansson	Ultra	4.24.23	56165
10	2KS	Paula Banck	IFK Xerxes	4.24.23	54355
11	1K45	Marit Berg Bjerknes	Norge	4.35.39	53950
12	3KS	Liselotte Holmberg	Vi som springer	4.35.41	53730
13	3K40	Karin Beyersdorff	Vi som springer	4.39.19	53470
13	4KS	Elin Beyersdorff	Vi som springer	4.38.57	53470
15	3Mot	Ellen Wold	Norge	4.36.29	53435
16	2K45	Anna-Karin Åhsgrén	Hemlingby LK	4.38.31	52260
17	4Mot	Sofia Hutchinson Kay	Vi som springer	4.45.46	52240
18	5KS	Karin Linnarsund	Stockholm C Triathlon	4.51.03	521865
19	5Mot	Sandra Hult	Kristinehamn Multisport	4.38.26	51795
20	6Mot	Sofia Arvidsson	Solvikingarna	4.58.33	50640
21	4K40	Anna Rockberg-Tjernberg	Busit Dam Vill	5.15.25	48525
22	2K35	Åsa Hällstorp	Vi som springer	5.25.31	46340
23	5K40	Marielle Wallander	Vi som springer	4.51.12	45795
23	3K35	Maria Forsell	Vi som springer	4.57.56	45795
25	6K40	Ann-Mari Björlin	Skara	5.35.33	44895
26	3K55	Berit Lundström	IFK Borgholm	5.37.31	44865
27	2K50	Barbro Paraniak	Team Skavsåret IF	5.08.12	43395
28	1K60	Astrid Häger	Fredrikshof FIF	5.26.14	42195
29	6KS	Sara Rönne-Idänge	Ultra	x	39820
30	3K50	Chatarina Molin	Uppsala LK	x	39120
31	3K45	Lena Johansson	Vi som springer	x	33985
32	4K45	Birgitta Mellberg	SISU Forshaga	x	27795
33	7K40	Marie Bankhed	Vi som springer	x	24195

Kiel Marathon 23 februari



Astrid Häger och Rebecka Gräsman var två av de svenska representanterna i damklassen som för övrigt vanns av duktiga Jenny Jansson, Kattisavans IIF, på 3.05.50.



Mats Zetterlund och Birger Karlsson följdes åt längs Kiels strandpromenad.

FOTO: JAN PARANIAK

Att göra något galet!

VAD GÖR MAN när motivationen tryter och favoritrundan inte känns lika roliga som den brukar? När man känner av de små skavankerna mer än man brukar och det känns motigt att knyta på sig skorna? Jo, man gör något helt galet!

NU MENAR JAG inte att man ska bestiga Mount Everest eller cykla till Paris, utan det kan räcka med att man gör något annorlunda, något som helt avviker från det man vanligtvis gör. Brukar man mest springa mil lopp kanske man kan testa att springa ett ultra lopp och brukar man oftast springa riktigt långt kanske man ska anmäla sig till ett 1500 meters lopp. Det kan ge den nytändning som behövs för att löpning och träning ska kännas kul igen.

DESSUTOM TROR jag att det är nyttigt att reta kroppen lite, att utsätta den för något som den inte är van vid. För kroppen vänjer sig efter en tid med en viss typ av arbete och man kan faktiskt bli bättre på alla distanser av att prova något helt nytt.

OCH VEM VET, maratonlöparen kanske inser att 1500 meter är riktigt kul och millölparen kanske blir ultralöpare. Och blir det inte så har man i alla fall prövat.

ANNA RAHM



"Det är nyttigt att reta kroppen lite"



LÖRDAG DEN 3 MAJ 2008 AVGÖRS SUNNE MARATHON FÖR ANDRA GÅNGEN. DEN FÖRSTA TÄVLINGEN BLEV EN DUNDERSUCCÉ OCH ÅTERIGEN SKA VI HA LÖPARNA I FOKUS. ALL INFORMATION OM LOPPET HITTAR DU I DENNA ANNONS OCH PÅ VÅR HEMSIDA WWW.IFKSUNNEFRIDROTT.COM DÄR VI OCKSÅ KONTINUERLIGT LÄGGER UT NYHETER OM SUNNE MARATHON 2008.

BANAN

LOPPET STARTAR PÅ KOLSNÄS MOTIONS-CENTER I SUNNE KL.11.00. BANAN ÄR FLACK OCH LÄTTLÖPT. SEX VARV PÅ 7 KM SKA SPRINGAS I CENTRALA SUNNE MED VÄTSKEKONTROLL PÅ DEN NORRA OCH SÖDRA VÄNDPUNKTEN. OMKLÄDNINGS- OCH DUSCHAR FINNS PÅ KOLSNÄS MOTIONS-CENTER SAMT NUMMERLAPPSUTLÄMNING OCH EFTERANMÄLAN. MAXTIDEN I SUNNE MARATHON ÄR 6 TIMMAR OCH LÅNGS BANAN FINNS EN HEL DEL PUBLIK SOM HEJAR PÅ ALLA MARATHON-HJÄLTAR. VID MÅLET BJUDS ALLA PÅ MAT OCH SAFT. DE TRÖTTA LÖPARNA FÅR GRATIS BEN-MASSAGE AV KUNNIGA MASSÖRER.

PÅ FREDAGKVÄLL, DEN 2 MAJ, BJUDS ALLA SOM VILL IN TILL ETT PASTA-PARTY PÅ KOLSNÄS MOTIONS-CENTER KL.19.00 KOSTNAD: 50:-/PERS.

BOENDE

PASSA PÅ OCH BOKA IN EN LÅNG HELG I VÅRT "SAGOLIKA SUNNE" MED HELA FAMILJEN. I SAMARBETE MED HOTELL SELMA LAGERLÖF KAN VI NU ERBJUDA DIG EN ÖVERNATTNING FREDAG DEN 2 MAJ TILL LÖRDAG DEN 3 MAJ, INKLUSIV FRUKOST, STARTAVGIFT OCH PASTA-PARTY. PRIS 950:- /PERS/DYGN INKL ENKELRUM/FRUKOST (MEDL. SV. MARATHONSÄLLSKAPET 50:- RABATT). FÖR MER INFORMATION OCH BOKNINGAR, RING: 070-3444162.

PRISER

SEGRAREN I HERR- OCH DAMKLASSEN FÅR VARDERA 500:-, EN FRIÖVERNATTNING FÖR 2 PERS. INKL. FRUKOST, POKAL SAMT VID NYTT BANREKORD YTTERLIGARE 250:-. ALLA SOM HAR FULLFÖLJT LOPPET FÅR EN MINNESSTATY SAMT EN T-SHIRT, PLOCKPRISER, OCH EN PÅSE MED SPONSORPRODUKTER. DESSUTOM HAR VI ETT LAGPRIS (DE TRE BÄSTA I RESPEKTIVE KLUBB RÄKNAS SAMMAN). 2007 VANN TEAM SKAVSÅR VILKET INNEBAR EN POKAL TILL LAGET SAMT ETT VANDRINGSPRIS. NYTT FÖR I ÅR ÄR ATT VI HAR EN SAMMANLAGD RESULTATLISTA MED DEN TOTALA TIDEN EFTER TVÅ MARATHONLOPP I SUNNE. DE TRE BÄSTA HERRARNA OCH DAMERNA FÅR ETT EXTRA PRIS.

ANMÄLA

DU KAN ANMÄLA DIG ENKELT OCH SNABBT GENOM VÅR HEMSIDA WWW.IFKSUNNEFRIDROTT.COM OCH GÖRA EN INBETALNING VIA PLUSGIRO 49 81 06-4 (MÄRK INBETALNINGEN MED "SUNNE MARATHON", NAMN, KLUBB OCH KLASS). ANMÄLNINGSavgiften är 250 KRONOR (MEDLEMMAR I SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET OCH KONDIS.NO, 200 KRONOR). SENAST DEN 27 APRIL EFTERANMÄLNINGAR TAS EMOT SENAST PÅ TÄVLINGSDAGEN KL.10.30 MOT EN FÖRHÖJD AVGIFT MED 50 KRONOR (300 KRONOR).

INFORMATION

FÖR MER INFORMATION ELLER FRÅGOR: SUNNE MARATHON, ÅMBERGSVÄGEN 45 686 31 SUNNE, TELEFON: 0565-143 19 MOBILTEL: 070-34 44 162 (TÄVLINGSLEDARE: MARNIX SCHUSSLER) MEJL: SUNNE.MARATHON2008@TELIA.COM WWW.IFKSUNNEFRIDROTT.COM ARRANGÖR: IFK SUNNE FRIDROTT OCH SUNNE LK



SPONSORER



WWW.SPORTSHOPONLINE.SE



SELMA LAGERLÖF SUNNE



Fryksdalens Sparbank



SAGOLIKA SUNNE

TOKYO MARATHON

– EN VÄRDIG KONKURRENT



Vy från 45:e våningen på Metropolitan Government.

Tokyo Marathon! Vad jag har sett fram emot detta tillfälle! Förväntningarna på maran var stora och likaså hade jag funderat mycket på vad Tokyo som stad skulle erbjuda.

Vi står alldeles bredvid Tokyo Metropolitan Government Office i Shinjuku och väntar på startskottet. Startområdet ligger på bara några minuters promenad från vårt hotell, och däremellan finns i stort sett bara Shinjuku Central Park. Från 45:e våningarna i Metropolitan Governments båda torn har vi beundrat den fantastiska utsikten över Tokyo med alla dess skyskrapor. Därifrån kan man också se bort mot den gamla vulkankratern, Hakone, i vilken man nu har byggt upp en hel stad. Bortom denna tronar vid horisonten den snöklädda toppen av Mt. Fuji.

Vid starten står 27 000 förväntansfulla löpare. Omkring 150 000 har ansökt

om en plats i Tokyo marathon. Det likasom känns i luften, hur stolta de japaner är, som lyckats få ett startnummer här. Morgonen är riktigt kylig. Termometern visade på noll grader när vi vaknade, men här vid starten är det hela en plusgrad. Några modiga står huttrande i shorts och linne, medan en del ser ut att vara alldeles för varmt klädda. Jag för min del har tagit på mig en gammal tjock tröja, som får slängas. Allt är så välplanerat här. Bussarna, där man lämnar in klädpåsar, liksom startfällorna, är så väl utmärkt. Bajamajor finns i mängder. Insprängda lite här och där mellan dessa ser jag till min förvåning portabla tvättställ med rinnande vatten och med en spegel placerad ovanför.

I STARTFÄLLAN råder lugn trots den stora mängden människor. Det är inte trängsel och knuffande, som det ofta är i de stora marorna i västländerna. Man pratar mycket, men mera låg-

mält. Det är väsentlig skillnad mot den ljudvolym det var på mässan igår. Där hade vi ibland svårigheter att höra varandra. Feststämningen på mässan gick det dock inte att ta miste på. Många av japanerna bär här vid starten munskydd. I den kasse vi fick på mässan



Trots det höga deltagarantalet fanns det gott om plats på banan.

fanns det också med ett munskydd. Vi har, av suveränt duktiga guider, fått lära oss att japaner använder munskydd av hänsyn till alla andra omkring och inte pga. luftföroreningar. I Tokyo lever 12 miljoner människor och trängseln i t.ex. tunnelbanesystemet är stor och då ökar naturligtvis smittorisken.

EN HELIKOPTER kretsar över oss. Plötsligt börjar det snöa. Stora vita flingor svävar i luften och faller långsamt mot marken. När de når marken ser jag, att det är vita små hjärtan i tunt papper och inte snö. Startskottet går och vi är nu på väg. Efter starten står folk färdiga med kartonger, för att ta emot använda munskydd och slängkläder. De första sex kilometerna är lätt utförlöpning. Trots att löparna är många flyter det förvånansvärt fint redan från början. Hänsyn genomsyrar allt, även löparna.

För mig ser banskissen ut ungefär som ett flygplan. Loppet börjar då från flygplanets bakända. Man springer sedan ner över höger vinge och tillbaka upp. Därefter rundar man vänster vinge, för att de sista 8 kilometerna fortsätta framåt mot målgången i nospartiet - den magnifika mässbyggnaden Tokyo Big Sight.

Samtidigt med maran startar ett 10-kilometers lopp på samma banas första mil. Detta är en god service åt maratonlöparens familjemedlemmar. Målgång för dessa löpare ligger vid Hibiya park.

Service är magnifik. Sportdryck och diverse tilltugg finns var 5:e km och där emellan är vatten tillgängligt. Borden är många (cirka 8 stycken och dessutom finns de på båda sidor av vägen) och det är aldrig någon trängsel vid dem. Här slänger man bara inte muggar på gatan. Efter varje vätskekontroll finns kartonger och det krävs ingen precision för att pricka rätt i dem.

Vid varje vätskestation finns toaletter och även däremellan ibland. De är mycket ordentligt utmärkta med stora skyltar på trafikmärkeshöjd och svåra att missa. På grund av de stora folkmassorna runt omkring tvingas t.o.m. manliga löpare att välja dessa inrättningar.

Längs banan ser man ibland några löpare med ballonger. De är inte fathållare utan löpande läkare, som man kan be om hjälp vid akuta skador eller sjukdom.

Vi visste att vädret skulle bli kallare än normalt för årstiden. Det blåser dock knappast och solen tittar fram. Temperaturen går under dagen upp till 10 grader och det känns alldeles



150 000 löpare ville vara med. 27 000 fick vara med.

utmärkt att springa i t-shirt och tights. Jag har kameran i högsta hugg och stannar ofta till för att få minnen i bilder med mig hem.

VI SPRINGER FÖRBI Imperial Palace, som är kejsarfamiliens residens. Detta palats, har vi fått lära oss, är öppet för besökare två dagar per år. Lite senare passerar vi Tokyo Tower, som är 333 meter högt och används för radio- och tv-utsändningar. Det ser ut som en kopia av Eiffeltornet, men är illrött. När vi passerat "första vingen" av maratonbanan och nått halvvägs på maran, springer en ung kille upp bredvid mig och räcker mig en liten chokladkaka. Jag tar emot den, men håller sedan pappret i handen tills jag når nästa vätskestation. Det går bara inte att slänga något på marken, när allt är så rent runtomkring oss. Hitintills har beläggningen på gatorna varit ny och fin asfalt. Vi tar oss nu förbi Ginza - det välkända affärsområdet. Här är asfalten av äldre datum, men så vällagad och den är lättsprungen.

Nu är jag på väg upp över andra flygplansvingen och når snart fram till buddisttemplet Asakusa. Här känns det riktigt vårlikt. I blomkrukor finns massor med färgglada penséer utplanterade.

Japanerna har två huvudreligioner, shintoismen och buddismen. Shintoismen är en naturreligion och den äldsta. I den finner man dyrkan av livets ursprungliga krafter som sol, vind, vatten och eld. Kejsaren har betraktats som Solgudens son. Vi springer dock inte förbi det stora Meiji - templet, som en gång byggdes till kejsarens ära. Shintoismen tar japanen till främst vid födsel och bröllop. Buddismen är av senare datum och har blivit viktig särskilt vid begravningar. Jag tänker på allt detta när jag vid 27 km når buddisttemplet i Asakusa, bakom Kaminarimon

Gate. Detta är det äldsta av 77 000 buddisttempel i Tokyo och lär vara byggt 628 e. Kr. Här vid vägkanten står en vänlig äldre japan, som tycks ha tagit som sin uppgift att låna våra kameror och fotografera oss löpare med Asakusa i bakgrunden.

MARAN ÄR rena folkfesten. Det finns nog inte en meter längs banan, där det inte står folk som ropar "gambaré". Det översätts för mig som "gör ditt bästa". Det är mera folk längs gatorna här än i New York, men de skriker inte lika högljutt, utan är mera försynta. Glädjen bland de hejande massorna verkar dock vara genuin. Det stämmer, som det stod i informationen om loppet: You'll never run alone.

Under den sista halvmilen springer vi över några broar, som är loppets enda uppförsbackar. Alla skarvar är noggrant övertäckta med gummimattor. Jag kan bara än en gång bekräfta att jag aldrig förut sprungit ett så välordnat lopp.

Ja, Tokyo Marathon har på bara de två år som det har varit öppet för allmänheten, blivit en VÄRDIG KONKURRENT om en topplacering bland maratonloppen i världens storstäder.

TEXT OCH FOTO:
ASTRID HÄGER



Baikal Ice Marathon tog priset



Snö så långt löparna kunde se.

Redan för nästan två år sedan läste jag om Baikal Ice Marathon. Det var en tysk arrangör som hade information på sin hemsida. Jag tyckte det var häftigt. Men inte mer än så. Visst, det var ett lopp över en frusen sjö i Sibirien och med bara ca 25 deltagare, men ändå.

Tanken stannade kvar och så småningom började jag bli orolig att loppet inte skulle finnas kvar framöver, dels för att det var så få deltagare, dels för att den tyske arrangören inte skulle finna det lönsamt längre.

För ett år sedan bestämde jag mig. År 2008 skulle jag springa Baikal Ice Marathon. Sagt och gjort, anmälan på hemsidan och sedan en spänd väntan. Arrangören sa nämligen att det krävdes minst 20 deltagare för att han skulle arrangera resan. Klartecknet kom under tidig höst 2007, resan skulle bli av och jag var den första svensk någonsin i loppets 4-åriga historia att anmäla mig. Så nu var det bara att fortsätta med träningen, delta i de inplanerade loppen och veta att Sibirien väntade den 1 mars 2008.

I augusti i fjol gick foten sönder under

Helsingfors Marathon. Panik. Fick bryta ett maratonlopp för första gången. Hur skulle det nu gå med framtida lopp OCH SIBIRIEN. Via en sjukgymnast som undersökte foten, fick jag kontakt med Calle på Ortopedservice som gjorde individuella sulor för mina löparskor. Efter några veckors rehabträning kunde jag ge mig ut på mina löppass igen, nu med sulorna. Sibirien var räddad. Nu började det närma sig. Nu var det verklighet. Nu insåg jag att Baikal-sjön låg LÅNGT bort. Och det kanske skulle vara kallt. Men Calle visste bot. Ett par löparskor med en ny framtagen förmlåga att hålla kvar fotens egna värme skulle förhoppningsvis hjälpa mig att få behålla fötterna efter loppet.

DEN 27 FEBRUARI var det dags. Med en väska full med löpartillbehör inklusive extra broddar, solskyddsfaktor 25 och en rysk parlör gick flygresan till Moskva. Där mötte jag gruppen från Tyskland. Efter några timmars väntan tog oss nästa flyg till Irkutsk. Där väntade bussen med en skylt Baikal Ice Marathon. Bussen tog oss sedan till Listyanka, en liten stad vid Baikal-sjön där vi skulle bo och där målgången var

belägen precis nedanför hotellet vid strandkanten. Temperaturen var trots allt inte så farlig, ca -15 grader kallt och sol. Torsdagen ägnades åt lunch på hotellet och sedan utflykt till ett museum om djur- och växtriket i Baikal-sjön. Vilken rikedom av både djur och växter, många av de som bara finns vid/i Baikal-sjön. Till och med sälen som lever i sjön, är en speciell sälart som bara finns där. Efter middagen blev det en lång, välbehövlig natts sömn. Fredagen ägnades åt rundvandring i den gamla delen av Listyanka, provspringtur på isen, ca 7 km samt nummerlappsutdelning. Nu kändes allvaret. Även vädret visade sin makt. Kraftigt snöfall, blåst och 15 minusgrader. Ungefär samma väder skulle det vara dagen efter. Men vad gjorde väl det. Vi var ju i Sibirien och skulle springa ett marathonlopp över en frusen Baikal-sjö som är över 600 km lång, 1630 meter djup och 42,195 km bred på det stället vi skulle springa.

TIDIGT PÅ LÖRDAGSMORGN kommer sex minibussar som tillsammans med svävare och snöskotrar skall ta oss över den frusna sjön till starten vid den andra stranden. Tillsammans är vi

45 löpare från åtta länder som skall springa. Bussarna förses med flaggor, en av bussarna pryds med en svensk flagga. Jag poserar glatt när jag blir fotograferad bredvid bussen med den svenska flaggan. Innan avfärden skall alla skåla i vodka för att blidka Baikal-guden så att han beskyddar oss. Bra uppladdning för loppet. Är man i Sibirien så är man. Sedan startar karavanen på isen, långsamt och med minst 50 meter mellan varje buss under tiden som svävarna håller ett vakande öga över karavanen. Packis och sprickor gör att resan tar tid. Helt rakt går det inte heller. Ibland kör någon av bussarna fast i djupsnön och då är det alla man ut och skjuta på. Efter tre timmars färd kommer vi fram till en spricka i isen som vi med svävarns hjälp tar oss över. Efter ytterligare några kilometer är det stopp. Nu är starten bara en kilometer bort men det går inte att köra längre för den djupa snön. Alltså pulsa till startpunkten. Bra uppvärmning för loppet. Är man i Sibirien så är man.

NU ÄR STARTEN nära. Alla löpare ropas upp och bockas av på startlistan. När det är gjort går starten. Nu har Baikal Ice Marathon startat. Första kilometern pulsas det i djupsnö. Sedan följer man de hjulspår som vi gjorde på ditvägen tillsammans med små röda vimplar som är utsatta med 200 till 300 meters mellanrum. Nu gäller det att ta det lugnt i början. Underlaget är delvis djupsnö, delvis smala hjulspår i djupsnön och delvis svart blankis. Och svängarna som är längs banan beror på packis. Trots allt känns det bra. Och vädret är

underbart. Nio minusgrader, klarblå himmel och strålande sol. Hela tiden ser man bergen i horisonten och där ligger målet. Vätskekontrollerna skall komma var 8:e kilometer och kilometermarkeringarna var 5:e kilometer. När klockan och kroppen säger att jag sprungit 8 kilometer, så vill jag se vätskekontrollen, men icke. Nu är det kris. Jag tycker att man skall kunna se flera kilometer bort men jag ser INGEN vätskekontroll. En medtävlare räddar dock livet på mig och ger mig en fruktdryck. Efter den förtäringen går det bra igen. Vid 10 kilometer står en minibuss med kallt

vatten och varmt te. Härligt. Efter att ha fyllt på alla vätskedepåer (och lite till) går det vidare mot nästa vätskekontroll. Den kommer, men först efter 21 kilometer. Och då är teet SLUT. Bara KALLT vatten kvar. Är man i Sibirien så är man.

VÄDRET FORTSÄTTER att vara underbart, nio minusgrader, strålande sol och bara en lätt bris. Den ensliga vidden på världens femte största insjö är helt frusen. Jag kan inte se några medtävlare och har bara ett hjulspår att följa. Att se målet (bergskedjan) hela tiden utan att den synbart närmar sig, att pulsa i snön, halka i hjulspåret, glida på svart is, att känna den sanna Sibiriska andan, att längta efter nästa mugg kallt vatten, att veta att man kommer att nå målet som första svensk, att känna solen som värmer i ansiktet utan att höra ett enda ljud som jag inte är orsak till själv, gör att man fylls av en känsla som är omöjlig att beskriva. Den måste upplevas. Är man i Sibirien så är man.

Tiden spelar ingen roll längre. Hoppas bara att jag kommer i mål innan solen börjar gå ner. Nu kommer jag ikapp enstaka löpare, bland annat han som räddade mig vid 8 kilometer. Jag tackar honom genom att lämna honom bakom mig. Nu ser jag att målet närmar sig. Nu kan jag se hotellet vid kanten av sjön. Bara 12 kilometer kvar. Livet känns underbart. Tänk att få uppleva något sådant. Hur många har gjort det? Jag är uppfylld av en magisk känsla.



Påpälsade deltagare redo för start.



Vacker rysk iskonst kantade banan.

Undrar om det är Baikal-guden som tackar för att jag skålade med honom före avresan mot starten. Nu är det två kilometer kvar och målet känns lika nära som sista rakan på Stockholm Stadion. Jag klarade det. Jag kom i mål under 5 timmar. Men det var inte lika viktigt som att jag fick uppleva något så STORT. Att springa i mål på Stockholms Stadion under 3 timmar var stort. Men det här var STORT. Jag och Sibirien.

EFTER DUSCH och vila på sängen, är det dags för banketten i matsalen samt medaljutdelning. Mycket mat och en skål för Baikal-sjön avslutar kvällen på en STOR dag.

Nästa dag efter frukost bär det av mot Irkutsk via ett besök på ett friluftsmuseum med bebyggelse från ursprungsbefolkningen i Sibirien. Efter inkvartering på hotellet är det fri tid för lugn promenad eller en löptur för att mjuka upp spända muskler, allt efter behag.

Dagen efter blir det en rundtur i staden Irkutsk i sann rysk anda med Ludmilla som guide. Irkutsk är en stad med 600.000 invånare och med blandad bebyggelse. Efter lunch är vi några löpare som besöker marknaden i staden. Här kan man köpa det mesta, allt från honung i lös vikt, kött och fisk i kyldiskar, grönsaker, kläder, elektronik och souvenirer, allt i en salig blandning. Utanför kan man rida på en levande kamel och bli fotograferad. Är man i Sibirien så är man.

Kvällen avslutas med gemensam öl med hela gruppen för att

sedan nästa dag flyga tillbaka till respektive hemland. Jag är ensam som flyger tillbaka till Sverige men inte ensam om att ha fått uppleva något STORT. Vi har bytt e-mailadresser och de första bilderna har redan utväxlats. Maratonlöpningen har fått en ny dimension. Planer finns för nya spännande resmål och exotiska utmaningar. Om jag kommer att träffa Baikal-guden igen vet jag inte idag men helt omöjligt är det inte. Har man varit i Sibirien så har man.

Med 65 genomförda maratonlopp har jag upplevt mycket men frågan är om inte Baikal Ice Marathon tar priset.

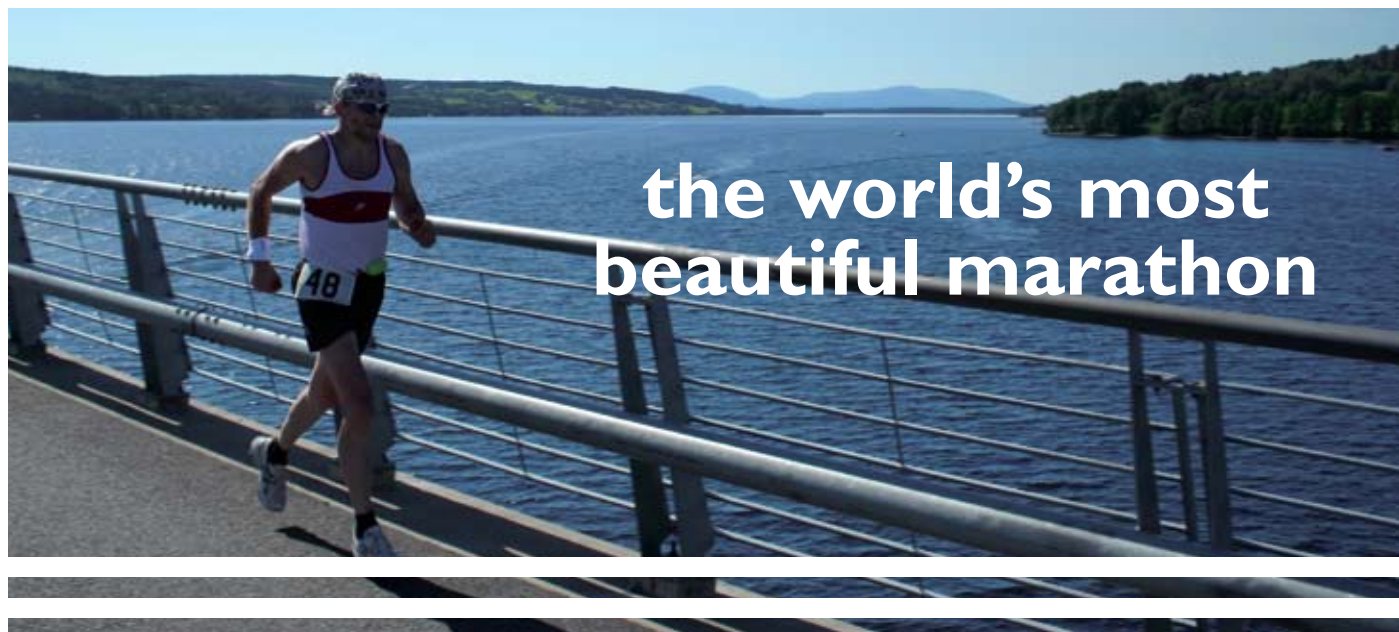
TEXT: PETER WIESLER

FOTO: WWW.RUSSENSCHLAMPEN.BIZ

Baykal Ice Marathon Irkutsk, Ryssland 2008-03-01

Antal fullföljande: 44

1	Yuri Slastennikov	Ryssland	2.58.46
2	Daniel Futschik	Tyskland	3.28.53
3	Bernd Kohnert	Tyskland	3.34.26
svensk deltagare			
30	Peter Wiesler	Jalles TC Umeå	4.59.23



the world's most
beautiful marathon

Sommar, semester och Östersund Marathon 26 juli

Föreنا nytta med nöje, planera din semester redan nu.
Spring världens vackraste lopp Östersund Marathon 26/7.
Gatufesten Krogstråket startar 25/7 och Storsjöyran 31/7.

Starttider 26 juli

Maraton:	Halvmaraton:	Stafett:
kl. 11.00	kl. 12.00	kl. 13.00

Anmäl dig nu på www.ostersundmarathon.se

Resa & boende

Vi har samarbete med SJ, läs mer på vår hemsida.

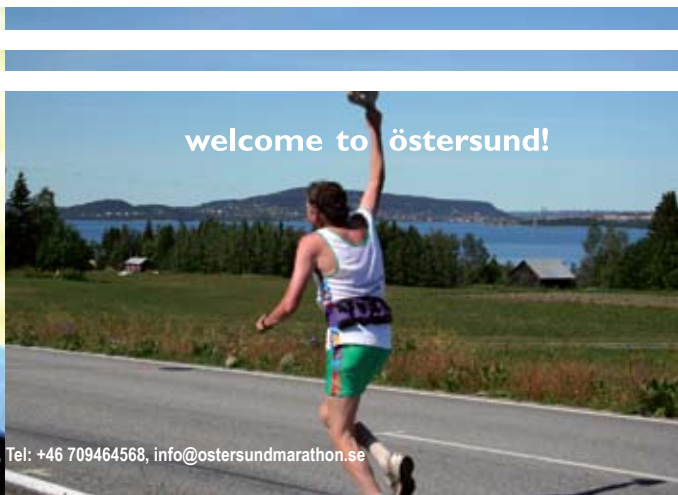
Boende till "maratonpris" bokas på Clarion Hotel Grand:
www.ostersundmarathon.se/run_clarion.php

Krogstråket startar 25 juli och Storsjöyran 31/7 – 2/8

Mer info: www.storsjoyran.se, www.turist.ostersund.se



26 JULI 2008



Ecco Östersund Marathon, Box 3034, SE-83103 Östersund, Tel: +46 709464568, info@ostersundmarathon.se

Surt som mjölksyra

Min dom lyder som följer:

”Löparknä bilat ffa hö samt överbelastning av med. vastus hö samt lat. gastrocnemius hö”.

Inför detta nummer hade jag tänkt skriva om de årliga funktionärströjorna som hör till loppet, vilka jag alltid får ikläda mig. Ungefär i stil med att det skall bli så skönt att få byta ut den gamla t-shirten, där det i och för sig står Stockholm Marathon, men som över detta är stämplat med stora, lysande och förnedrande bokstäver: C R E W. Ja, har man varit crew ända sedan man var så liten att man drucknade i tröjorna, vill man liksom vid det här laget byta ut dem mot en äkta. I år skulle bli det året. Äntligen skulle jag få bli en i familjen – maratonfamiljen. Det var om detta jag ville skriva. Tyvärr är jag rädd för att jag får dras med crew-tröjan även i år. Det smärtar mig att behöva skriva det, men risken är stor att jag inte kommer att kunna genomföra årets upplaga av Stockholm Marathon. Den 30:e upplagan – jubileumsåret. Folkfest. Pirrande nerver. Allt detta kan jag missa. Om jag inte kan delta vet jag inte ens om jag vill stå vid sidan och heja. Det skulle kännas tungt. Jag vill säga som Robert Gustafsson när han imiterar Tony Rickardsson: ”Ja e ’int ’bitter”. Men det är jag. Jag är mycket bitter.

DET VAR UNDER ett löparpass i Team Stockholm Marathons regi, som jag kände att det inte stod rätt till med mitt högra knä. Det var en ny smärta, inte den som jag känner igen från mina gamla löparknän. Jag var ledare under detta pass, som slutade efter 13 kilometer. Trots att smärtan kom redan i början av passet, fortsatte jag. Jag ville inte svika deltagare och de andra ledarna. Istället svek jag mig själv, då jag inte lyssnade på min kropps signaler. När det hade gått en månad och jag ännu inte kunnat springa en enda meter utan smärta, fick jag till slut kontakt med en sjukgymnast. Hon konstaterade att det är en överbelastningsskada i båda knäna/benen och mina löparknän som jag dragits med i åtta år, är förmodligen boven. På grund av dem har jag felbelastat och försökt att kompensera på olika sätt, så nu har det även förflyttat sig till andra ställen kring knäna. Dessutom fastställdes att jag är sva-



gare i mitt vänstra ben. Huruvida det beror på löparknän eller om det är löparknän som är orsaken till det är frågan. Sjukgymnasten behandlar mig genom att trycka och klämma och det gör ONT. Emellertid är det åtta år gammal mjölksyra som skall masseras bort – surt – och då kanske det inte är så konstigt att det smärtar.

LIKA SURT SOM mjölksyra är temat jag får skriva om nu. Som substitut för crew-tröjorna, får jag alltså skriva om detta: ”Löparknä bilat ffa hö samt överbelastning av med. vastus hö samt lat. gastrocnemius hö”. Detta är min dom. En hård och orättvis dom, nedskrivna på ett litet receptpapper som

jag snällt skall pallra mig iväg med till Rehab Center. Där skall de gjuta mig ett par fotbäddar. För det måste jag ha, säger sjukgymnasten. Jag skall även få behandling av henne. Hon gav mig även ett fint litet träningsprogram. Jag frågar med hopp i rösten om hon tror att jag kan genomföra maran i alla fall. Hon tittar tveksamt och misströstande på mig och i det ögonblicket känner jag min dom falla. Jag skriker inombords att detta kan bara inte vara sant! Mina maratondrömmar byts ut mot en stor och bitter besvikelse. Ändå sägs det att hoppet är det sista som lämnar oss, och vi lever ju faktiskt i ett rättssamhälle, så jag skall minsann överklaga till Högsta Domstolen. Det finns en chans, även om den är pytteliten. Den 31 maj vet jag. Några veckor senare i nästa nummer vet ni. Over and out.

CORNELIA GRÄSMAN

Årsmötet

Sällskapetets årsmöte avhölls 4 april på Piperska Muren i Stockholm. De numera lugna årsmötena går ganska snabbt och största svårigheten var att ersätta den plats som avlidne Jan Lind lämnat efter sig i styrelsen. Valberedningen hade gått bet på den uppgiften; men med på mötet var Mats Liljegren, som utan större betänketid tog på sig den uppgiften. Därmed sänks medelåldern i styrelsen rejält, eftersom Mats i år fyller 32 år.

Direkt efter mötet berättade Björn Sunesson under opretentiösa former om sin löpande resa över den amerikanska kontinenten förra sommaren och besvarade sedan ett antal nyfikna frågor från publiken.

Sedermera förflyt resten av kvällen under gemytliga och mindre strikta former, då det bjöds på pastasallad och kaffe med kaka i salongen. Samtidigt passade Staffan Åkerblom på att informera om Svensk Ultradistans och välkomnade ett eventuellt samarbete.

REBECCA



Sällskapetets ordförande PA Allensten agerade prisutdelare.
FOTO: JAN TERNHAG

Resultat

Athen Marathon 2007-11-04

Antal fullföljande: 3430

Män

1 Benjamin Korir, Kenya 2.14.40

svenska deltagare (bruttoplacinger/ nettotid)

67 Lars Norin, Univ.personalen 2.58.30
120 Jonas Bengtsson, GF Idrott 3.07.07
187 Mattias Oskarsson, Sthlm 3.14.43
191 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott 3.14.32
214 Sven Welleman, Göteborg 3.16.58
306 Roger Andersson, IFK Sala 3.24.33
397 Sven Andersson, IK Akele 3.29.10
550 Anders Persson, GF Idrott 3.35.40
614 Robert Korlevic, GF Idrott 3.38.22
706 Hans Sten, Enebybergs IF 3.43.21
823 Sverker Jacobsson, Sävedalen 3.48.42
891 Karl-Marcus Modén, SISU 3.51.14
893 Mikael Eriksson, IK Akele 3.49.32
894 Mikael Björkman x 3.51.09
1028 Christian Olofsson x 3.56.21
1107 Ulf Wickbom, Böda IK 3.55.01
1282 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK 4.07.07
1345 Hans Johnsen, SpringTime 4.06.57
1406 Sten Falkner x 4.11.03
1412 Gunnar Löfgren, Löfgren IT 4.11.28
1413 Max Skoglund, Hässelby 4.10.51
1470 Niels Jensen, SpringTime 4.12.35
1486 Lars Eliasson, SpringTime 4.13.39
1572 Erik Skansberg, SpringTime 4.17.04
1598 Göran Erlandsson, Röggle BK 4.18.27
1677 Håkan Eriksson, IK Akele 4.20.01
1761 Göran Svensson x 4.22.40
1779 Lars Agnezon, Kongahälla 4.24.04
1906 Lennart Brandell x 4.27.28
2007 Peter Alåsen, SpringTime 4.33.38
2124 Lennart Abrahamsson, Spr. 4.39.58
2195 Åke Månsson, Hestra IF 4.42.40
2261 Tobias Tyrberg, Tyrberg Fam. 4.47.46
2283 Lars Andersson, IK Akele 4.48.24
2307 Curt Sandberg, Arl.-Märsta 4.52.17
2317 Sten Tyrberg, Tyrberg Fam. 4.51.15
2392 Leif Abrahamsson, SpringT. 4.55.27
2422 Jan Hellgren, SpringTime 4.47.28
2547 Lennart Ruder, Dönaberga 5.09.58
2576 Jan Söder, SpringTime 5.12.34
2590 Leif Holmér, SpringTime 5.14.21

Kvinnor

1 Svetlana Ponomarenko, Ryssl. 2.33.18

svenska deltagare

29 Johanna Brinne Roos, Sverige 3.25.18
120 Evi Öberg, IK Akele 4.05.23
139 Anneli Gunhardson, IK Akele 4.09.49
172 Sara Orefors Ruder, D-berga 4.19.31
179 Maria Nordfjell, MSM 4.18.03
319 Gretel Utter, Arl.-Märsta SK 4.52.18
411 Tiia Torekull, SpringTime 5.14.09
467 Ella Bladh, SpringTime 5.34.03

Bangkok Marathon 2007-11-18

Antal fullföljande: 1796

Män

1 John Chirchir, Kenya 2.18.25

svenska deltagare (totalplaceringar)

45 Jonas Carlson, Solvikingarna 3.07.25
147 Mikael Björkqvist, Sverige 3.36.44
239 Wictor Beyer, Sverige 3.50.48

Milano Marathon 2007-12-02

Antal fullföljande: 4475

Män

1 Evance Kiprop Cheruiyot, Kenya 2.09.13

svenska deltagare (totalplaceringar)

16 Lars Johansson, Enhörna IF 2.21.32
56 Matti Linna, Nilvaara IS 2.37.36
62 Linus Holmsäter, Fredrikshof 2.40.58
65 Lorenzo Nesi, FK Studenterna 2.41.45
81 Tor Almgren, FK Studenterna 2.44.32
287 Henrik Jaensson x 2.58.28
674 Jakob Skott, FK Studenterna 3.13.17
1321 Roger Andersson, IFK Sala 3.27.58
1499 Bengt Nilsson, Stockholm 3.30.54
1511 Erik Hamrén, Killingi AIF 3.31.14
2110 Göran Lennström, Hultsfred 3.44.22
3327 Ulf Nilsson x 4.13.07
3870 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.32.13
4150 Lars Bonnedahl x 4.49.24
4472 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK 5.59.23
4473 Curt Sandberg, Arl.-Märsta 5.59.24

Kvinnor

1 Palmela Chepchumba Kenya 2.25.33
23 Eva-Lotta Hallberg x 3.07.59

övriga svenska deltagare (totalplac.)

1541 Monika Edstrand x 3.31.44
2211 Jennie Karlsson, Hultsfred 3.46.34
2647 Linda Nyblom x 3.56.03

Lissabon Marathon 2007-12-02

Antal fullföljande: 825

Män

1 Vasco Azevedo, Portugal 2.19.57
svenska deltagare (totalplaceringar)
105 Marcus Ingman, SWE 3.03.34
181 Patrik Ståhl, SWE 3.14.30
300 Jan-Olof Svensson, SWE 3.27.48
374 Peter Lembke, SWE 3.35.33
410 Kjell Kvarfordt, SWE 3.40.51
435 Jan Jonsson, SWE 3.43.51
463 Kjell-Gunnar Jessen, SWE 3.46.57
528 Martin Lundqvist, SWE 3.53.24
573 Lorentz Nordlund, SWE 3.57.47
583 Stellan Lundqvist, SWE 3.59.01
722 Anthony Österdahl, SWE 4.23.27
740 Alve Torstensson, SWE 4.27.49

Kvinnor

1 Fatima Silva, Portugal 2.47.49
svenska deltagare
4K45 Karin Nordlund, SWE 3.37.09
29K45 Ulla Lembke, SWE 5.29.07

Reggio Emilia Marathon 2007-12-09

Antal fullföljande: 1917

Män

1 Slimani Benazzouz, Marocko 2.17.28
svensk deltagare
10 Linus Nilsson, Enhörna IF 2.27.15

Orange County Marathon, USA

2008-01-06

Antal fullföljande: 1051

Män

1 Kassahun Kabiso, Etiopien 2.23.46
svensk deltagare
5 Kristoffer Österlund, IFK Umeå 2.28.51

Louis Persoons Memorial Marathon

Genk, Belgien 2008-01-13

Antal fullföljande: 209

Män

1 Masc Papanikitas, Belgien 2.38.20
svenska deltagare
127 Ulf Ring, Arl.-Märsta SK 3.58.14
169 Curt Sandberg, Arl.-Märsta 4.20.55

Dubai Marathon 2008-01-18

Antal fullföljande: 787

Män

1 Haile Gebrselassie, ETH 2.04.53
svenska deltagare
125 Robert Ugglå, SWE 3.27.44
185 Jan Paraniak, SWE 3.41.00
196 Per Jansson, SWE 3.42.47
210 Stefan Olofsson, SWE 3.48.34
290 Per Ol-Märs, SWE 4.00.15
311 Göran Svensson, SWE 4.05.51
492 Istvan Ferencz, SWE 4.48.40
498 Olle Viklund, SWE 4.50.15
550 Börje Myrberg, SWE 5.19.01
600 Lars Josefsson, SWE 5.56.59

Kvinnor

1 Birhane Adere, ETH 2.22.42
svenska deltagare
57 Alexandra Hult, SWE 4.03.38
93 Sophia Sorgardt, SWE 4.29.10
129 Amanda Viklund, SWE 4.50.13
131 Barbro Paraniak, SWE 4.50.54

Maraton Internacional De Valencia

2008-02-17

Antal fullföljande: 2940

Män

1 Philip Manyin, Spanien 2.11.29
svenska deltagare
29 Colm Ocallaghan, Huddinge 2.34.55
55 Matti Linna, Nilvaara IS 2.41.08
118 Bernard Jackson, Sverige 2.48.20
452 Sven Welleman, Tibro AIF 3.06.00
573 Carl-Johan Stenmark Öbacka 3.11.44
1230 Erik Hamrén, Killingi AIF 3.28.53
1707 Curt Sandberg, Arl.-Märsta 3.41.11
2615 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.13.01
2854 Bengt Cronquist, Vi som spr. 4.36.16

Kvinnor

1 Ma Jose Pueyo Bergua, Spanien 2.32.22
svensk deltagare
9 Eva-Britt Karlsson, Sundsvall 3.02.52

Malta Marathon 2008-02-24

Antal fullföljande: 276

Män

1 Joshua Kipchumba, Kenya 2.18.38
svenska deltagare
129 Jakob Kegel, SWE 3.49.09
194 Christer Mattisson, SWE 4.12.57
265 Ove Engman, Elvans IF 5.12.57
Kvinnor
1 Carmen Hili, Malta 3.01.48
svensk deltagare
38 Susanne Gren, SWE 4.27.47

Maraton Ciudad De Sevilla 2008-

02-24

Antal fullföljande: 2449

Män

1 Samsom Kiptoo Bungei, Kenya 2.10.52
svenska deltagare
1333 Curt Sandberg, Arl.-Märsta 3.43.10
1562 Ulf Ring, Arlanda-Märsta 3.52.03
2053 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.14.42

Barcelona Marathon 2008-03-02

Antal fullföljande: 7628

Män

1 Hosea Hoge, Kenya 2.14.42
svenska deltagare (totalplac., bruttotid)
74 Anders Karnfält, FK Stud. 2.47.39
141 Johan Gustafsson, Uppsala 2.52.56
178 Kaj Lahti, Kungsbacka 2.55.28
374 Dag Nilsson, FK Studenterna 3.02.32
623 Torbjörn Tambour, Stockholm 3.10.14
691 Göran Karnfält, Täby 3.11.34
873 Jonas Lennestål, IFK Sala 3.14.41
1320 Fredrik Ronvall, Stockholm 3.22.57
1709 Nils Vesterlund, Stockholm 3.28.04
2258 Thomas Lundqvist, Onsala 3.34.40
2496 Kenni Delfin, Värnamo 3.37.26
2669 Anders Tengström, Sthlm 3.39.31
2975 Bengt Nilsson, Vallentuna 3.43.30
2991 Bengt Agertoft, Helsingborg 3.43.39
3380 Fredrik Landgren, Malmö 3.48.27
3486 Jan Paraniak, Team Skavs. 3.49.34
3537 Henrik Pihl, Helsingborg 3.50.07
3663 Kurt Rönmark, Rönninge 3.51.43
3787 Thomas Ahlgren, Kalmar 3.53.27
4024 Jan Lundell, OK Grane 3.56.27
4077 Göran Ericsson, Boo IF 3.57.00
4102 Remi Magnard, Stockholm 3.57.21
4205 Robert Bloom, Stockholm 3.58.31
4449 Stig Söderström, Kvarnsv. 4.01.08
4758 Marcus Broman, Mölndal 4.04.37
5162 Leon Sylverberg, Ålta 4.11.16
5825 David Jern, Helsingborg 4.22.23
5882 Tommy Englund, OK Grane 4.23.16
6287 Göran Svensson, Charlott. 4.31.41
6380 Carl Strömfelt, Stockholm 4.34.09
7251 Arne Sylvest, Haninge 5.05.56

Kvinnor

1 Mihret Tadesse, Etiopien 2.42.12
svenska deltagare
2942 Isabel Andersson, Malmö 3.43.12
3754 Anna Sjöholm, Göteborg 3.53.02
3795 Christina Hartman, Sjöbo 3.53.32
4517 Monica Skarin, Göteborg 4.01.46
4790 Maria Broman, Mölndal 4.05.04
5015 Camilla Ahlgren, Kalmar 4.08.42
5846 Rebecca Gadler, Göteborg 4.22.43
6693 Inger Knutsson, Lenhovda 4.42.38
6788 Agnetha Schalling, Täby 4.45.56
7169 Barbro Paraniak, Skavs. IF 5.00.58
7565 Yvonne Nilsson, Vallentuna 5.45.10

Surf Marathon, Nya Zeeland

2008-03-01

Antal fullföljande: 202

Kvinnor

1 Sarah Chinall, Nya Zeeland 2.45.52
2 Johanna Ottosson, Sverige 2.49.19
3 Erika Somgyi, Nya Zeeland 3.11.28

Rom Marathon 2008-03-16

Antal fullföljande: 12103

Män

1 Jonathan Yego Kiptoo, Kenya 2.09.58
svenska deltagare (bruttoplac., nettotid)
112 Tor Almgren, FK Studenterna 2.48.30
128 Anders Öhgren, Solvikingarna 2.48.37
349 Stefan Gunnars x 3.01.12
351 Olle Jorinder, FK Studenterna 3.01.21
415 Petri Helminen, Studenterna 3.02.52

450 Jonas Carlsson x 3.02.14
451 Lars Lundsjö, Solvikingarna 3.03.34
458 Rickard Bellander, Student. 3.04.23
547 Niklas Häggström x 3.07.35
954 Sten Thunberg, Solvik. 3.15.35
989 Björn Robinson x 3.14.22
1049 Mats Boström x 3.17.34
1054 Magnus Ransheim x 3.18.17
1290 Viktor Munkshammar x 3.22.07
1360 Jamie Villegas x 3.23.38
1431 Corrado Sablone, Coca Cola 3.23.06
1524 Lars-Åke Johansson x 3.25.10
1669 Sven Andersson x 3.27.45
2184 Torsten Olsson x 3.32.57
2353 Christian S Ahnelöv x 3.34.24
2414 Göran Johansson x 3.35.02
2419 Pontus Bjurner x 3.36.09
2665 Stefan Litzen x 3.38.27
2752 Mats Måbrink x 3.39.26
3348 Bo Feyschuss x 3.43.51
3528 Jan Gullbrandsson x 3.47.07
3818 Lars Carlberg x 3.50.14
3889 Christer Östman x 3.50.47
4350 Fredrik Broström x 3.54.38
4957 Christian Gustavsson x 3.58.41
5241 Ulf Olofsson x 4.03.49
5499 Klaus Palm x 4.05.41
5525 Mikael Strussenfelt x 4.07.37
8821 Per-Erik Mellander x 4.51.53
8841 Jan Olof Björk x 4.51.53
8868 Rolf Andersson x 4.53.16
8973 Lars Andersson x 4.54.16
9211 Jan-Olof Gustavsson x 4.59.56
10058 Sven Hultman, Bromma 5.44.38
10119 Bengt-Inge Larsson x 5.51.53

Kvinnor

1 Galina Bogomolova, Ryssland 2.22.53
svenska deltagare (bruttoplac., nettotid)
19 Annika Kihlström, Solvik. 3.03.54
40 Gloria Vinstedt, Studenterna 3.14.40
56 Pia Ganeva, FK Studenterna 3.22.38
63 Cecilia Lindström, Solvik. 3.25.15
110 Kerstin Thiele x 3.33.59
131 Helen Axelsson x 3.36.36
137 Maria Blomberg x 3.38.02
383 Anna Adriansson x 4.00.04
407 Barbro Linderholm x 4.01.18
1099 Solveig Bordin x 4.51.53
1471 Monica Elander x 5.42.06

Påskemarathon Drammen, Norge

2008-03-24

Antal fullföljande: 29

Män

1 Knut Eraker Hole, Norge 2.51.43
2 Odd Gunnar Tveit, Norge 2.57.40
3 Geir Myhr Öien, Norge 3.05.37

svenska deltagare

10 Mats Zetterlund, VLDK 3.33.49
22 Lennart Skoog, Stenungs. OK 4.04.28
23 Stig Söderström, Kvarnsv. Golf 4.06.08



Lennart Skoog, Stenungsunds OK, springer gärna i Norge.

Los Angeles Marathon 2008-03-02

Antal fullföljande: 10097

Män

1 Laban Moiben, Kenya 2.13.50

svenska deltagare

53 Mattias Bramstäng, Halmstad 2.55.09
7378 Sven Eriksson, Stockholm 5.56.23

Kvinnor

1 Tatiana Arvasova, Ryssland 2.29.09
svensk deltagare
385 Gunilla Ceder, Göteborg 4.10.21

Resultat forts.



**Skövdes flitiga – och duktiga – löpare:
Torill och Reima Hartikainen.**

Åldersindelade resultat

Vinterspring Marathon 1 Skövde 2008-01-06

Antal fullföljande: 18

Män

1	1M35 Morten Sager, Majornas IK	3.05.28
2	1MS Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.24.47
3	1M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	3.28.40
4	1Mot Claes Nilsson, Skövde	3.46.14
5	2M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.56.23
6	2MS Daniel Gillberg, Vi som springer	3.57.39
7	3M45 Bengt Göransson, Falu IK	4.04.59
8	1M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.06.07
9	3MS Magnus Berglund, Ärla IF	4.08.48
10	1M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	4.12.32
11	1M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.15.39
12	1M55 Kjell Åström, Månkarbo IK	4.32.41
13	2M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.38.13
14	2Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.46.55
15	152M35 Christer Svensson, Växjö LK	4.47.25
16	2M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	5.13.22
17	2M65 Håkan Sjö, Växjö LK	5.20.13

Kvinnor

1	1KS Sofia Kay, Vi som springer	4.57.21
---	--------------------------------	---------

Vinterspring Marathon 2 Skövde 2008-01-20

Antal fullföljande: 28

Män

1	1MS Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.13.30
2	1M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	3.18.47
3	1M55 Jouko Mourojärvi, IFK Sala	3.33.38
4	1Mot Christer Svantesson, Swedish Meats	3.34.31
5	1M50 Karl-Magnus Normark, Vi som springer	3.37.53
6	2M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.39.29
7	2M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.42.27
8	3M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.49.43
9	1M70 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.52.08
10	2Mot Hans Byrén, IF Spartacus	3.54.12
11	1M60 Stellan Sahl, Lidköping IS	3.57.22
12	1M65 Lennart Bengtsson, Solvikingarna	4.04.44
13	1M40 Magnus Frisén, Vi som springer	4.06.30
14	2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.08.17
15	3Mot Christian Gustavsson, Lidköping	4.09.39
16	3M60 Leif Franzén, IFK Västerås	4.10.53
17	4Mot Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.12.35
18	2M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.16.05
19	2MS Daniel Gillberg, Vi som springer	4.19.22
20	2M55 Kjell Åström, Månkarbo IF	4.20.35
21	5Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.35.45
22	3M65 Lennart Hjalmarsson, Lidköping IS	4.37.11
23	3M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.47.09
24	3M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.57.59
25	4M65 Håkan Sjö, Växjö LK	5.08.39

Kvinnor

1	1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	4.09.21
2	1KS Maria Forsell, Vi som springer	4.36.58
3	1K60 Gunilla Franzén, IFK Västerås	4.52.37

Elbtunnel Marathon, Hamburg 2008-01-27

Män

1	Mark Shepard, Storbritannien	2.43.09
---	------------------------------	---------

svenska deltagare

4M50	Anders Liif, Norrköping	3.30.51
2M55	Erik Hamrén, Killingi AIF	3.31.51

Vinterspring Marathon 3 Skövde 2008-02-03

Antal fullföljande: 23

Män

1	1M35 Morten Sager, Majornas IK	3.13.42
2	1M45 Tommy Sjöström, Vi som springer	3.22.38
3	1MS Kaj Nironen, IFK Skövde FI	3.28.20
4	2M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	3.28.21
5	2MS Dimtris Koul, Stockholm	3.37.40
6	1Mot Hasse Byrén, IF Spartacus	3.40.30
7	1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.42.36
8	1M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.50.48
9	3M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.52.54
10	1M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.54.14
11	2M60 Kurt Gustavsson, Hulfsfreds LK	4.11.47
12	1M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.16.48
13	2M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.20.00
14	3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.26.09
15	3M55 Kjell Magnusson, Vi som springer	4.26.26
16	2Mot Magnus Frisén, Lidköping	4.28.56
17	2M35 Christer Svensson, Växjö LK	4.38.09
18	3Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.38.40
19	2M65 Håkan Sjö, Växjö LK	5.11.41
20	4M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	5.13.04

Kvinnor

1	1Mot Pia Frisén, Lidköping	4.28.57
2	1KS Sofia Kay, Vi som springer	4.53.13
3	1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.16.27

Kiel Marathon 2008-02-23

Antal fullföljande: 178

Män

1	1M40 Olaf Struck, Tyskland	2.41.00
---	----------------------------	---------

svenska deltagare

4	2M30 Jonny Johansson, IK Akele	2.48.07
9	1M35 Georg Hällstorp, Proteinfabriken	3.04.47
14	3M35 Anders Sandegård, Glans IS	3.09.32
19	3M45 Heinz Sjögren, Svedbank	3.15.12
20	4M45 Hans Ackerot, Solvikingarna	3.15.59
21	4M35 Andreas Öberg, Ljusdals RC	3.17.03
28	5M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.19.32
30	7M30 Daniel Svensson, IK Akele	3.20.14
42	2M50 Tony Persson, Ljusdals RC	3.29.31
48	3M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.32.54
49	2M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.34.15
56	4M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.40.07
57	8M Daniel Gillberg, Vi som springer	3.40.29
58	5M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.41.34
62	3M60 Anders Hansson, Vilsta IK	3.43.42
72	13M45 Thomas Cahling, Ljusdals RC	3.49.23
86	15M30 Jonas Robertson, Ljusdals RC	3.57.19
87	16M40 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.57.44
89	3M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	3.58.46
93	16M45 Bo Edenfall, Relab	4.02.47
107	19M45 Stefan Olofsson x	4.17.17
108	20M45 Bengt Göransson, Falu IK	4.17.41
122	6M60 Ove Svedlund, Ljusdals RC	4.28.09
124	11M50 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	4.28.30
129	12M55 Kjell Åström, Månkarbo	4.34.17
138	14M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.44.16
143	15M55 Sigvard Koplimäe, Fristilen HHC	4.47.50
150	9M60 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.55.09

Kvinnor

1	1K30 Jenny Jansson, Kattisavans IIF	3.05.50
2	1K Tina Karlsson x	3.23.06
3	1K40 Silke Stutzke, Tyskland	3.41.50

övriga svenska deltagare

6	1K55 Rebecka Gräsman, Vallentuna	4.25.47
7	4K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.26.23
8	1KJ Elin Beyersdorff, Vi som springer	4.29.20
13	1K35 Maria Forsell, Vi som springer	4.43.49
17	3K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.59.43
18	2K55 Ing-Marie G Berggren, Legus Rör	5.05.55
20	1K60 Astrid Häger, Nynäshamn	5.23.48

Råsta Runt, Sundbyberg 2008-02-16

Antal fullföljande: 30

Resultatlista

Placering, namn,	meter,	tid,	maraton
1 Andreas Svensson	57014,	4.25.50,	3.15.45
2 Mattias Karlsson	57014,	4.47.11,	3.27.35
3 Kjell Kvarfordt	48546,	4.49.16,	3.59.08
4 Lars Svård	46429,	3.46.20,	3.19.50
5 Gustaf Risling	46429,	4.27.50,	3.52.54
6 Bo Pelander	46429,	4.56.16,	4.26.50
7 Karin Bergfasth	44312,	4.33.28,	4.10.20
8 Ferike Pashy	44312,	4.50.22,	4.28.20
9 Patrik Karlsson	42195,	3.17.38,	3.17.38
10 Daniel Jonsson	42195,	3.33.31,	3.33.31
11 Jan Paraniak	42195,	3.49.32,	3.49.32
12 Ulf Ring	42195,	3.59.20,	3.59.20
13 Camilla Ringström	42195,	4.13.20,	4.13.20
14 Kjell Åström	42195,	4.21.50,	4.21.50
15 Kjell Magnusson	42195,	4.33.55,	4.33.55

16	Stig Söderström	42195,	4.39.44,	4.39.44
17	Sebastian Lauterbach	42195,	4.49.12,	4.49.12
18	Sigvard Koplimäe	42195,	4.58.51,	4.58.51
19	Barbro Paraniak	42195,	5.00.46,	5.00.46
20	Jakob Skott	37961,	3.27.35,	-
21	Anders Thelemyr	35844,	2.55.25,	-
22	Eva-Lotta Hallberg	35844,	3.01.35,	-
23	Kjell Svedman	35844,	3.26.44,	-
24	Ulf Wallander	33727,	2.54.00,	-
25	Lena M Johansson	29493,	5.04.57,	-
26	Marielle Wallander	27379,	2.54.00,	-
27	Anders Jeppsson	25259,	?,	-
28	Ann-Marie Andersson	21025,	2.29.24,	-
29	Kenneth Fastlund	14674,	1.45.52,	-
30	Kenneth Westerberg	12557,	1.07.55,	-

Vinterspring 4 Skövde 2008-02-17

Antal fullföljande: 22

Män

1	1M Christian Ritella, Vi Som Springer LK	2.49.18
2	1M35 Mattias Bramstång, Halmstad	3.03.42
3	2M35 Peter Tubas, ABB	3.07.56
4	1M45 Kristin Lind, Kvarnsvedens FIK	3.15.41
5	3M35 Anders Jämtalen, IFK Kristinehamn	3.18.25
6	1M40 Hasse Byrén, IF Spartacus	3.22.47
7	1M55 Jouko Mourojärvi, IFK Sala	3.24.35
8	2M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FIK	3.28.10
9	1M50 Carl-Magnus Nordmark, Vi Som Springer LK	3.33.38
10	1Mot Klas Nilsson, Skövde	3.33.43
11	3M45 Staffan Gagnelid, Vattudalens LDK	3.37.27
12	2Mot Christer Svantesson, Swedish Meats	3.42.29
13	2M50 Peter Svensson, IFK Skövde FIK	3.55.54
14	1M65 Lennart Bengtsson, Solvikingarna	4.07.15
15	1M60 Leif Franzén, IFK Västerås	4.10.38
16	2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.19.16
17	3Mot Stefan Larsson, Vi Som Springer LK	4.26.28
18	2M65 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	4.29.23
19	3M65 Håkan Sjö, Växjö LK	5.04.33
20	2M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	5.12.53

Kvinnor

1	1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FIK	4.02.23
2	1K60 Gunilla Franzén, IFK Västerås	5.04.27

Cyprus Marathon 2008-03-16

Antal fullföljande: 55

Män

1	Khaled AL Sheikh, Jordanien	2.56.15
2	Philip Westoby, Storbritannien	3.03.21
3	Fraser McCallum, Storbritannien	3.03.30

svenska deltagare

1M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.40.59
1M70	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.20.47
3M60	Bengt Cronquist, Vi som springer	4.40.56
2M70	Bernth Ekberg, Mariestad AIF	4.59.20



Svenskar på pallen, fr v: Bernth Ekberg, Bengt Cronquist, Curt Sandberg och Göte Ivarsson.

Bratislava Marathon, Slovakien 2008-03-30

Män

1	Vasil Remschuk, Tyskland	2.19.42
2	Bogdan Dziuba, Polen	2.23.50
3	Imrich Magyar, Slovakien	2.25.55

svenska deltagare

30M50	Roger Andersson, IFK Sala	3.56.46
31M50	Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	3.56.46
7M60	Rolf Halde, Vi Som Springer	4.28.21

Missar DU Stockholm Marathon i år ?

Spring istället Jubileumsloppet

15:e Växjö Marathon

Lördagen 18 oktober

Start Kl. 11.00

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

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

Medlem i Marathonsällskapet har rabatt med 30 kr vid föransmälan

Testa VSM 2009-banan redan i år

Anmälan - Information

www.vaxjomarathon.se



UNIONSMARATHON

5 JULI 2008

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

Start og mål är i Rømskog i Østfold, Norge.

För mer information se loppets hemsida www.unionsmarathon.com

Skicka gärna ett e-mail till info@unionsmarathon.com så skickar vi en inbjudan.

VÄLKOMMEN!

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maratonlopp och ultralopp 2008

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
26 april	Skövde		070-5648848	Magnus Kastenman	Vändpunktsbana 2 ggr	IFK Skövde
26 april	Säter		0225-52740	Mikael Larsson	Vändpunktsbana	Säters IF
27 april	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Två varv, terräng, kuperat	IK Granit
30 april	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer
7 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
2 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer
3 maj	Sunne		0565-14319	Marnix Schussler	6 varv	IFK Sunne
4 maj	Skövde		0500-433493	Reima Hartikainen	Varvbana ca 1700 m	Vi som Springer
10 maj	Lilla Edet (6-tim)		0520-444421	K-G Nyström	Kolstybbsbana 375 m	Vi som Springer
10 maj	Lidingö (50 km)	08-7652615		Kansliet	Terräng, 40+10 km	IFK Lidingö
11 maj	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK
28 maj?	Trollhättan (stafett)	0520-429040	0520-82528	Frank Adolfsson	18 varv, parkväg	Trollhättans SOK och IF
31 maj	Stockholm	08-6671930		Löparkkansliet	SM, två varv	Hässelby, Spårvägen
20-21 juni	Trollhättan (12/24-tim)	0520-444421		K-G Nyström	Varvbana 1190 m	Vi Som Springer
27-28 juni	Adak, Malå (100 km)		0953-32015	ErikTjarnlund	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 (63,4 km)	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra dag 1	Jämtland-Härjed. FIF
4 juli	Sandv.-Levanger(65,2 km)	063-122830		Kansliet	St Olavs Ultra dag 2	Jämtland-Härjed. 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)		0738-108688	Kaj Jensen	Bana 400 m	Östansjö SK, Vi Som S.
24 juli	Hallsberg (12-tim)		0738-108688	Kaj Jensen	Varvbana 1285 m	Östansjö SK, Vi Som S.
25-26 juli	Hallsberg (24-tim)		0738-108688	Kaj Jensen	Varvbana 1285 m	Östansjö SK, Vi Som S.
26 juli	Hallsberg (6-tim)		0738-108688	Kaj Jensen	Varvbana 1285 m	Östansjö SK, Vi Som S.
26 juli	Östersund	0640-16513	070-9464568	Robert Rydén	Runt Brufloviken	Marieby GIF
26 juli	Löttorp, Öland	0485-20564	0480-28539	Carl-Gustaf Nilsson	Tre varv	Högby IF
26 juli	Killingi, Kiruna		0980-18090	Lennart Rantatalo	Flera vändpunkter, grusväg	Killingi AIF
2 aug	Kalmar (triathlon)	0480-86943		Ewa Fredriksson	Vändpunktsbana tre ggr	Kalmar Simsällskap
2 aug	Månkarbo, Uppland			Kjell Åström	Sex varv	Månkarbo IF
16-17 aug	Ystad (50/100 miles)			Stefan Samuelsson	Ett varv, blandat underlag	Heleneholms IF
8- aug	Nikkaluokta (110 km)	08-4043100		Jonas Hellentin	Kungsleden till Abisko	Fjällräven
9 aug	Nordingrå, Höga Kusten	0613-20641	0613-23119	Bernt Dahlkvist	Fyra varv, kuperat	Nordingrå SK
9 aug	Vålådalen		073-3198786	Patrik Nordin	Fjällterräng	Vertex
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
24 aug	Landskrona		0418-19746	Kurt Holmgren	Fyra varv	GF Idrott
6 sep	Mölmdal (6-tim)		070-2608800	Stefan Manning	Varvbana 1179 m, grus	Vi som Springer
6 sep	Malmö	040-6005900		Kansliet	European Masters Games	Heleneholm, Pallas,MAI
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
25 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	0243-238980	073-9126783	Bengt Hoel	Tre varv, Vintermaran	Kvarnsvedens Golf
9 nov	Bromölla	0456-29671	0456- 26711	Mats Lindblad	Två varv	Ryssbergets IK
6 dec	Bovallstrand, Bohuslän		0523-51143	Ivar Fjeldbo	Sex varv	IK Granit
13 dec	Strömsund	0670-12350	0670-12288	Mats Zetterlund	Sex varv	Vattudalens LDK

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