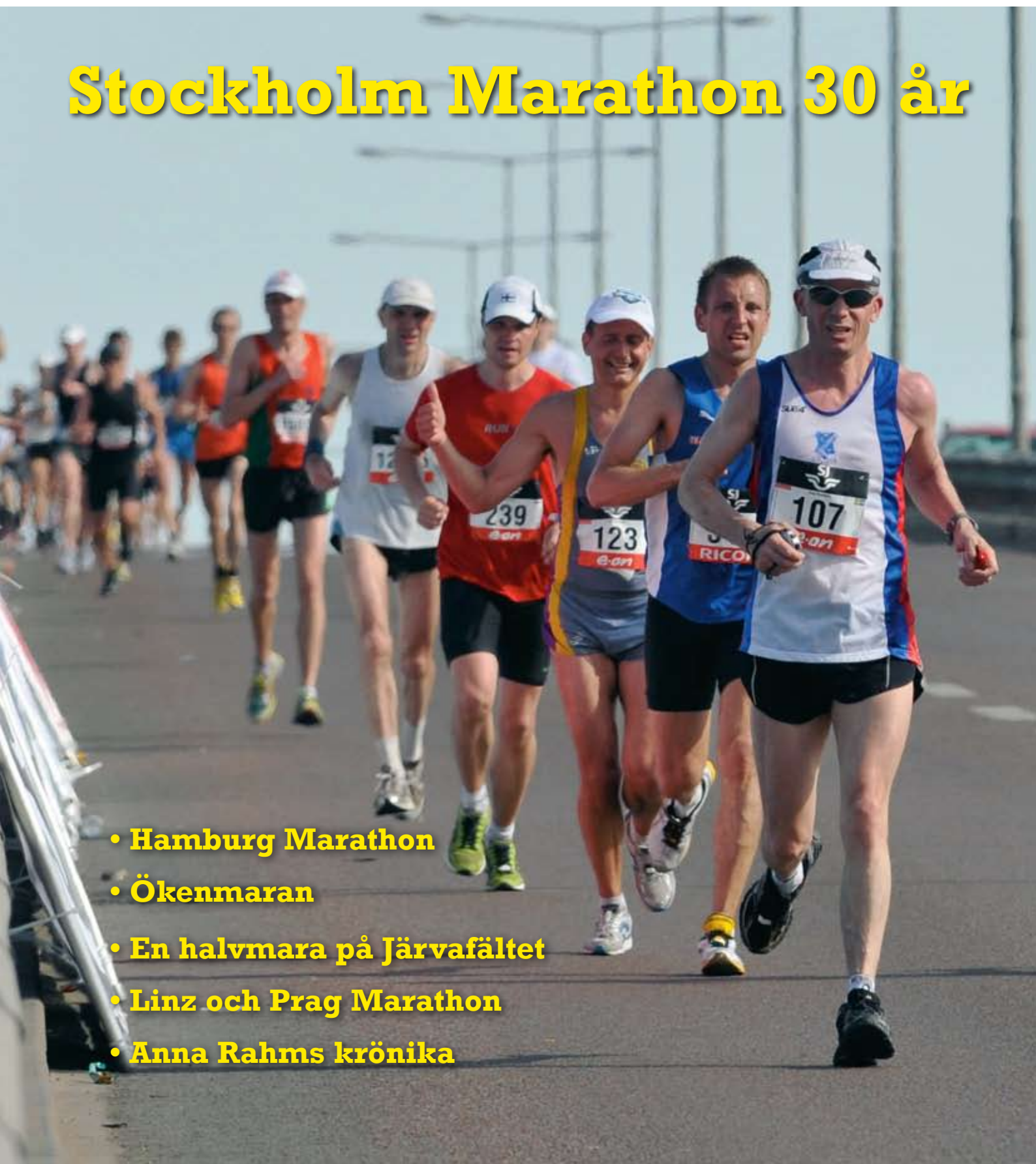


Marathon löparen

ÅRGÅNG 41 NR 211 JUNI 3/2008



Stockholm Marathon 30 år



- **Hamburg Marathon**
- **Ökenmaran**
- **En halvmara på Järvafältet**
- **Linz och Prag Marathon**
- **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
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
Mats Liljegren
000000
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 Strömbeck, Boden 0921-10737
leif.strombeck@bredband.net
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
- 2 Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
- 3 Robert Rydén, Östersund 063-124646
kontaktombud@marathonsallskapet.se
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L Jansson, 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
- 6 Styrelsen
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143
fab@comhem.se
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
- 9 Christer Svensson, Växjö 0470-39657
christersvensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

RekordVarvet

Skriver detta efter att ha varit i Göteborg under helgen och upplevt GöteborgsVarvet för 26:e gången. Det är bara att konstatera att många av Er medlemmar springer detta lopp av tradition under våren. Det är sällan man träffar så många som här och glädjande är att de flesta även springer Stockholm Marathon och flera andra lopp under sommaren.

Vad beträffar GöteborgsVarvet så tycker jag det var det sämsta jag varit med på under åren, trots att det befarande regnvädret inte kom och vinden var till vår fördel. Enligt tidningsuppgifter var det 45260 anmälda, 34359 som startade, 34102 som kom i mål av dessa var 9319 kvinnor och tidningarna skrev om succé igen. Det håller jag inte med om. Den nya, om än provisoriska sträckningen på Hisingen var inte värd att kallas tävlingsbana, det var i stället en blandning av dålig asfalt, otaliga gropar, grus, makadam och gatsten. Till detta kom sedan allt damm som virvlade upp. Som kontrast till detta så var det sjöar vid de rikligt utplacerade vätskekontrollerna, de till bredden fyllda pappersmuggarna gjorde att hälften av innehållet hamnade på backen. Trots detta så kommer jag tillbaks nästa år till denna löparfest.

Månkarbo IF vill sätta sitt namn på maratonkartan med ett nytt maratonlopp den 2 augusti. Banan skall vara ganska flack och lättsprungen. Nya banor är alltid intressanta så detta kan säkert bli en liten utmaning för många. För den som inte vet var Månkarbo ligger, så kan jag berätta att Månkarbo ligger en bit norr om Uppsala (där polisen gärna hade hastighetskontroll för i tiden).

Ulf Johansson, han med boken "Att bli en bättre långlöpare" har under våren kommit ut med en kompletterande bok i mindre format under namnet "Från joggare - till löpare". En intressant skrift om man bortser från bilderna. Där kunde den gode Ulf gjort ett modernare urval. Men alla intresserade bör kontakta Ulf.

Spring väl!



P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Stockholm Marathon	4
Hamburg Marathon	6
En halvmara på Järvafältet	8
Sahara Marathon	10
Möt Mats Liljegren	12
Linz och Prag Marathon	14
Landet runt	16
Kiropraktorn har ordet	18
Loppen 2008	19
Resultat	20



SID 4 Stockholm Marathon.

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

På omslagsbilden: Över Västerbron. Bland många syns Dag Wassdahl, Hammerdal och Patrik Karlsson, Skavsåret. FOTO: PÅR LODIN
NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 18 SEPTEMBER

Redaktörerna har ordet

Semesterlängtan

Många har ofta åsikter om hur verksamheten i ideella föreningar bör bedrivas, men betydligt färre är villiga att ta sig an uppgiften i praktiken. Jag tycker om att skriva och skapa med ord och förlämnar hellre min tid vid tangentbordet åt tidningen, än åt stela och tråkiga protokoll, även om de är ack så nödvändiga. Med dessa två påståenden i minne är det med stor förtjusning jag hälsar vår nya sekreterare, Mats Liljegren, välkommen i styrelsen. Jag hade den något mindre angenäma upplevelsen att springa jämte honom på Gotland i samband med Östergarn Marathon förra året. Mindre angenäm, inte för att jag hade sällskap med honom, utan därför att han var skadad och på grund av det, inte orkade springa så fort som han vanligtvis brukar. Jag var däremot inte skadad, jag var bara trött.

Ovannämnda, saligen insomnade (för gott?), Östergarn Marathon var för mig liktydigt med sommar och semester. Hur gör jag nu? Just då detta skrivs, är vädret usligt. Sex ynka streck över nollan med grå och regntunga moln, som hotar att drabbas av inkontinens när som helst. En underbar helg med sol och temperaturer runt tjugofem plus har ersatts av denna formidabla väderkollaps. Kan någon tala om var delete-knappen sitter? Nåja, å andra sidan är det för tillfället lite enklare att bänka sig inomhus framför datorn, än när solskenet och den ljuva värmen frestar. Här gäller det som alltid att tänka positivt.

Låt mig sammanfatta det hela med en bild som illustrerar när allt är just som jag längtar efter: Skrivande i sommarvärmen vid vattnet på Gotland. Allting är exakt som jag vill ha det (förutom att jag inte springer). Må ni alla få den sommar som ni helst av allt vill ha!

REBECCA
REDAKTÖR



Festligt fotarbete!

Hade nöjet att stå vid sidan och heja på löparna i årets Stockholm Marathon (det är nästan lika roligt som att springa, men bara nästan). 27 082 skor passerade revy utanför festtältet på Norr Mälarstrand. Två gånger om dessutom. Men på en löpare var det något som inte stämde. Han saknade nämligen skor.

Staffan Gagnelid från Vattudalens LDK passade på att fira sin 100:e mara och Stockholm Marathons 30-årsfest med att springa barfota på huvudstadens ojämna och för dagen stekhetasfalt.

Staffans fötter var ingen vacker syn när han visade upp dem inne på Östermalms IP efter drygt fyra timmars nötande. Men han visade att det faktiskt går att övervinna smärta. Det visade alla de andra också som tog sig i mål fast de hade skor på sig.

Grattis alla Stockholm Marathonlöpare! Och trevlig läsning!

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>



Soligt och varmt 30-årsjubileum

Det verkar som om vädergudarna också hade tränat och lyckats pricka formen inför årets Stockholm Marathon. Ifjol var det rekordvarmt, men årets upplaga var inte långt efter. Det var många som slet ont i värmen och på grund av det fick sämre tid än planerat. Men det är inte alla som tycker illa om att springa i värme, det finns även de som njuter av solen. Det gäller inte minst publiken, ju bättre väder, desto fler åskådare. I år verkade alla supportrar vara på sitt bästa humör.

Den exklusiva skaran av löpare (dinosaurier), som sprungit alla loppens minskar för varje år och är nu nere i 36. Fyrtio veteraner var anmälda till jubileumsloppet, en kom aldrig till start och tre tvingades bryta. En av dem som klarade sig med ett nöd-rop var Bruno Rimbe från Vallentuna. Han har dragits med en ljumskskada sedan nyår. Han försökte först vila i tre månader men när inte det hjälpte sökte han sig till en läkare, som sa att han var tvungen att vila tre månader till. Under tiden fick han även ont i både höft och knä, antagligen tack vare felbelastning.

– Men så började jag gå långa sträckor och då blev jag bättre och beslöt att i alla fall försöka ta mig runt banan.

– Jag joggade de första femton kilo-



Bruno Rimbe
– en av de 36 veteraner som nått målet i samtliga Stockholm Marathon.

FOTO: REBECCA



BILDER: PÅR LODIN

Farthållarna är ett populärt inslag i Stockholm Marathon. Här ses 6497 Kjell Kvarfordt, som gjorde sin 26:e start, i spetsen för 4.15-gruppen.

metrarna och sen växlade jag mellan att gå och jogga. Det var mer gång än löpning på slutet.

VANLIGTVIS SÅ trivs Bruno bra i värme och han fann sig väl tillrätta på banan. Tack vare sin anspråkslösa taktik blev det 5.18 i mål. En tid han inte behöver skämmas för.

– Jag mådde toppenbra efteråt, jag hade inte ont alls och jag kände mig jättesugen på att springa igen, var Brunos kommentar efteråt.

Av de övriga som sprang för 30:e gången måste en särskild eloge ges till de två kvinnorna i denna rutinerade församling; Anita Granberg sprang på 4.30 och Eina Roxström fullföljde sitt sista (?) hela maratonlopp på fina 4.47. Snabbast av alla "veteraner" var Christer Gidewall från IFK Tumba. Hans sluttid blev 3.23.48. Inte illa av en som fyller 60 nästa år!

I ÖVRIGT var det rekord, dels i antal anmälda, dels i antal löpare i mål, vilket talar emot att värmen hade en negativ

inverkan på löparna. Kanhända att fler deltagare nuförtiden mera satsar på att ta sig runt, än att springa så fort som möjligt. Vilket för all del troligtvis leder till att färre elitlöpare kläcks ur de svenska motionärsleden. Å andra sidan bidrar det till att avdramatisera maratondistansen och rädslan för att pröva på den.

REBECCA



Martin Gidewall, IFK Tumba, gjorde ett jämnt lopp. 1.19.15 halvvägs gav 2.44.05 i mål och en fin 43:e plats.



Svettig debut på Stockholms gator

För lite drygt ett år sedan när Marek Paraniak höll på att hjälpa sin far Jan att installera bredband hemma i Tjeckien, skulle han visa hur Google fungerade. Som exempel skrev han då in namnet Paraniak, sin farfar Josefs födelsestad Sanok och ordet "krig" och fick upp den sida som vi lagt upp på vår hemsida: "The story of my father Michal Paraniak". Ögonen blev större och större när det gick upp för dem att det här var Josef's bror som de fått besked hade blivit skjuten av tyskar under kriget. Sedan var cirkusen igång. Marek fick tag på oss och vi åkte ner i rödaste rappet, varefter Michal fick träffa sin saknade bror efter 67 år. Den här fantastiska historien kan man läsa mera om på vår hemsida, men nu handlar det om Marek's marathondebut.



Marek i maran. FOTO: JAN PARANIAK

Vi har fått väldigt god kontakt med våra släktingar i Czeske Budejovice (Budweis), och naturligtvis blev det så att vi berättade mycket om våra olika maratonskapader. Någonstans i diskussionerna kände väl Marek att han borde anta utmaningen å den tjeckiska grenen av familjen Paraniaks vägnar, och visa att även de kan springa långt. Han fick lite träningstips av oss och sedan var han i full gång.

Vi anmälde honom redan vid förra årets Stockholm Marathon och har därefter följt hans träning med stort intresse. Sagt och gjort, han kom, han sprang och han segrade – eller kanske rättare sagt "segade", för efter 30 km började det bli lite tungt i värmen. Han sa efteråt att det var bra att vi inte förstod tjeckiska, för vi fick oss ett par riktigt grova tjeckiska tillnamn, som han sedan inte ville översätta till engelska. Samtidigt förbannade han sig

själv, för att han låtit sig lockas med i marathonturussellen. Men i mål kom han på tiden 5.10 ca – en tid han från början var missnöjd med, men som han mer och mer i efterhand förstod var rätt ok. Han förstod ju också efteråt varför vi varit så uppskrivade inför loppet som man brukar vara när man vet vad som väntar.

NÄR DET SEDAN kom en massa SMS med glada tillrop från kompisar och familj i Tjeckien, började det gå upp för honom att han faktiskt gjort en bra prestation – speciellt som ingen därhemma hade trott att han skulle kunna genomföra hela loppet. Vi påpekade också att han var den ende i Czeske Budejovice som nu kunde ståta med en finnishers T-shirt och en medalj från 30:e Stockholm Marathon. Då blev han ännu gladare och nöjdare.

Några dagar senare på vägen hem ringde han från Arlanda och frågade om det gick att anmäla sig till nästa års mara redan nu. Så välkommen tillbaka Marek!

JAN OCH BARBRO PARANIAK



Barbro Paraniak var farthållare på 5.30.

Hamburg i världsklass



Snart i mål. Mitt på gatan fanns en stor anläggning med målgång och massor av läktare, högtalarsystem och TV-kameror.

Tidigt i loppet var det några som pekade på mig och tisslade om något. Hade min Anton Berg i bakfickan börjat rinna? Den liknade gelé men påsen var hel. Det var mina Foppa-tofflor som dragit blickarna till sig.

STADEN HAMBURG

Vatten och grönområden finns det gott om i hamnstaden Hamburg. Längs sjöarna och i parkerna är det populärt att promenera och jogga. I hamnen lägger de stora båtarna till för att lasta och lossa sina varor. Här samsas allt från kontainerfartyg med lyxkryssare, fullriggare med hjulångare och kanalbåtar. Det är populärt att vandra i hamnen och här finns också goda möjligheter att få bra mat på alla Portugisiska restauranger. Portugiserna kan fisk och fixar lätt laxpasta om du vill ha.

Att ta sig fram i staden gör du enklast och snabbast med tunnelbanan. Den är fräsch, öppen och i toppklass. Har du ett Hamburg-card reser du som du vill. Det går att köpa på centralstationen.

Det går förstås att betala med VISA-kortet och hämta ut Euro i bankomaterna om du har tex VISA-kort. Geldautomat, som de heter, finns bland annat på centralstationen.

Snabbfakta

Var	Hamburg, Tyskland
När	2008-04-27
Sträcka	Marathon (42195 m)
Tävlingen	10:e årgången
Antal i mål	3183 kvinnor, 12602 män (Totalt 15785 löpare)
Maxtid	Sista löpare hade 6.28 tim
Hemsida	http://www.marathon-hamburg.de/
Från Arlanda	1.40 tim

NUMMERLAPPSMÄSSAN

Du hämtar nummerlappen och tröjan i Messehalle, det är ett stort område med mässhallar. Du ser över hela staden var området är, eftersom det höga TV-tornet ligger bredvid. Mässhallen är stor, riktigt stor. Här samsas många olika företag med både varor och tjänster. Det finns mycket mer än svarta funktionströjor med grå rand på sidorna. Några innovativa saker var skosnöret som inte behövde knytas, eller strumpan med innerstrumpa mot skavsår. Du kan också beställa en gravering av medaljen, det utförs sedan direkt efter målgång. I mässhallen kan du få en riktig pastalunch med dricka, det ingår för alla anmälda löpare. De som inte ska springa får betala en överkomlig summa för pastapartyt.

SJÄLVA LOPPET

Dagen innan maratonloppet får ungdomarna springa. Det såg ut att vara tusentals ungdomar som var med och spring eller åkte med rullstol.

Tävlingsdagen har alla löpare fri tillgång till tunnelbanan. Vid startområdet har de byggt upp ett stort fredat område, där löparna gör sig klara och lämnar in överdragskläderna. Starten ligger bara en kort promenad från målet, och väl där får du komma in i din fredade startfälla. Allt genomsyras av ordning och reda.

Det var en lugn start där löparna började småjogga efter startlinjen. Var femte kilometer finns depåer med vätska och toa. Dessutom har de lagt in vattenkontroller mellan varje depå. Det var lugnt och avslappnat i leden. Det var inte bara arrangören som hade full koll. Det kändes som att alla var erfarna löpare, det var inga problem någonstans trots att över 16.000 löpare var med.

På några ställen hade banan förstärkts med kravallstaket för att den entusiastiska publiken inte skulle komma för



Löparna väntade otåligt innan startskottet avlossades. Vädret var underbart.



Det fanns plats att springa fort om man vill. Här är vi i slutet av loppet med fyra kilometer kvar.



I brist på svenska löpare fick vi förstärkning av tyske löparen Christian Beuke från München. Han gillar Sverige.



Den officiella kassen måste användas för överdragskläder. Det var ordning och reda på allt. Maratontröjan delades ut innan loppet.

långt ut i banan. Det var mycket publik ute och hejade fram löparna. Inte en enda kurva på banan saknade en dansk flagga. Som alltid på större löpartävlingar vet man att någon kommer att behöva läkarvård. När ambulanserna behövde komma fram var löparna redan borta från vägen. Alla uppträdde mycket erfaret.

MÅLET

Den storslagna målgången har allt. På upploppet samlas publiken tätt och i slutet finns också sittplatser med en stående entusiastisk publik. Du får en exklusiv medalj där mittenpartiet går att rotera. Har du beställt gravering gör du det nu på löparnas exklusiva område. Här får du också en påse med ätbart och drickbart. När du fått dina kläder och känner dig nöjd kan du lämna in chippet vid utgången och sammanstråla med familjen. Utanför löparnas område ökar trängseln. Stämningen är på topp och alla visar stor hänsyn. Poliserna har inte mycket att göra utan njuter istället av loppet.

Träffade på en glad kille i svenska färger och med flagga. Christian från München visar sig vara tysk men gillar Sverige. Jag tycker att vi räknar honom bland de svenska löparna och får då ihop 45 löpare, samma antal som Norge.

HEMSIDAN

På tävlingens hemsida finns all detaljerad information på både tyska och engelska. Resultaten presenteras snabbt, sökbart och med mellantider. En extra kul finess är att du kan se

film på dig själv vid varje mellantid. Diplomet har alla mellantider och du laddar ned den som PDF-fil.

KONKLUSION

Kanske vågar fler testa Foppa-tofflor nu när de sett dem i aktion. Och inte behövde jag ge upp min gel-liknande Anton Berg med konjaksmaak, den var riktigt god. Det här var mitt 50:e maratonlopp och min 178:e tävling. Hamburg Marathon är en av de bästa lopp jag varit med i. Hamburg, vi kommer tillbaka!

TEXT OCH BILD:

PETER LEMBKE, TEAM FAKTA

Resultat

Segrare:

David Mandago Kenya med 2.07.23

Irina Timofeyeva Ryssland med 2.24.14

Antal nordiska löpare som kom i mål:

1303 danskar, 85 finnar, 45 norrmän, 1 islänning samt 45 svenskar (inkl Christian från München).

Snabbaste svenskar:

Mathias Mustonen, IS Göta Helsingborg

kom på 83:e plats (2.42.24).

Eva-Britt Karlsson, Sundsvalls Friidrott

kom på 34:e plats (3.09.29).



En halvmara på Järva

Det finns många rundor att springa på Järvafältet. Här är en halvmara, uppmätt med gps. Inga luckor i mottagningen noterades. Jag har mätt vid flera tillfällen. Halvmaran, som är en rundbana med start och mål på samma ställe, är cirka 150 meter för lång, men det kanske man kan stå ut med. Jag brukar starta vid Hägerstalund och det är därifrån denna guidade tur tar sin början.

Vi startar i vägskalet vid Hanstastenen strax bortom Hägerstalunds värdshus. Rundan går denna gång motsols. Hanstastenen är en runsten som berättar om Inga vars båda söner gav sig iväg till Grekland och dog där. Hägerstalund med anor från 1600-talet var tidigare säteri, nu alltså ett värdshus – där man kan äta en trerätters för 295 kronor.

Vi ger oss iväg, förbi motocrossbanan, Barbarby motorstadion, där Järva motorklubb med sina 700 medlemmar håller till. Klubben har länge hotats av nedläggning. Istället för motocross skulle här bli en betydligt stillsammare och tystare verksamhet var det tänkt: en begravningsplats! Men nu har Stockholms kommunfullmäktige beslutat att klubben får finnas kvar till (åtminstone?) 2015. Så det kommer att fortsätta att smattra i backarna!

Vi springer vidare rakt fram och uppför en lång, men inte alltför brant backe; efter cirka en kilometer är vi framme vid Norra kolonnvägen med tidningstryckeriet till höger. Vi tar vänster och fortsätter på en gång- och cykelbana under kraftledningarna och med det eviga bruset från motorvägen i öronen. Vi har nu kommit lite utanför Järvafältet, men detta inte så charmiga avsnitt bjuder i alla fall på en skön

utförlöpa och snart – efter ytterligare en kilometer – är vi framme vid en skylt som välkomnar oss (tillbaka) till Järva naturreservat – och friden.

Strax därefter tar vi av till vänster, förbi en skjutbana och sedan fram till Bögs gård.

GÅRDEN HAR drivits av familjen Ström sedan mitten av 1800-talet, man är nu inne på femte generationen. Gården fungerar som visningsgård där skolklasser och dagisgrupper får komma och lära sig om djur och jordbruk. Där finns också islandshästar som används till lektionsverksamhet och turridning. På Järvafältet finns 40 kilometer markerade ridleder och turerna kan varieras i det oändliga.

I vägskalet framme vid gården tar vi vänster. Vi har nu avverkat cirka tre kilometer. Strax bortom gården, vid foten av en liten kulle till höger, står en minnessten rest över löjtnant Gabriel Cronstedt. Han var med i finska frihetskriget, klarade sig helskinnad genom detta, men dog här tre år senare en vårdag 1921 genom ett vådaskott från en kulspruta. Järvafältet var militärt övningsfält i 65 år.

1970 var den epoken slut, men redan i början av 60-talet hade statsminister Tage Erlander sagt att övningsfältet skulle bebyggas med bostäder. En stor arkitekttävling utlystes 1967. För den del av Järvafältet som låg inom Sollentuna kommun var tanken att där skulle byggas bostäder för 40 000 människor. 1968 var det planerat att exploateringen skulle sätta fart. Men vid ett fullmäktigebeslut i Sollentuna stoppades den planerade bebyggelsen med en rösts övervikt.

Någonting att tacksamt begrunda när vi fortsätter vägen bort. Framme vid

Naturskolan och Väsby gård tar vi till vänster, ner i backen förbi Floras tempel.

Naturskolan har funnits i över 20 år, en av de första naturskolorna i landet. Många barn har här fått sina första ekologiska kunskaper. Jag trodde länge att Floras tempel sköttes av någon slags tant Grön, men såg aldrig till henne. Närmare efterforskningar avslöjade att trädgården bedrivs ideellt av Naturskyddsföreningens medlemmar. Här odlas vilda växter som funnits och finns i det omgivande kulturlandskapet, från stenåldern och framåt.

Vid Väsby gård finns Sollentuna kommuns egna kor av rasen Highland cattle, som verkar mera forntid än nutid med sin långa päls och lång horn. Här är det underskönt om våren när vitsipporna blommar i ekbackarna nedanför gården. Missa inte att ta en runda då!

VI SPRINGER förbi ett gömsle varifrån man kan spana på fåglar i de återskapade våtmarkerna på Väsby sjöäng och fortsätter över ängen mot skogen, där det blir löpning på en slingrande stig i småkuperad terräng. Stigen kommer



Hägerstalunds värdshus.

så småningom ner på en väg och vi tar höger. Vi har nu sprungit drygt fem kilometer.

Järvafältet är ett gammalt kulturlandskap som formligen är nerlusat med fornlämningar. Här har funnits bofasta människor sedan järnåldern. Både Bögs gård och Väsby gård ligger på platser där järnåldersbönder bodde. Och det är säkert så att vi, när vi tar oss runt banan, ibland springer på vägar som så att säga alltid funnits här.

En bit bort längs vår väg, med utsikt över Säbysjön, i utkanten av en by som hette Håga, låg en gång ett båtsmanstorp. Torpet var (under 1700- och 1800-talen) "vikt" för båtsmän vid flottan som under fredstid på det sättet kunde ordna sitt eget uppehälle och inte behövde ligga krigsmakten till last. Idag finns bara rester av husgrunden kvar. Säbysjön är en grund sjö, två tre meter djup bara, men med ett gyttjelager på upp till fyra meter! Ingen badsjö precis, men däremot en av stockholmstraktens förnämsta fågelsjöar.

VID DRYGT SJU kilometer är vi framme vid ett vägshål och tar till höger, fortsätter sedan bort mot Väsby gård, men tar till vänster strax innan gården. Efter ett par hundra meter delar sig vägen och vi fortsätter att hålla till vänster. Vibysamhället är nära men döljs effektivt av den täta skogen. Tre kilometer senare är vi framme vid en vägbom och ett vägshål. Vi fortsätter vänster, förbi Fäboda gård. Det har sina sidor att vara bonde mitt i ett stort friluftsområde, berättar Lennart Karlsson, som arrenderar gården av Sollentuna kommun, i ett nummer av Sollentunajournalen.

En del som besöker Järvafältet glömer bort att allemansrätten inte betyder att det är fritt fram att röra sig överallt. Lite knepigt blir det när hundar springer lösa inne bland djuren eller någon rider på gårderna där vi sått vall. En del flyttar inte på sig när jag kommer med traktor och hindrar mig därmed i jobbet. De tycks ha glömt att ett levande landskap kräver traktorer och djur för att det ska förbli vackert och inte växa igen.

Vi har full förståelse för detta och håller åt sidan när Lennart kommer på sin traktor.

En kilometer längre fram tar vi vänster i vägshål, fortsätter uppför en backe och får sedan en behaglig utförlöpa ner till nästa vägshål där vi tar höger. Vi har nu tillryggelagt 14 kilometer. Framför oss ligger Översjön. Inte heller denna sjö är särskilt djup, maxdjupet

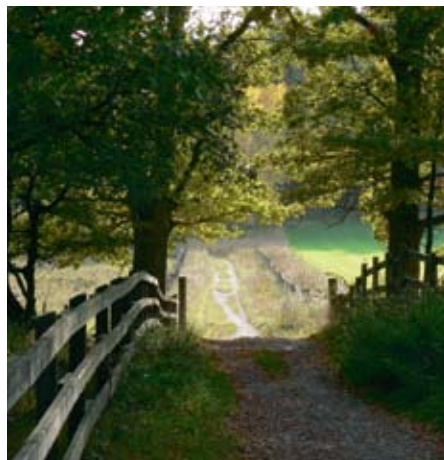
är fyra meter. Men i denna sjö går det att bada och den bästa badplatsen finns just här (med grillplats och allt), där vi i god fart nerför backen kommer fram till sjön. Vägen svänger vänster och vi följer stranden söderut, förbi scoutstugor (som ägs av Hässelby villastads scoutkår) och förbi avtagsvägen till Rocksta gård.

Vi är nu på väg till Säby gård och en vägvisare lite längre fram – "Säby gård 1,7 km" – visar in oss till vänster, in på en bred och fin skogsstig som så småningom tar oss fram till 1600-talsgården. Efter en vägbom kommer vi upp på "stora vägen" igen och håller vänster. Nästan 18 kilometer är avklarade. Säby herrgård ägs idag av Järfälla kommun. Här håller Järfälla ridskola till. Här finns också en Waldorfförskola som hyrt in sig i huvudbyggnaden.

I en vacker gammal magasinsbyggnad ligger ett kafé – som jag tänkt att jag ska besöka någon gång när jag inte springer. Men det gör jag alltid. Vi korsar lindalén som leder upp till gården, tar oss förbi ännu en vägbom och fortsätter bort mot IKEA. När vi kommit så långt, svänger vår väg ner mot Säbysjön och vi närmar oss en av ornitologernas favoritplatser på Järva.

MAN ÄR SÄLLAN ensam när man är ute och springer på Järva. Man träffar på hundar och hästar, vanliga cyklister och mountainbike-cyklister, stavgångare och barnvagnar i bredd. Och andra joggare. Men även om man inte stöter på någon av dessa, träffar man i alla fall på en och annan ornitolog. De är alltid där, året om. Det är min erfarenhet. Och om de inte finns någon annan stans, finns de här – vid en parkeringsplats med utsikt över de sankta markerna söder om Säbysjön och gör sina "obsar".

Detta är hemmamarker för Järvafältets ornitologiska klubb (JOK) som funnits i



Eckbackarna.



Säby Herrgård.

snart 50 år. Observationerna rapporteras till sajten Dagens fågel. Vad observerades idag? Kanske en vattenrall som grymtade i vassen?

När vi strax efter mötet med dessa tålmodiga människor når fram till den lilla bron över Igelbäcken har vi sprungit precis 20 kilometer. Bäckens rinner från Säbysjön till Edsviken, där den mynnar vid Ulriksdals slott.

I bäcken simmar en ovanlig liten fisk: grönlungen. Den är inplanterad och finnas annars bara i några få vattendrag i Skåne och Halland. Grönlungen är en känslig fisk som vill ha god syretillgång och god strömningshastighet. När grönlungen mår bra, mår Igelbäcken bra och därför räknar man då och då grönlungar. Många grönlungar betyder att allt står väl till. Och det var många grönlungar när man räknade senast.

Denna tiocentimetersfisk har en central roll i Järvafältets naturvård!

EFTER BRON TAR vi höger bort mot det som en gång var Sveriges storflygplats. 1919 startade de svenska utrikesflygningarna från Barkarby flygplats och flygplatsen var fram till 1936 – då Bromma flygplats stod klar – den enda flygplatsen med utrikesförbindelser. Sedan blev Barkarby militärt.

Idag utnyttjas flygplatsen till flygsport, flygrekreation och till grundutbildning av piloter. Barkarby Flygklubb är uppsagd för avflyttning den 31 december 2008. Klubben begär förlängning och man uppvaktar Järfälla kommun och andra instanser i ärendet. Vi får se om flygklubben lyckas lika bra med politikererna som Järva motorklubb.

Vi passerar en sista vägbom vid vändplanen utanför flygplatsgrindarna och är inne på målrakan. Vi springer förbi hangarer och ett stall med uppfödning av russ och shetlandspennys (stuteri Telis) innan vi kommer i mål i en vacker trädallé efter

21,1 kilometer plus 150 meter. Ingas söner kom inte tillbaka. Men det gjorde vi.

TEXT OCH FOTO:
BO WESSEL, TEAM SKAVSÅRET

En mara i Sahara



Vätskedepå i öknen.

Att springa maraton är ett sätt att se världen. Jag hade t.ex. inte hört talas om Smara i Algeriet innan Sahara Marathon. Alla lopp vill ha sin egen profil men detta är nog det mest originella lopp jag sprungit. Det anordnas mellan ett par flyktingläger mitt ute i öknen i Algeriet.

Jag åkte med ett norskt sällskap som jag skulle möta i Rom. Resan dit gick bra, men mitt bagage kom bara till München. Nåja den mest väsentliga löputrustningen hade jag förstås i handbagaget. Nästa aber var att jag hade en hotellbekräftelse med fel hotell. Till slut hittade jag dock mina reskamrater.

Nästa dag var det dags att fortsätta till Smara i Algeriet. Själva maratonloppet är starkt förbundet med bidragsarbete och flera av resenärerna hade förutom gåvor till värdfamiljen också fått med sig gåvor till hjälparbetet.

Vi flög via huvudstaden Alger. Det blev några timmars väntan där innan vi fortsatte till Tindouf ute i öknen. Därifrån bussades vi till Smara. Det hade blivit sent, eller rättare sagt tidigt nästa dag, för vi var inte framme hos våra värdfamiljer förrän vid femtiden på morgonen. Någon vila blev det inte eftersom en god värdfamilj måste bjuda på te när det kommer gäster. Och en kopp te är inte något som man bara stjälpes i sig. Det är en hel ceremoni. Efter mycket hållande fram och tillbaka fick vi en liten kopp sött te (de hade nog en dl socker till en halv liter te). Detta upprepades tills alla fått tre koppar. Även japaner är kända för sina teцерemonier, men en japan som var med på resan tyckte att det här tog längre tid.

POLITISK BAKGRUND

Marocko, som är det land som nu har makten i området, hävdar en historisk rätt till Västsahara. För att befästa sin makt har de byggt en mur längs gränsen. Oroligheter har lett till att många Saharawier tagit sin tillflykt till Algeriet. Idag bor det totalt lite drygt 150.000 flyktingar i fyra läger.

Syftet med arrangemanget är att väcka uppmärksamhet för Saharawiernas sak, att få in pengar till hjälpprojekt och att inspirera ungdomar att idrotta. Fjolårets lopp finansierade ett sportcenter och ett par dromedarer till barnhemmet respektive ålderdomshemmet. Årets mål var att få ihop pengar till en idrottsskola.

LIVET I LÄGRET

Lägerlivet verkade vara ganska drägligt och folk verkade tämligen nöjda. De flesta familjer bor i hus med ett rum på cirka 5x10 meter. Detta kompletteras med lite uthus för matlagning, förråd m.m. Tält finns också för extra utrymme. Möblemangnet är i bästa fall några låga bänkar och ett litet bord. Kolelden för tekokning är obligatorisk. Toaletterna består av torrdass enligt principen håll i golvet och två fotplatser.

Jag såg inte några tendenser till upprorsstämning i lägren men i det senaste valet så gick de militanta krafterna framåt. Kvinnorna verkade ha en stark ställning i lägren, förmodligen ett arv från nomadtiden då kvinnorna skötte hemmet medan männen var borta långa perioder.

Så gott som alla kvinnor hade sari och dolde ansiktet när de var ute. Men

under sarin så kunde man se modeplagg av annat snitt.

LOPPET

De flesta deltagarna kom från Spanien och Italien, totalt fanns ett tjugotal nationer representerade. Lite språkförbistring blev det ibland, som när ett par veteraner pratades vid:

– I have been here four times but only run the marathon three times. I was too sick to run the whole the fourth time.

– Yeah the same happened to me once that I was sick.

– No I wasn't sick. I was too thick, too fat to run.

Löpardagen började med gemensam frukost, enligt sydeuropeisk modell med kaffe och en bit baguette med sylt. Det var fortfarande mörkt när vi tog bussen till El Ayoun, lägret där starten skulle gå. Det tog en och en halv timme i bussen och det var samma sträcka vi skulle springa tillbaka, om än lite genare.

Det hann ljusna innan vi var framme. – Follow that camel! Nej föråkaren som



Hejarop från en grupp kvinnor.

skulle visa oss vägen var inte kamelberiden, men vi hade tre dromedarer som ledde oss de första kilometrarna efter starten. Jag hade blivit liknad med en kamel men det här var definitivt första gången som jag försökte springa ifatt en.

Sand i skorna kan vara ett bekymmer. Den som sett Marathon de Sables har säkert också sett ordentligt förstörda fötter. Jag hade en teori om att tejpa igen hålen på skorna för att minska risken. Den tejen fanns nu i München. Ola hade varit lite mer förutseende och stoppat tejen i handbagaget, den snodde de i flygplatsens säkerhetskontrollen. Lite tejp hade jag fått, men den hindrade inte sanden från att komma in i skorna. Sanden var dock fin och gav mig inga bekymmer.

ANNORLUNDA BANMARKERING

När jag frågade efter banmarkeringen så fick jag till svar: "Följ jeepspåren". Tur att det inte var dromedarspåren, det hade blivit knepigt. Det skulle även finnas några stolpar men jag hade ingen aning om hur de såg ut. En av de första stolparna var dock vår markering, det satt nämligen en löpsko överst.

Första halvan av banan bestod av hårdpackad sand och dessutom så var det platt. Det fanns dock lite olika uppfattningar om hur mycket det lutade.

Det blåste en frisk sidovind och även om solen började värma så kändes det inte varmt. Det tog 35 km innan jag kände de första svettdropparna.

Vätskekontrollerna var frekventa, även om några bara bestod av ett par vattenflaskor. Även på de bemannade stationerna så var det mest vatten, men emellanåt så fick vi både sportdryck och energitillskott.

Loppets höjdpunkt var när vi passerade lägret Auserd ungefär halvvägs. Utanför hade en grupp kvinnor samlats för att heja på löparna. De ropade något som jag skulle beskriva som ett krigsrop där tongan fladdrade i sidled samtidigt som de viftade på sarin. Barnen hejade också. De män som var på plats höll sig i bakgrunden. Hejaropen fortsatte genom hela lägret.

SPRINGA I SANDEN

Efter Auserd så blev sanden lösare och banan böljade lite mer. Det var inga riktigt besvärliga sanddyner, men det kändes mer arbetsamt än första halvan. Sand är inte som snö. Visserligen är det jobbigt att pulsa i såväl snö som sand, men när man trampar i snö så packas den ihop. Sanden däremot kommer i oordning och blir besvärlig att ta sig

fram i. Det gällde alltså att undvika fotspår. Jag lärde mig snart att läsa sanden, mörkare och grövre sand gav t. ex. lite bättre fäste. Men jag har mycket kvar att lära.

Sista biten mot mål gick snabbt. Bara var femte kilometer var utmärkt och från 35 km gick det snabbt. Även om det återigen var lite snabbare underlag så var det nog aningen kort. I mål så föräddes vi en medalj, som i enlighet med loppets anda var tillverkad i lägret.

En duschanläggning fanns vid huvudkontoret. Vattnet kom dock inte ur kranen utan det fick vi hämta i PET-flaskor. Nåja, vi var i en öken och där fanns inget lyxliv.

Bästa prestationen i vårt gäng gjordes av Vera Nystad som slutade trea totalt bland maratondamerna. Man skulle kunna tro att hon vann sin åldersklass (60 år) överlägset, men alla 5- och 10-kilometerslöparna var snabbare än hennes 3.41 och stod före henne i resultatlistan (i den preliminära i alla fall). Lite snabbare än Vera var Anders Forsmo på 3.29. Segrade gjorde en spanjor på 2.43.

EFTER LOPPET

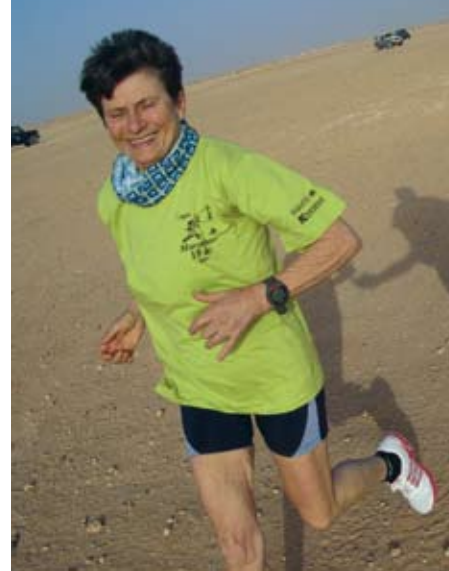
Dagen efter loppet var det nationaldagståg, trots att nationaldagen var en dag senare. Nu kunde vi vara lite extra glada över det väder vi hade haft på löpardagen, nu hade nämligen en sandstorm blåst upp. Det fanns inte speciellt många regler för loppet, men en regel var att i händelse av sandstorm så skulle loppet brytas. För några år sedan så var ett par löpare borta i flera timmar när det blåste upp.

Vi som åkte med på den italienska resan skulle vidare till lägret Dahla. Klockannio var det samling för avresa.

Det verkade inte finnas några direkta vägar dit vi skulle utan vi tog en jeep tvärs genom öknen. Det fanns ingen massage efter loppet men de som satt jeeps baksäte fick massage nu istället. Trots en duktig och försiktig chaufför så skakade det ordentligt.

Väl framme blev vi placerade i en än mer gästvänlig familj. Dans verkade vara ett av de stora familjenöjena. Det var tungt att dansa arabisk kosackdans två dagar efter maran men det gick.

Även i Dahla var det nationaldagståg, nu dagen efter nationaldagen. Den här gången fick vi höra att det var för vår skull som de senarelagt tåget. Inte nog med det, vi fick gå med i tåget och vi fick gå först. Totalt såg vi tre tåg. Gemensamt var att det fanns mest barn i tågen, men även en del kvinnor. Bortsett från en avdelning veteraner, så



Vera Nystad blev trea i damklassen.

deltog inga män. Vid sidan så märktes kvinnorna mest, de tjoade och hejade medan männen höll sig i bakgrunden. Precis som under loppet.

Det kulturella utbudet var av förståeliga skäl begränsat, men trots det så var det ett späckat program. Vi besökte bl.a. skolor och museer.

Vi hann även med en grillafteon i öknen. Lugnt och fridfullt mitt ute i ingestans. Det var mycket sång och stim vid lägerelden. Det kan väl vara trevligt, men det var inte vad jag ville ha just då så jag promenerade rakt ut bland sanddynerna i natten tills det blev tyst. Om jag saknade något så var det sovsäcken. Även om jag lyckades svepa in mig ganska bra i en lånad filt, så fick jag aldrig någon värme i fötterna. En liten tanke ägnade jag morgondagen. Om nu fotspåren skulle blåsa bort så memorerade jag riktningen till lägret. Sedan njöt jag av stjärnhimlen.

Om du vill ha en smidig resa, lika hygieniska förhållanden som hemma och ett tidsschema som fungerar: Stanna hemma! Om du vill uppleva hur folk har det som inte är så lyckligt lottade som hemma och kanske göra en insats för dem, eller springa en mara som är lite extra utmaning: Åk!

TEXT OCH FOTO:
ROBERT ALNEBRING



ROBERT ALNEBRING kämpade mot solen och sanden i Sahara.

Porträttet

Möt Mats Liljegren – ny i styrelsen

Vid Svenska Marathonsällskapets årsmöte den 4 april blev jag helt oförberett tillfrågad om jag kunde tänka mig att bli styrelseledamot och sekreterare. Efter att under ungefär en halv minut ha gått igenom frågor såsom "Vill jag?", "Har jag tid?", "Kan jag tillföra någonting?" i mitt huvud beslutade jag mig för att tacka ja.

Vad jag eventuellt kan tillföra Sällskapet och därmed svensk marathon- och ultralöpning genom mitt engagemang i styrelsen får framtiden utvisa. Min förhoppning är att jag ska kunna underlätta för andra, framförallt Marathonsällskapets redaktör Rebecka Gräsman, att fylla det tomrum som Jan Lind lämnat efter sig.

Nedan har jag försökt att kortfattat beskriva mig själv, hur jag började med löpning och sedermera även maraton- och ultralöpning samt hur jag tränar.

KORT OM MIG SJÄLV

Jag föddes och växte upp i Årsta, en Stockholmsförort i närheten av det område där Globen ligger i dag. Idag har jag hunnit bli 31 år och sedan sju år bor jag i Farsta, en förort söder om Stockholm. Efter gymnasiet utbildade jag mig till civilekonom vid Handelshögskolan i Stockholm. Sedan år 2000 arbetar jag på företaget Nordstjernen, ett invest-mentbolag som bl.a. är huvudägare i byggbolaget NCC och maskinuthyrningsföretaget Ramirent. Sedan 2004 är jag vice ekonomichef och mina arbetsuppgifter inkluderar bl.a. boksluts- och prognosarbete samt likviditetsförvaltning.

Träning och tävlande upptar numera den största delen av min fritid, men jag tycker även om att resa, läsa böcker och att umgås med vänner (både löpare och icke-löpare). Jag sprang mitt första maratonlopp 1997 och har idag kommit upp i 49 maratonlopp och sex ultralopp. Jag är medlem i Sällskapet sedan 2001 och sedan 2005 är jag även medlem i löparklubben Team Skavsåret IF. Mina personliga rekord framgår av tabellen.

MIN IDROTTLIGA BAKGRUND

Efter att ha provat på ett antal bollsporter utan att fatta tycke gick jag med i simklubben Neptun vid nio års ålder. Jag var aktiv tävlingssimmare i ungefär fyra år, men sedan avtog intresset och jag slutade i samband med att jag började högstadiet. Därefter höll jag inte på med någon idrott utöver skolgymnastiken förrän jag vid 17 års ålder började med löpning i liten skala.

Jag sökte efter en konditionsidrott som man kan utöva på egen hand året runt oavsett var man befinner sig och kom fram till att löpning är den idrott som uppfyller dessa kriterier bäst. De första åren sprang jag 3-8 km några gånger i veckan. Jag sprang alltid själv och deltog aldrig i några tävlingar, men löppassen blev successivt fler och längre.

FÖRSTA LÅNGLOPPET

Det första långlopp jag ställde upp i var Lidingöloppets tremil år 1996. Tiden blev inte bättre än 2.56 till följd av att jag vid den tiden inte alls var tränad för så långa distanser. Men loppet gav ändå mersmak och redan några dagar efter loppet började planerna på att någon gång springa Stockholm Marathon (det enda maratonlopp jag kände till) ta form i mitt huvud.



"Sällskapet har betytt mycket för min utveckling som löpare"

Personliga rekord

10 km	36:45	(Asics Jubileumslöpp, Huddinge 2005)
Halvmarathon	1:19:46	(S:t Eriksloppet 2005)
Lidingöloppet	30 km	2:07:45 (2002)
Marathon	2:54:36	(Ölands marathon 2005)
50 km	4:39:02	(Mellsta Ultra 2008)
100 km	9:33:49	(Mellsta Ultra 2008)
6 timmar	67 522 m	(Skövde 6-timmars 2007)
12 timmar	117 896 m	(Mellsta Ultra 2008)

Efter Lidingöloppet blev mina träningspass allt längre. Debuten i Stockholm Marathon skedde redan 1997 och detta lopp har jag sprungit varje år sedan dess. Jag kom i mål på 3.45 i mitt debutlopp trots att det var väldigt varmt. Mitt mål att vara att springa på under fyra timmar, så jag var oerhört med nöjd med tiden.

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

De följande åren ökade jag träningsmängden ytterligare och ställde upp i allt fler tävlingar i Stockholmsområdet. Resultaten blev successivt bättre och 2001 sprang jag Stockholm Marathon på 2.57, mitt första av totalt åtta maratonlopp under tre timmar.

Samma år blev jag medlem i Sällskapet, men min första egentliga kontakt med Sällskapet var när jag följde med på bussresan till Vintermaran i Kvarnsveden ett år senare. Sedan dess har jag sprungit Vintermaran varje år.

Sällskapet har betytt mycket för min utveckling som löpare: Jag har lärt känna många andra löpare och genom Marathonlöparen, har jag fått upp ögonen för de många små maraton- och ultralopp som arrangeras på olika orter i landet.

FÖRSTA LOPPET UTOMLANDS

2001 sprang jag New York Marathon, en och halv månad efter terroristattackerna mot World Trade Center. Sedan dess har det blivit flera maratonlopp utomlands, bl.a. i London, Berlin, Paris, Chicago, Boston, Honolulu, Peking och Tokyo.

Utlandsmarorna är ett perfekt sätt att kombinera intressena för löpning och resor. En annan fördel är att resorna är ett utmärkt sätt att lära känna och umgås med andra löpare i olika åldrar och från olika delar av landet.

FÖRSTA ULTRALOPPET

I mars förra året ställde jag upp i mitt första ultralopp, Skövde 6-timmars. Jag lyckades avverka 67,5 km på de sex timmarna, vilket fortfarande är personligt rekord. Resultatet samt den avspända och trevliga stämning som omger ett tidsultralopp gav mersmak och jag har sedan dess bl.a. sprungit Lapland Ultra Marathon (100 km) och senast Mellsta Ultra (12 timmar).

I det sistnämnda loppet avverkade jag 117,9 km och jag är särskilt nöjd med att ha sprungit de första 10 milen på under 10 timmar. Till följd av satsningen på ultralopp har jag det senaste året ändrat mitt träningsupplägg något (se nedan) och idag ser jag mig själv som både maraton- och ultralöpare.

TRÄNING

Hur mycket och hur jag tränar varierar över tiden. De senaste åren har jag till följd av skador i bland annat knän och sätesmuskler periodvis tvingats att byta ut en hel del löpning mot alternativ träning som t.ex. våtvästlöpning, cykel och styrke-träning. Idag tränar jag drygt 10 mil löpning per vecka samt ett eller ett par pass våtvästlöpning.

Normalt springer jag på morgonen innan jag åker till mitt arbete. Numera springer jag ofta ett pass på 4-5 timmar en gång i veckan. Då lägger jag in gångpauser på några minuter ungefär en gång i timmen och samtidigt som jag går passar jag på att äta någonting (t ex bröd, russin, salta nötter eller choklad).

Denna typ av långpass varvar jag med "vanliga" långpass på mellan 2.5 och 3 timmar då jag springer hela tiden, kortare distanspass samt, om kroppen tillåter, även snabbdistans-, fartleks- och intervallpass. När jag inte är skadad tävlar jag flitigt. Tävlingar på mellan 5 och 21 km tycker jag utgör effektiv och rolig snabbhetsträning inför maraton- och ultralopp.

MATS LJJEGREN

Stockholm Marathon sett från sidan!

FLAGGAN VID sidan av Lidingövägen utanför mitt kontorsfönster vajar retsamt i vinden. Stockholm Marathon 2008 står det på den. Det kommer säkert att bli en folkfest som vanligt, men denna gång kommer jag inte att delta. Jag kommer att stå vid sidan av och heja istället.

VISST KÄNNES DET trist, det måste jag erkänna. Som svensk löpare, och framförallt som maratonlöpare, så är Stockholm marathon mycket speciellt. Det är SM, det är folkfest och det är tradition. Få tävlingar har det goda rykte som Stockholm Marathon har, även långt utanför de inbitna löparkretsarna. Alla känner någon som har sprungit och för många är det ett stort projekt att bara ta sig i mål. Det är lite av ett mandomsprov i klass med Vasaloppet.

"För många är det ett stort projekt att bara ta sig i mål"

MIN SEGER år 2006 är nog det häftigaste jag varit med om som löpare. Känslan av att som första tjej springa in på Stadion en solig junidag är obeskrivlig. Det gör att Stockholm Marathon alltid kommer att ha en speciell plats i mitt hjärta.

ÄVEN OM JAG sprungit i VM och EM med hyggligt resultat så är det mina två starter i Stockholm Marathon som de flesta känner till och vill prata om. Det säger en hel del om statusen som loppet har. Men i år så kommer jag inte att springa, jag kommer att som så många andra stockholmare stå och heja på alla löpare från sidan. Skador under vintern gör att jag inte känner mig tillräckligt tränad för att jag ska kunna göra mig själv rättvisa.

JAG VET ATT det kommer fler år och fler Stockholm Marathon. Jag är bara 26 år och får jag vara hel och frisk vill jag gärna springa många, många fler maror i huvudstan. Jag hoppas att jag kan springa loppet som 70-årig tant och njuta av den speciella stämningen under loppet även då.

Men även om jag vet allt detta så kommer det att svida lite i hjärtat den 31 maj klockan 14.00 då startskottet går.

ANNA RAHM



Anna springer mot segern 2006. FOTO: JAN LIND

Linz Donau Marathon



En del av loppet går längs med Donaus strandkant.

I reklamen för Linz Donau Marathon står det att det är Österrikes snabbaste och flackaste maratonbana. Det visade sig inte vara någon överdrift.

Banan var delvis belägen längs med Donau. Man började med att springa ut från Linz genom ett antal pittoreska småbyar för att efter 10 kilometer återvända längs Donau

(denna del av banan var fantastiskt vacker) och sedan springa resten av loppet inne i Linz. Maratonloppet var en del av en hel löparhelg som bestod av ungdomstävlingar, inlines, halvmaraton och kvartsmaraton.

Totalt var det över 14 000 deltagare i de olika tävlingarna. 1011 löpare fullföljde maratondistansen. Loppet startade klockan nio på morgonen och då

var temperaturen en grad varm för att sedan stiga. Vid målgång var det cirka sexton grader, vilket gjorde att det var lite svårt att välja löparkläder.

Segrade bland herrarna gjorde Elias Kiptun Maindi Kenya på tiden 2.10.18. Damklassen vanns av Eva Maria Gradwohl, Österrike med 2.30.51.

**TEXT OCH BILD:
JAN OCH BARBRO PARANIAK**

Prag Marathon



Vy över Prags vackra slott och katedral.

Prague Marathon gick av stapeln den elfte maj, starten gick klockan 09.00. Det var 14:e upplagan av loppet och att arrangörerna lärt sig mycket genom åren var uppenbart. Servicen var mycket bra. Vid flygplatsen möttes man av en liten bemannad monter som informerade om diverse saker angående maratonloppet. När man kom i mål fick man direkt ett SMS till sin telefon (om man uppgett numret vid anmälan) med gratulationer och sluttiden.

Startmusiken var naturligtvis Smetanas "Moldau". De som stod långt fram i startleden missade kanske att höra musiken, men vi som hade 6-8 minuter till startlinjen kunde lugnt avnjuta de sköna tonerna.

Vädret var mycket varmt och temperaturen låg vid middagstid upp till cirka 30 grader, men luften var bra och när man sprang längs Vltava (Moldau) fläktade det med milda vindar.

En ganska stor del av banan (kanske totalt 4-5 km) gick på gatsten vilket kändes lite hårt för fötterna men det hör ju inte till ovanligheterna i en stadsmara



Förväntansfulla löpare i väntan på startskottet.

av denna dignitet.

Segrade bland 3693 fullföljande deltagare gjorde kenyanen Kenneth Mburu på tiden 2.11.05. Damsegrare blev Natalya Yulamanova från Ryssland på

tiden 2.31.41. Det arrangerades också en lagtävling med 121 fullföljande lag om fyra löpare vardera.

TEXT OCH BILD:
JAN OCH BARBRO PARANIAK

En skön vårmara i Vällingby

Solstrålarna värmden i Vällingby Marathon och temperaturen låg runt tio plusgrader den första lördagen i april. Både löpare och publik njöt till fullo och alla klädstilar nyttjades, från vindoverall till linne och shorts. Det fanns många kända ansikten, inte bara bland aktörerna, utan också längs banan, eftersom många löparentusiasier passade på att titta och heja på deltagarna.

Bästa dam blev Kajsa Friström, Fredrikshofs IF (3.20.52), tvåa blev Agneta Jonsson, Team Skavsåret (3.30.48) och tredjeplatsen togs av Huddinges Pernilla Zahm (3.41.00).

Bästa herre blev Martin Gidevall, IFK Tumba som vann på goda 2.38.22 före Markus Grönnroos (2.38.50) och Daniel Nilsson (2.41.06).

Kajsa vann för fjärde gången medan Martin tog sin tredje seger. Både herr- och damklassens andraprisslagare drog i täten, men passerades på slutet av segrarna. Sammanlagt fullföljde 119 löpare loppet.

REBECCA



Våren kom lagom till årets upplaga av Vällingby Marathon. FOTO: THOMAS ENSTRÖM

Heleneholm Marathon fyllde 10 år!

I mitten av april fick tioårsjubilerande Heleneholm Marathon ta hand årets veteran-SM. Liksom Vällingby som hade 119 fullföljande, så hade Heleneholm 119 startande. Vissa av löparna i Malmö var faktisk desamma, eftersom några valde att springa båda loppen. I samband med maratonloppet arrangerades även en halvmara med nästan lika många deltagare. En del danska löpare hade även hittat dit. Dels finns många flitiga löpare i Danmark, dels gjorde den geografiska närheten sitt till det stora danskintresset.

Vädret var skapligt med soldis och temperaturen höll sig runt löparvänliga tio plusgrader i motsats till vädret kvällen före, då det både regnade och blåste. Men på tävlingsdagen var det dåliga vädret som bortblåst (notera ordvalet). Dock var det aningen kylslaget före start och diskussionen om lämplig klädsel gick febrilt i damernas omklädningsrum (jag var av fysiologiska skäl förhindrad att göra en efterforskning i herrarnas omklädningsrum).

Banan sträckte sig som tidigare år, runt de lite stillsammare delarna av Malmö och det märktes inte mycket av storstaden under loppet. Bansträckningen var för övrigt utmärkt med ljusblå färgmarkering i asfalten, precis som i de stora internationella loppen. Det gjorde det praktiskt taget omöjligt att springa fel på den släta fyrvarvsbanan.

Många starka prestationer gjordes av veteranerna. Loppets totalsegrare blev Stefan Hult, TV-88 (2.44.21) och Anette Kroon, Laholms IF (3.22.51). Även i de individuella åldersklasserna gjordes starka prestationer. Värda att nämnas är t.ex. Britt Hellmark, Lidköpings IS (3.41.45) i K55 och Jörgen Larsson, IFK Sala (3.44.58) i M70.

Det är positivt för maratonlöpningen och inte minst den allmänna folkhälsan, att de tidigare ganska så glesa klasserna på damsidan ökar.

En positiv trend märks även i de äldre herrklasserna. Nu fanns deltagare i både M75 och M85, vilket fick en förbipasserande, kvinnlig åskådare att lite oroligt framföra en önskan, om att det borde finnas tillgång till kompetent läkarvård eftersom "det finns en del äldre män, som ser väldigt slitna och tagna ut".

"Oroa dig inte", lugnade jag henne, "de brukar se ut så från start till mål".

EFTER MÅLGÅNG bjöds maratonlöparna på macka med kaffe och te i samband med den tudelade prisutdelningen, där Nils-Olof Engfelt, bland vänner kallad NOE, fick sällskapets diplom av vår ordförande P A Allensten. "NOE" planerade i och med årets lopp att avgå som tävlingsledare, även om han fortsätter att verka i klubben.

Ordförande P A delade även ut sällskapets glastrofé till ovannämnde Jörgen Larsson för 100 genomförda lopp.

TEXT OCH FOTO: REBECCA



Vinnaren Stefan Hult.



Göte Ivarsson höll ett fint löpsteg.



GF IDROTT
inbjuder till
LANDSKRONA

Hel- och Halvmarathon

Söndagen den 24 augusti 2008 kl 11.00

MARATHON:

Tävlingsklasser med fullständig klassindelning. Öppen klass för män och kvinnor

Medlemmar får 30 kr rabatt.

HALVMARATHON:

Öppen klass för män och kvinnor

UPPLYSNINGAR:

www.svenskidrott.se/m/gfidrott_friidrott

Kurt Holmgren,
tel 0418-197 46
VÄLKOMNA!

Fina förhållanden i Sätermaran

Den 28:e april genomfördes Säter Marathon. Dagen till ära hade man ett fantastiskt vårväder, vilket borde ha lockat fler löpare på helmaran. I vanlig ordning så hade Sätters IF arrangerat en trevlig tävling för oss deltagare.

Segrade i herrklassen gjorde Peter Jaktlund Kvarnsveden FIK på tiden 2.59.39 och i damklassen vann Liv Ahlgren, Uppsala LK, på 3.39.03

I samband med prisutdelningen kunde man för en billig penning köpa smörgåsar och kaffe m.m., vilket uppskattades av deltagarna.

Arrangörerna hade även ett gediget prishord och alla deltagare erhöill något pris.

Ett stort tack till Sätters IF och deras funktionärer samt sponsorer.

Säter Marathon borde locka fler löpare, i år fullföljde 42 löpare helmaran.

JAN PARANIAK

Högsta betyg till Sunne Marathon

Den tredje maj genomfördes Sunne Marathon med 60 fullföljande löpare.

Loppet hade färre deltagare än förra året, vilket troligtvis berodde på att det var långhelg. Bra väder, mulet och cirka 12 grader gjorde dock att det var bra förhållanden att springa i.

Herrsegrare blev Hasse Burén, IF Spartacus (3.04.56) och damsegrare blev Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK (3.41.05). Lagtävlingen vanns av IF Göta.

Efter loppet bjöds deltagarna på pastasallad och kaffe med tilltugg i samband med prisutdelningen, ett uppskattat inslag innan alla begav sig hemåt för fortsatt helgfirande. Samtliga deltagare fick med sig nyttopris då arrangörerna hade flera sponsorer som backade upp tävlingen.

Ett stort tack till Sunne IF och tävlingsledaren Marnix Schusser samt alla hans funktionärer.

JAN OCH BARBRO PARANIAK



Starten har just gått för den andra upplagan av Sunne Marathon i ett för löparna perfekt väder. FOTO: MARNIX SCHUSSLER

Ligg steget före!



FOTO: RSI

Efter fem års universitetsstudier samt 13 års erfarenhet av att jobba som kiropraktor med människor i alla åldrar blir jag allt mer fascinerad av vilken fantastisk skapelse vi är. Liv är rörelse och det är otroligt viktigt att regelbundet röra på sig för att må bra.

När jag träffar en patient för första gången förklarar jag att kroppen fungerar som en helhet, alla cellerna i kroppen samarbetar och påverkar varandra hela tiden. Vi är som en symfoniorkester, vi har instrumenten (skelett-leder-ledband), vi har musikerna (muskler-organ) och vi har dirigenten (nervsystemet). Dirigenten styr och kontrollerar musikerna som i sin tur kontrollerar och styr instrumenten. För att din kropp (orkestern) ska fungera optimalt måste alla dessa delar jobba i harmoni. Därför är det av största vikt att inte enbart fokusera på den del som gör ont, t.ex. ett ömmande muskelfäste eller ledband utan alla delar

måste undersökas. Om vi går till instrumenten så undersöker vi kiropraktorer dig från topp till tå. Ur ett biomekaniskt perspektiv är fötterna "basen" för resten av kroppen, bäckenet är själva "navet" och länken mellan ryggen och benen. Övre delen består av nacken och den måste fungera för att få en bra hållning och balans. Lederna måste vara både rörliga och stabila.

•**MUSIKERNA** (muskulaturen o dess fästen) måste ha rätt spänning, styrka och flexibilitet. Både fram och baksida, överkropp-underkropp samt inre och yttre muskellager måste vara i balans.

•**DIRIGENTEN** (hjärna-ryggmärg och dess 86 nervkablar, d.v.s. 24 kraniala nerver samt 62 spinala nerver) måste ha en "störningsfri" två-vägs kommunikation med varenda cell i kroppen. Lederna och musklerna skickar kontinuerligt information till hjärnan om lägesposition, spänningsnivå och rörlighetsomfång utan att vi är medvetna om detta.

Det mesta som sker i kroppen är vi inte medvetna om, t.ex. de utåtgående signalerna (som är dubbelt så många som de inåtgående) kan vi omöjligt vara medvetna om. Det är ju oftast när vi får något symptom som vi börjar fundera på att söka hjälp. Dessvärre kan du gå ganska länge med nedsatt funktion i kroppen utan att veta om det, möjligtvis upplever du tex att spänsten i steget blivit sämre eller att du blivit stelare i kroppen.

För att du ska må bra, utvecklas och tillgodogöra dig din träning och samtidigt minska risken för skador rekommenderar jag dig att regelbundet besöka en kiropraktor i din närhet som kontrollerar att ditt nerv- muskel- och ledsystem jobbar i harmoni.

**VID PENNAN, LEGITIMERAD KIROPRAKTOR
JAKOB PETERSEN-KLINGBERG FD. FRIDROT-
TARE OCH NU GLAD MOTIONÄR MED
VASALOPPET I SIKTE.**



Lidingö Ultra har kommit för att stanna

Lidingöloppet är en klassiker inom långlöpning och många talar med respekt om Abborrbacken.

Den långa banan på 30 kilometer är enligt många lika jobbig som en mara tack vare alla backar. Hur det är med den saken låter jag var och en avgöra själva.

Nu skulle det alltså gå ett lopp som skulle bli 50 kilometer och som till stora delar skulle gå på samma bana som Lidingöloppet. Skulle det verkligen gå att genomföra?

Nummerlappsutdelningen öppnade på Lidingövallen klockan 07.00. Solen sken som om den hade betalt för att göra det och det var varmt, mycket varmt. Många kända ansikten var där för att testa detta nya tilltag inom ultralöpningen. Att Rune Larsson stod i fokus var inte att undra på då det här var en av hans idéer. Han och flera andra hade kläckt denna lite "tokiga" idé som nu skulle testas.

KLOCKAN 8.00 gick starten. Cirka 300 tappra själar gav sig i väg. Jag blev glatt överraskad att det var så många tjejer med, 60 tjejer för att vara exakt hade vågat sig dit.

Peter, Annica och jag hade lite olika mål för dagen. Peter ville göra en bra tid medan Annica och jag bara skulle ta oss runt. Det var ultradebut för Annica som hade fjärlar i magen. Inte så kon-



Initiativtagaren Rune Larsson föregick med gott exempel.

stigt när man hade sett banprofilen, den liknade mest en taggtråd med alla sina backar.

Nu var parollen att alla skulle kunna vara med och tiden var generöst tilltagen så vi var hoppfulla över att klara oss runt. 10 timmar fanns till vårt förfogande och 13 vätskestationer sörjde för att vi inte skulle lida brist på vatten.

Vi startade glada i hågen och den första backen lät inte vänta på sig. Vi skulle gå i uppforsbackarna och springa nerför och på rakorna, det var i alla fall taktiken.

DET BLEV EN av årets hittills varmaste dagar med den fågelsång och blomdoft som Rune hade lovat oss under hans seminarie vi varit på tidigare i år. Säger vad man vill, inte ens vädergudarna trotsar Rune Larsson.

Det tog inte lång stund innan de snabba löparna med Jonas Buud i spetsen försvann i fjärran. Annica och jag lunkade och gick som planerat och kilometer efter kilometer lades bakom oss.

Abborrbacken gick bra på första varvet men vi konstaterade att det antagligen skulle bli värre nästa gång.

Vid rundningen efter 25 km fick vi korv med bröd. Det smakade helt underbart!! Tiden för oss var tre timmar och 58 minuter och funktionärerna sa att vi skulle klara åtta timmar om vi höll samma fart. Inte tusan skulle vi orka det var min första tanke. Annica log bara lite snett, så jag utgick i från att hon var av samma mening.

ANNICA BLEV nog lite väl ivrig för hon fick lite ont i magen en stund. Vi gick en bit tills det lugnade ned sig och sedan kunde vi fortsätta. Vi fick sällskap med en finsk löpare som hade ramlat i en backe så han fick gå och hämta andan innan han kunde fortsätta mot mål. Vi blev aldrig riktigt ensamma i spåret trots att banan var lång och deltagarantalet begränsat. Vi såg hela tiden några gångare eller löpare vilket kändes bra.

Vid 35 kilometer fick vi en överraskning av kocken på Rönnebergakursgård, han hade gjort en morotsoppa som smakade bra mitt i all söt sportdryck. För att inte tala om min favorit: saltgurka och blåbärssoppa.

Andra gången var det lite segare att ta sig uppför Abborrbacken, men det gick och det gick bra.

MEN VI KOM i mål om än på trötta ben. Vi kunde konstatera att det var jobbigast nerför på slutet.

Peter fick sex timmar plus två minuter och var nöjd med det.

Gissa hur det gick för Annica och mig?

Jo, ta mig tusan om vi inte gjorde som funktionären sa: Vi klarade åtta timmar. 7.57 närmare bestämt. Vi var jättestolta över att ha klarat att köra ett så jämnt och väl avvägt lopp.

Väl hemma igen åt vi lasagne. Det smakade himmelskt gott.

Nu återstår bara att anmäla sig till nästa år, för ett så bra och kul lopp vill vi inte missa. Det var helt perfekt anordnat. Ett stort tack och grattis till arrangörerna!

SLUTSATS: Det gick att göra en femmilare på Lidingö och en sak är säker, det kommer att bli ett lopp lika värdigt sin plats i löparkalendern som det "vanliga" Lidingöloppet. Inte en konkurrent utan ett komplement.

TEXT ULLA LEMBKE
FOTO PETER LEMBKE



Ulla Lembke tillhör några av de trogna ultralöparna.

Resultat

Baykal Ice Marathon, Ryssland 2008-03-01

Antal fullföljande: 44

Män

1 Yuri Slastennikov, Ryssland	2.58.46
2 Daniel Futschik, Tyskland	3.28.53
3 Bernd Kohnert, Tyskland	3.34.26

svenska deltagare

30 Peter Wiesler, Jalles TC	4.59.23
-----------------------------	---------

Marathon de Monaco 2008-03-30

Antal fullföljande: 1081

Män

1 Geoffrey Mutai, Kenya	2.12.41
-------------------------	---------

svenska deltagare

133 Ken Andersson, Torup	3.18.52
360 Curt Sandberg, Arl-Märsta SK3	45.27
417 Lars-Göran Berggren, Skavsår	3.50.03
758 Stig Söderström, Kvarnsveden4	18.17
849 Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.28.57
889 Lars Persson, Fredrikshofs FI	4.35.13
1021 Henryk Skaldin, Vi som spr.	5.04.41

Kvinnor

1 Elena Kozhevnikova, Ryssland	2.41.22
--------------------------------	---------

svenska deltagare

102 Ylva Rangne, Fredrikshofs FI	4.33.54
----------------------------------	---------

Carlos Lopes Marathon Portugal

2008-04-12

Män

1 Joseph Epetet, Kenya	2.06.48
------------------------	---------

svensk deltagare

148 Göran Lennström, Huultfred	3.40.43
--------------------------------	---------

Kvinnor

1 Elisabeth Lopes, Portugal	2.36.39
3 Anneli Södergårds, Huultfred	3.11.58

Mellsta Ultra Kvarnsveden 2008-04-12

12-timmars

Män meter

1 Henrik Olsson, TV 88	147000
2 Harri Anttila, FIN	131686
3 Andreas Falk, KS IF	125701
4 Hans Byrén, IF Spartacus	123424
5 Mats Liljegen, Team Skavsåret IF1	117896
6 Tommy Sjöström, Vi som spr.	114000
7 Benny Frost, Östansjö SK	113461
8 Kent Sjölund, IK Star	113234
9 Peter Gellerstedt, Umeå	111485
10 Jerker Sternland, IK Stål	111076
11 Peter Johansson, Axa SC	105000
12 Mikael Söderström, Stöcke TS	102485
13 Stefan Olsson, R Runners	101670
14 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	100036
15 Johan Fridlund, Axa SC	100000
16 Ari Pohjola, Domsjö IF	98017
17 Henrik Holmberg, Boo IF	88192
18 Andreas Larsson, Örebro AIK	75000
19 Lars Hansson, Högbj IF	50000
20 Kaj Jensen, Östansjö SK	43000
21 Ulf Jacobsen, Bårums Verk IF	23000

Kvinnor

1 Mary Larsson, TV 88	121140
2 Anita Westling I-berg,Rämshytt.	105233
3 Zandra Buud, Hemlingby LK	98168
4 Marielle Wallander, Vi som spr.	94517
5 Karin Ryman, Axa SC	68093
6 Birgitta Eriksson, IF Hammaren	59655

6-timmars

Män

1 Stefan Lindvall, Solvikingarna	73237
2 Staffan Gagnellid, VLDK	67027
3 Mats Hammerin, Borlänge LK	64197
4 Emil Hindrikes, Kvarnsveden FIK	61642
5 Stefan Borgström, Kvarnsveden FIK6	101010
6 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	60485
7 Olle Källgren, Stennässets IF	60000
8 Claes Hanström, Åtvidabergs IF	58245
9 Ingemar Weidinger, Vi som spr.	55824
10 Ola Wiksell, Borlänge LK	53323
11 Ferike Pashy, Täby LLK	52250
12 Andreas Frick, Dalaregementet	51000

13 Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK	50304
14 Tomas Larsen, Kvarnsveden FIK	47308
15 Isak Larsson, TV 88	44094
16 Henry Surakka, Vi som springer	44000
17 Ola Nordahl, Ulriksbergs IK	44000
18 Tomas Olsson, R Runners	43068
19 Peter Axelsson, Domnarvet	42000

Kvinnor

1 Aurore Byström, Team Blekinge	65984
2 Eva Larsson, IFK Mora	57159
3 Helen Johansson, IFK Mora	55114
4 Anna-Karin Åhsgren, Hemlingby	53517
5 Stina Franzon, Vegan Runners IK	53000
6 Heike Emmrich, Stockholm LDK	43480
7 Elli Öjefelt, Borlänge	38000
8 Lena M Johansson, Vi som spr.	32619

100 km

Män (under 10 timmar)

1 Henrik Olsson, TV 88	7.36.09
2 Harri Anttila, FIN	8.22.38
3 Andreas Falk, KSIF	9.18.55
4 Mats Liljegen, Team Skavsåret	9.33.49
5 Johan Fridlund, Axa SC	9.43.25
6 Hans Byrén, IF Spartacus	9.44.44
7 Tommy Sjöström, Vi som spr.	9.57.33

Kvinnor

1 Mary Larsson, TV 88	9.47.25
2 Anita Westling I-berg, Rämsh.	11.17.25

London Marathon 2008-04-13

Män

1 Martin Lel, Kenya	2.05.15
2 Samuel Wanjiu, Kenya	2.05.24
3 Abderrahim Goumri, Marocko	2.05.30

svenska deltagare

24 Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.21.41
98 Olof Thunegård, FK Gotland	2.35.13
142 Magnus Hansson, Kvarnsv.	2.37.34
587 Jan Nordlinder, Sandviks IK	2.52.47
689 Jörgen Thorsell, Kvarnsv. FIK	2.54.50
781 Lars Melin x	2.56.21
808 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	2.56.53
926 Martin Asp x	2.58.20
939 Hans Nilsson, IFK Umeå	2.58.26
1156 Johan Lindahl x	3.00.53
1315 Jan-Åke Westerlund, P 18 IK	3.03.21
1394 Jonas Bengtsson, GF Idrott	3.04.44
2566 Jonathan Alm x	3.17.01
2816 Johan Petri x	3.19.27
2899 Anders Persson, GF Idrott	3.20.13
3166 Sebastian Wiman x	3.22.37
3244 Thomas Forsell x	3.23.19
3585 Robert Korlevic, GF Idrott	3.25.54
3804 Mikael Andersson x	3.27.23
3921 Filip Alderin x	3.28.05
3938 Anders Boström x	3.28.10
4010 Fredrik Stanius, P 18 IK	3.28.41
4158 Bengt Wiedel x	3.29.28
5171 Rikard Anderluung x	3.36.47
5258 Leif Carlsson x	3.37.21
5435 Tore I (?) x	3.38.26
5588 Jonas Svensson x	3.39.31
5725 Tony Häggqvist x	3.40.21
5952 Jörgen Larsson x	3.41.45
6206 Niclas Sieppi x	3.43.13
6623 Tommy Sundberg x	3.45.33
6749 Jan Rosenström x	3.46.20
6847 Tomas Björnsdorff x	3.46.55
9749 Thomas Nygren x	4.00.04
9792 Erik Schenkel, Stockholm	4.00.17
9802 Thomas Borg x	4.00.20
10912 Peter Hedman x	4.06.42
11367 Lennart Hägg x	4.09.10
11628 Marcus Gustavsson x	4.10.37
12816 Peter Hennemann x	4.16.57
12850 Jonas Hedin x	4.17.06
12851 Joakim Hedin x	4.17.06
12989 Lars Oyling x	4.17.54
13719 Sten Segerslätt x	4.21.43
13865 Björn Videfors, GF Idrott	4.22.35
13936 Jan A Johansson x	4.22.57
14759 Peter Alasen x	4.27.21

15302 Thomas Magnusson x	4.30.21
15723 Fredrik Ohlsson x	4.32.54
16737 Martin Johansson x	4.39.12
17065 Lars Jonsson x	4.41.38
18051 Bengt-Ove Hilmer x	4.48.06
19858 Björn Thorén x	5.03.42
19884 Rickard Petri x	5.04.05
20503 Richard Ask x	5.11.58
21165 Jan Hellgren x	5.21.24
21369 John Milses x	5.25.03
22267 Peder Dahlberg x	5.43.39
22815 Gunnar Svård x	5.58.44
23435 Björn Johansson x	6.51.03

Kvinnor

1 Irina Mikitenko,Tyskland	2.24.14
2 Svetlana Zakharova, Ryssland	2.24.39
3 Gete Wami, Etiopien	2.25.37

svenska deltagare

350 Sara Grenmark, Håsselby SK	3.27.54
386 Johanna Nygren, Halmstad	3.28.46
622 Eva Johansson x	3.36.31
1246 Anna Levén, Uppsala	3.51.33
1916 Maria Afrell, Nervens IK	4.00.27
2088 Eva Brolin x	4.03.12
2755 Annette Johansson x	4.13.12
4075 Elisabeth Ullén, Skatteverket	4.29.09
5299 Helen Karlsson x	4.41.51
5585 Elisabeth Westerlund x	4.45.07
6314 Kristina Harfstrand x	4.53.16
6675 Johanna Dahlberg x	4.57.39
6827 Solveig Sjöö, Knivsta	4.59.45
7117 Maria Petri x	5.04.05
7670 Lena Karlsson x	5.12.35
7671 Mathilde Karlsson x	5.12.35
8239 Maj Hedberg, Fredrikshof	5.24.04
9080 Cecilia Dahlberg x	5.43.39
10396 Helene Rundhaug x	6.52.26

Boston Marathon 2008-04-21

Antal fullföljande: 21963

Män

1 Robert Cheruiyot, Kenya	2.07.46
---------------------------	---------

svenska deltagare

787 Christer Gustavsson, Göteb.	2.56.19
1306 Robert Renman, Umeå	3.01.33
1797 Björn Olsson x	3.06.33
1993 Jens Linnér, Göteborg	3.08.07
2434 Johan Ahr x	3.11.17
2525 Thomas Hedlund x	3.11.56
2616 Jonas Nordquist, Täby	3.12.33
2785 Allan Montan, Stockholm	3.13.42
3019 Joachim Palme, Saltsjöbaden	3.15.09
3263 Malcolm Ehrenpreis x	3.16.38
3330 Marcus Ingman, Enskeded.	3.17.04
3767 Andreas Athle x	3.17.34
3472 Bertil Lind x	3.17.52
3695 Svante Persson x	3.19.05
4678 Erik Wenevi x	3.25.16
5427 Richard Hedlind x	3.29.20
7342 Dag Holmboe x	3.42.25
10272 Peter Johansson x	4.10.10
19664 Manfred Trieb, Malmö	4.16.02
10897 Thomas Sandholm x	4.20.22
10909 Leevi Raassina x	4.20.33
12642 Knut Nilsson x	5.14.44
12698 Lennart Essunger, Lindome	5.19.03

Kvinnor

1 Dire Tune, Etiopien	2.25.25
2 Alevtina Biktimirova, Ryssland	2.25.27
3 Rita Jeptoo, Kenya	2.26.34

svenska deltagare

120 Janna Sand-Dejmek x	3.07.16
567 Charlotte Joelsson x	3.22.18
1244 Ann Johansson x	3.31.01
3316 Mia Eriksson x	3.47.51
3685 Kajsa Huttonen x	3.50.33
8086 Liv Hagström x	4.53.37

ING Europe Marathon Luxembourg 2008-05-03

Antal fullföljande: 1329

Män

1 Mohamed Msand, Ikok, Tanz.	2.15.29
------------------------------	---------

svenska deltagare

91 Martin Johansson, Differdange	3.15.19
238 Staffan Vowles, Hagen BK	3.33.14
309 Curt Sandberg, Arl.-Märsta SK3	39.47
568 Håkan Larsson, Sollentuna	3.57.50
634 Urban Lisinski, Vaxholm	4.00.54
811 Göran Lennström, Huultfred	4.13.29
1191 Börje Petersson, Helsingborg	4.55.33
1279 Thomas Brandberg, Sverige	5.17.26

Lidingö Ultra 50 km 2008-05-10

Antal fullföljande: 259

Kvinnor

1 Jennie Karlsson, Huultfreds LK	4.31.54
2 Kristina Roberto, OK Linné	4.42.46
3 Mimmi Andersson, Uppsala LK	4.48.14
4 Cecilia Petersson, FK Student.	4.52.24
5 Pernilla Zahn, Myrängen	4.52.53
6 Christina Äqvist, Stockholm	4.55.06
7 Magdalena Elinder, Håsselby SK	5.01.23
8 Lotta Bertilsson, GIH	5.07.41
9 Barbro Nilsson, Solvikingarna	5.14.02
10 Sanna Lönnh.-Lundgr., Lidingö	5.15.27
11 Sofia Söderström, IKSU Multi	5.17.44
12 Susanna Eriksson, Sundsvall	5.22.50
13 Saga Dahlsberg, IKW Köping	5.25.39
14 Birgit Brandner, Stockholm	5.26.04
15 Inger Eriksson, Bromma	5.26.48
16 Lena Marklund W., Hagl Gym	5.28.26
17 Marielle Wallander, Boo IF	5.29.39
18 Elisabeth Karlsson, Jalles TC	5.31.31
19 Jenny Nyqvist, Sundbyberg	5.37.20
20 Lena Tengstrand, IFK Lidingö	5.38.09
21 Anna-Lena Hällgren, Bålinge	5.38.31
22 Kristina Paltén, Paltén Exp.	5.40.23
23 Sara Vincent, Stockholm	5.40.56
24 Antoinette Lundahl, Märsta	5.46.36
25 Annie Hedlund, Friskis&Svettis	5.47.02
26 Eva Vägen, Trimble IF	5.55.28
27 Fia Åström, Brottbj	5.58.06
28 Zandra Buud, Hemlingby LK	6.02.01
29 Maria Forsell, Kvarnbyns LS	6.10.47
30 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF6	18.54
31 Åsa Wilk, Team Wilk	6.22.16
32 Karin Beyersdorff, Vi som spr.	6.26.42
33 Ingela Persson, A4 IF	6.28.57
34 Solweig Sjöö, Knivsta	6.30.09
35 Åsa Hammänder, MIF Örebro	6.34.40
36 Liselott Guest, Tyresö	6.35.03
37 Ann-Marie Dolk, Kista	6.35.46
38 Siw Nytingegård, Malmö	6.38.07
39 Veronica Kelleli, Saucony	6.40.11
39 Merck Walker, Vångstens LK	6.40.11
41 Marie-Louise Ek, Heleneh. IF	6.41.37
42 Sinikka Iso-Kamala, F&S	7.12.17
43 Berit Lundström, IFK Borgholm	7.39.07
44 Ulriha Malmberg, Lidingö stad7	7.43.25
45 Linda Skogsberg, Stockholm	7.50.44
46 Päivi Järvelä, Astrazeneca	7.55.02
47 Annica Johansson, Team Fakta	7.57.20
47 Ulla Lembke, Team Fakta	7.57.20
49 Agneta Jans, Borlänge	8.03.56
49 Laila Jonsson, Borlänge	8.03.56
51 Angelika Focke, Lidingö	8.11.58
52 Ingela Linered, Nacka	9.05.58

Män (100 snabbaste)

1 Daniel Nilsson, FK Studenterna	3.29.12
2 Peter Lekkerimäki, T-T FF	3.34.01
3 Fredrik Elinder, Håsselby SK	3.51.56
4 Christer Lundgren, Vårgårda CK3	55.49
5 Dan Ocklind, FK Studenterna	3.56.11
6 Jojje Karlsson, Springtime Travel	3.57.46
7 Lars-Åke Svensk, Sthlm Tr.Run.	4.00.27
8 Pasi Kangas, ESS LK	4.01.46
9 Anders Bagge, OK Åkele	4.02.41
10 Daniel Ejlerstsson, Solna	4.05.36
11 Arne Andersson, Håsselby	4.09.25
12 Anders Eriksson, Team Ursvik	4.10.03
13 Jerker Åberg, Miljökont	4.11.52
14 Tony Marklund, Stockholm LDK4	16.53
15 Roger Hugosson, Vattenfall IF	4.17.56
16 Markus Karlsson, FIN	4.18.49

16 Emil Söderlund, FIN	4.18.49	45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshof	4.40.19	73 Christer Högberg, IF Göta	4.55.02
18 Magnus Häkansson, Skavsåret	4.18.53	46 Naoya Okubo, Tumba	4.40.45	74 Claes Nilsson, Skövde	4.56.16
19 Josef Wallin, Södertälje	4.19.07	47 Mats Karlsson, Hästkrafterna	4.40.49	75 Stefan Lundström, Lidingö Tri.	4.56.41
20 Fredrik Rosqvist, Nutr.för.	4.20.20	48 Patrik Lidén, Ulricehamn	4.41.06	76 Gustaf Risling, Sthlm C Tri.	4.57.39
21 Anton Bergdahl, OK Nolaskog	4.20.38	49 Fredrik Jonsson, Vikbolandet	4.41.08	77 Ken Sihver, IFK Lidingö SOK	4.57.40
22 Hasse Byrén, IF Spartacus	4.21.12	50 Nils Hillert, Lidingö Triathlon	4.41.28	78 Daniel Linderöth, Stockholm	4.57.48
23 Ola Gustafsson, Tranås SS	4.22.07	51 Karl Rönnyby, Enhörna IF	4.42.24	79 Fredrik Almqvist, BK Marbo	4.57.54
24 Anders Jans, IFK Mora	4.22.47	52 Johan Rönnyby, Enhörna IF	4.42.28	80 Lennart Hägg, Hofors LK	4.58.00
25 Lars Olsson, SISU Forshaga	4.23.53	53 Patric Waering, Lidingö	4.43.34	81 Michael Leitner, Enköping	5.02.19
26 Ben Rhee, Australien	4.24.25	53 Ulf Öman, Stockholm	4.43.34	82 Mats Tedelund, Springtime	5.03.06
26 Richard Sjöberg, Riksgälden	4.24.25	55 Rune Larsson, Löparlarsson	4.43.58	83 Svante Hanberger, Kalmar	5.03.11
28 Mats Liljegren, Skavsåret	4.24.55	56 Jouko Mourujärvi, IFK Sala	4.44.34	84 Pelle Nordlander, Sigtuna	5.03.24
29 Jonas Öhrn, HiQ	4.25.23	57 Johan Arnell, Stockholm	4.44.45	85 Tord Blücher, Storådalens SK	5.03.38
30 Jerker Sterneland, IK Stål	4.26.18	58 Peter Strömbäck, Sthlm C Tri.	4.45.16	86 Björn Kjällman, Springtime	5.03.57
31 Gustav Nilsson, Team Vidrig	4.28.08	59 Tommy Tedelund, Springtime	4.45.35	87 Lars Johansson, NCC Roads	5.04.50
32 Kristoffer Persson, Frank Adv.	4.28.28	60 Ulf Åkesson, Huskvarna	4.45.42	88 Patrick Joyce, Reg.kansliet IF	5.05.55
33 Lars Hjulström, Team Starcus	4.30.41	61 Karl Sallin, Göteborg	4.45.43	89 Tomas Edemalm, Sigtuna	5.06.45
34 Anders Svensson, Ljungkile	4.31.12	62 Mikael Malmberg, Söderhamn	4.46.02	90 Jens Apelgren, Team Artic	5.06.54
35 Jan-Erik Ramström, Nynäsh.	4.32.00	63 Johan Hesser, Stockholm	4.49.03	91 Bernt Hedlund, F&S	5.07.15
36 Stefan Gunnars, Fredrikshof	4.33.15	64 Tom Axelsson, AstraZeneca IF	4.49.29	92 Mathias Rydlund, Fältjägarna	5.08.27
37 Sven Erik Pajala, Strömnäs GIF	4.34.35	65 Mikael Anttila, SEB IF	4.50.16	93 Patrik Blomquist, Lidingö Tri.	5.08.39
38 Andreas NilssonLinköping	4.34.42	66 Olav Engen, Norge	4.51.03	94 Axel Salomonsson, Falls.skolan	5.08.43
39 Jouko Myrskyläinen, IKW Köp.	4.35.47	67 Rune Mella,Märsta	4.52.18	95 Tobias Tuveson, Tuve United	5.09.57
40 Palle Hedlund, Team Starcus	4.36.37	68 Robert Grenmark, HYFS	4.52.49	96 Gunnar Hallberg, Hemlingby	5.10.47
41 Jan Holbeck, Bromma Väll. SOK	4.36.42	69 Peter Zahn, Myrängen	4.52.53	97 Jan Ericson, Åkersberga	5.10.49
42 Magnus Rydén, Sthlm C Tri.	4.39.16	70 Esa Rotinen, Stockholm LDK	4.53.12	98 Mattias Svensson, Liberala LK	5.11.20
43 Urban Ljungberg, Sthlm LDK	4.39.31	71 Niklas Johansson, Riksgälden	4.53.58	99 Mikael Däckfors, Stockholm	5.11.33
44 Per Söderström, FJS	4.39.39	72 Björn Amfors, Göteborg	4.54.32	100 Peter Wiesler, Jalles TC	5.11.42

Österlund 2.21 i London

Kristoffer Österlund, IFK Umeå gav ordentligt formbesked vid London Marathon och tycks vara på väg tillbaka i yppersta elitskiktet i Sverige.. Trots en startposition utanför elitledet (!), lyckades umelöparen snabbt komma ikapp. Öppningen blev tuffare än i något tidigare lopp. Första milen passerades på 32.05, den andra på 33.08 och halva distansen på 1.08.51.

Under den tredje milen möttes löparna av åska och bitvis kraftigt regn. Löparklungorna splittrades upp och Österlund hamnade i ett besvärligt "ingenmanland" under stora delar av andra hälften av loppet. Tempot sjönk ytterligare något, men Österlund hamnade aldrig i någon direkt kris. I mål noterade han sitt näst snabbast lopp någonsin, 2.21.41 och en total 24:e plats i det elit-späckade startfältet. Nu är siktet inställt på Stockholm Marathon och en ny kamp om SM-medaljerna.

Jonas Buud, IFK Mora startade också i London Marathon, men kom aldrig



Kristoffer Österlund gjorde ett starkt maratonlopp i London. Här drar han åt Szalkai i Stockholm Marathon 2007. FOTO: ARKIVBILD.

till sin rätt. Han avbröt loppet efter halva distansen pga att kroppen inte kändes helt i trim efter en tidigare sjukdom. Näst bäste svensk blev Olof Thunegard, FK Gotland

på 2.35.15..

Det blev dubbelt kenyanskt i toppen. Martin Lei vann på 2.05.15 strax före Samuel Wanjiru.

LEIF STENING

Maratonprofil har gått bort

Gunnar Lillieroth, Klabböle, Umeå har lämnat banan i en ålder av 94 år. Han var en stor idrottsprofil på löparbanor, i orienteringsskogar och i skidspår. Gunnar Lillieroth, med rötter i Västergötland, har en idrottskarriär som spänner alltifrån truggymnastik vid Berlin-OS 1936 till maratonlöpning. Det senare började han först med vid pensionsålder och hann ändå klara av 75 maratonlopp världen över, det sista i London som 80+.

Gunnar Lillieroths hem var den naturliga samlingspunkten för årliga marathontäffar, där Marathonsällskapets utmärkelser i norr delades ut under festliga former.

Det blev 31 sådana minnesvärda träffar, där samtidigt Gunnar alltid berättade på sitt personliga och målände sätt om sina idrottsäventyr på fem kontinenter. "Mr Klabböle", blev ett begrepp för den energiske veteranen från norr, ofta den allra äldsta deltagaren.

Vi maratonvänner känner en stor saknad men samtidigt tacksamhet för all den värme och glädje som vi fått dela med familjen Lillieroth. Gunnar Lillieroth efterlämnar hustru Anna-Maria och sex barn med familjer.

LEIF STENING



Gunnar Lillieroth i berättarglänsten vid Marathontäffen 2006.

Resultat forts.

Åldersindelade resultat

Vällingby Marathon 2008-04-05

Antal fullföljande: 120

Män

1	1M5	Martin Gidewall, IFK Tumba	2.38.22
2	2M5	Markus Grönroos, Golf Tjälve	2.38.50
3	3M5	Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.41.06
4	1M40	Tor Almgren, FK Studenterna	2.42.49
5	4M5	Fredrik Nordström, Grums	2.45.42
6	5M5	Marcus Hultgren, Sthlm City Triathlon	2.58.48
7	1M45	Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	2.59.19
8	2M40	Peter Rosén, FK Studenterna	2.59.28
9	1M55	Stig Burén, Ericsson IK	3.00.22
10	3M40	Ludvig Myrenberg, Sthlm City Triathlon	3.05.12
11	1M35	Anders Furuskär, Ericsson IK	3.05.52
12	4M40	Björn Kjellberg, Djurgårdens IF	3.07.32
13	5M40	Krister Hällgren, SPiF Triathlon	3.08.05
14	6M40	Peter Sjögren, Hägersten	3.08.43
15	7M40	Per Frennberg, Alesta	3.08.47
16	6M5	David Tonell, AstraZeneca IF	3.13.09
17	2M35	Anders Järntalén, IFK Kristinehamn	3.13.26
18	2M45	Sten Orsvärn, Sthlm City Triathlon	3.13.30
19	3M45	Staffan Gagnell, Vattudalens LDK	3.13.34
20	4M45	Torbjörn Tambour, Stockholm	3.14.03
21	5M45	Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.14.19
22	2M55	Erik Östman, Gustafs Golf	3.20.38
23	7M5	Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.23.21
24	8M5	Jonas Sandberg, Järfälla	3.23.39
25	1M60	Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.24.28
26	8M40	Niko Tapanila, Uppsala	3.25.08
27	2M60	Anders Hansson, Vilsta IK	3.25.46
28	3M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.26.27
29	9M40	Björn Espmark, Sollentuna	3.26.55
30	9M5	Mikhail Savitski, Uppsala	3.26.58
31	10M5	Fredrik Sundström, Bromma	3.27.20
32	4M55	Christer Gidewall, IFK Tumba	3.29.44
33	5M55	Jorma Pitkänen, Tullinge-Tumba FF	3.30.03
34	3M35	Rune Stjernström, Håsselby SK	3.31.41
35	6M55	Erik Hamrén, Ericsson IK	3.32.37
36	1M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.34.06
37	10M40	Krister Hansen, DIF Fotboll	3.34.14
38	7M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.34.21
39	2M50	Per Månsson, Friskis & Svelttis	3.36.37
40	3M50	Peter Svensson, IFK Skövde FI	3.36.53
41	6M45	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.37.48
42	11M5	Gustaf Andersson, DIF	3.38.21
43	12M5	Fredrik Westin, Bromma	3.38.29
44	3M60	Svante Mattsson, Edsbro	3.39.47
45	4M50	Christer Högberg, IF Göta	3.39.57
46	5M50	Hans-Åke Hellstaf, Trosa	3.40.15
47	11M40	Patrick Joyce, Regeringskansliet	3.40.33
48	7M45	Peter Zahn, Huddinge	3.41.01
49	4M35	Peter Lembke, Team Fakta	3.41.26
50	5M35	Andreas Johansson, Sickla	3.42.02
51	12M40	Mats Karlsson, Hästkrafterna	3.42.11
52	13M5	Andreas Lindén, Schenker SBK	3.42.47
53	14M5	Fredrik Burefalk, Vilsta IK	3.43.19
54	8M55	Lennart Elfström, Vattenfalls IF	3.45.50
55	6M50	Gustaf Risling, SCT	3.46.46
56	4M60	Mauri Volama, FIN	3.48.37
57	8M45	Reijo Rajahalme, FIN	3.48.37
58	15M5	Magnus Pettersson, Bajen	3.49.26
59	7M50	Tord Blücher, Storaälans SK	3.51.40
60	8M50	Esa Nieminen, FIN	3.53.42
61	9M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.54.22
62	9M50	Peter Wiesler, Jalles TC	3.55.06
63	9M45	Håkan Andersson, Södertälje Triathlon	3.57.08
64	10M45	Thomas Cahling, Ljusdals RC	3.57.58
65	11M45	Bo Edenfäll, Vallentuna FK	3.58.03
66	10M55	Kjell Åström, Månkarbo IF	3.58.29
67	6M35	Martin Larsson, Huddinge AIS	3.59.50
68	11M55	Anders Gyllenius, Ryssberget IK	4.03.19
69	13M40	Hans Dahlén, MIK Gädd	4.05.25
70	5M60	Tommy Wallentin, Vallentuna FK	4.05.59
71	7M35	Mats G Johansson, Projektengagemang	4.06.08
72	12M55	Matti Pykkänen, Gamleby OK	4.07.17
73	8M35	Henrik Malm, Nasdaq OMX	4.07.55
74	13M55	Lars G Persson, Fredrikshofs FIF	4.08.09
75	6M60	Stig Åsberg, IFK Nyland	4.10.14
76	7M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.10.14
77	8M60	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.13.58
78	10M50	Anders Alin, IF Göta	4.18.59
79	11M50	Marnix Schussler, IFK Sunne	4.19.00
80	12M50	Olle Modin, Vilsta IK	4.19.41
81	13M50	Ingemar Weidinger, Vi som springer	4.20.04
82	9M35	Sebastian Lauterbach, Solna	4.20.14
83	12M45	Marcuz Vikeus, Kista	4.20.24
84	14M55	Göran Lennström, Hultsfreds LK	4.20.53
85	1M70	Karl-Johan Lundström, IF Åland, FIN	4.23.28
86	9M60	Birger Höglund, IK Jordbänningarna	4.23.31
87	14M50	Ingo Beyersdorff, Vi som springer	4.24.35
88	10M60	Paavo Saari, FIN	4.27.21
89	1M65	Christer Mattsson, Uppsala	4.29.51
90	11M60	Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	4.33.29
91	13M45	Stefan Larsson, Vi som springer	4.38.14
92	14M45	Göran Axén, Norrtälje SK	4.40.42

93	12M60	Stig Samuelsson, Norrköping	4.45.11
94	15M50	Marku Pihlajaniemi, FIN	4.45.40
95	2M65	P-O Hvitfeldt, Haninge	4.49.42
96	15M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.53.44
97	3M65	Reino Paakkunainen, Värby	4.57.29
98	4M65	Anders Hidefjäll, Västerås FK	5.06.10
99	5M65	Kjell Damstedt, Hargs BK Runners	5.23.46
100	13M60	Bengt Agemark, Fredrikshofs FIF	5.57.56

Kvinnor

1	1K40	Kajsa Friström, Fredrikshofs FIF	3.20.52
2	1K50	Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.30.48
3	1K5	Pernilla Zahn, Huddinge	3.41.00
4	2K5	Linda Sernfalk, Sthlm City Triathlon	4.02.32
5	3K5	Jenni Johansson, Vi som springer	4.04.08
6	2K50	Irmeli Andersson, Spånga	4.07.01
7	1K55	Eva Vågen, Trimble IF	4.16.41
8	3K50	Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.22.08
9	2K40	Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.23.55
10	1K35	Annika Holmström, Team Skavsåret IF	4.24.48
11	1K45	Kristina Sörensen, Saga Motion	4.30.16
12	4K50	Tarja Pihlajaniemi, FIN	4.45.40
13	1K60	Solveig Sjö, Knivsta	4.47.15
14	2K35	Veronica Kesseli, Saucony	4.54.23
15	5K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.58.01
16	2K45	Meg Walker, Vångstens LK	5.07.52
17	2K60	Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	5.11.27
18	3K60	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.11.28
19	3K35	Pernilla Johansson, Årsta	5.12.20
20	3K45	Ulla Lembke, Team Fakta	5.26.36

Heleneholms Marathon

Veteran-SM Malmö 2008-04-12

Antal fullföljande: 119

Män

1	1M45	Stefan Hult, TV 88	2.44.21
2	1M40	Petri Helminen, FK Studenterna	2.49.21
3	2M40	Niklas Wikner, Tranås AIF	2.49.50
4	1M5	Michael Kälébo, IFK Halmstad	2.51.11
5	1M35	Micael Lindqvist, Skillingaryds FK	2.51.18
6	2M45	Uhlie Evertsson, Boo IF	2.51.28
7	1M50	Thomas Malmgren, FK Studenterna	2.56.37
8	2M5	Vaughmy Ludovic, Ryssbergets IK	2.57.01
9	3M40	Jörgen Holmqvist, Heleneholms IF	2.57.49
10	1M0	Johan Arnell, Lund	2.59.03
11	3M5	Anders Svensson, Halmstad Garnisons IF	2.59.29
12	4M40	Lars Åkerman, Heleneholms IF	3.05.48
13	2M0	Petter Hørd, Lund	3.09.55
14	1M60	Åke Palmqvist, IK Akele	3.10.10
15	4M5	Tomas Persson, Björnstorps IF	3.12.11
16	5M5	Marcus Martinsson, Växjö LK	3.12.23
17	3M45	Mats Magnusson, Triathlon Väst	3.12.24
18	2M60	Lars Degerheim, Huddinge AIS	3.14.16
19	3M60	Björn Suneson, Majornas IK	3.15.50
20	3M0	Henrik Andersson, Alingsås	3.16.05
21	1M55	Tord Svanfelt, Heleneholms IF	3.17.15
22	2M50	Christer Högberg, IF Göta	3.17.23
23	2M35	Georg Hållström, Vi som springer	3.17.28
24	4M45	Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.18.24
25	5M40	Ken Andersson, IK Jogg	3.18.43
26	6M5	Robert Hesselring, Högby IF	3.19.17
27	4M0	Niclas Persson, Heleneholms IF	3.19.21
28	2M55	Steve Andreasson, Sövedalens AIK	3.19.24
29	3M35	Adrian Nilsson, Solvikingarna	3.20.52
30	3M55	Anders Riström, Morjärv SK	3.21.08
31	5M0	Olof Torbrand, Kalmar IF	3.21.58
32	4M55	Magnus Bergh, Heleneholms IF	3.22.46
33	7M5	Mattias Bramstäng, Halmstad Garnisons IF	3.22.52
34	4M35	Jonas Davidsson, FK Studenterna	3.24.20
35	3M50	Leif Skinnerup, Greve Trim, Danmark	3.24.27
36	5M35	Niels Holm, Heleneholms IF	3.24.32
37	6M0	Adam Schatz, Lund	3.24.33
38	7M0	Ezra Tibbelin, Lund	3.24.34
39	5M55	Ronny Schützer, Trollhättans IF	3.24.59
40	5M45	Lennart Adolffson, Anderstorps OK	3.25.49
41	6M55	Olle Svensson, Simrishamns AIF	3.27.05
42	8M5	Pär Eriksson, Ryssbergets IK	3.28.31
43	4M50	Hasse I Nilsson, Ryssbergets IK	3.30.08
44	5M50	Jerry Olsson, Björnstorps IF	3.31.36
45	7M55	Göran Önerby, Anderstorps OK	3.31.56
46	6M45	Tönu Pullerits, Björnstorps IF	3.33.55
47	6M35	Morten Pihlbech, Gedebjerg, Danmark	3.35.13
48	6M50	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.36.38
49	8M0	Martin Lünig, Malmö	3.38.56
50	6M40	Jan Forsberg, LK Myran	3.39.40
51	9M0	Tage Festersen, Danmark	3.40.40
52	7M50	Peter Svensson, IFK Skövde FI	3.40.59
53	4M60	Sune Sandén, Laholms IF	3.41.57
54	5M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.42.53
55	10M0	Kjell-Arne Johansen, Norge	3.44.41
56	1M70	Jörgen Larsson, IFK Sala	3.44.58
57	6M60	Bernt Södersten, Växjö LK	3.45.57
58	8M50	Roger Andersson, IFK Sala	3.47.34
59	8M55	Steen Sjögren, Danmark	3.50.53
60	11M0	Bengt Bergman, IK Uven	3.51.11
61	7M35	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	3.51.41
62	7M40	Krister Karlsson, Växjö LK	3.52.10
63	12M0	Jan Forsberg, Åmots SK	3.52.14

64	1M65	Stig Hörberg, Växjö Norra IF	3.52.56
65	13M0	Henrik Karlsson, Lund	3.53.20
66	14M0	Per Mårtensson, Shake N Bake	3.54.30
67	9M55	Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.54.37
68	7M45	Gunnar Bergmark, Växjö LK	3.56.10
69	10M55	Anders M Madsen, Danmark	3.56.18
70	8M45	Eddy Hultgren, Team Bkelinge	3.56.23
71	2M65	Lennart Bengtsson, Solvikingarna	3.57.20
72	15M0	Peter Bøgevid, Danmark	3.57.51
73	16M0	Bengt Petersson, Malmö	3.57.57
74	11M55	Lars Almquist, IFK Helsingborg	4.03.51
75	17M0	Bengt-Arne Palm, Halmstadpolisens IF	4.05.03
76	7M60	Jarle Hammar, Nitterdal IL, Norge	4.06.38
77	8M60	Lennart Hagmar, Heleneholms IF	4.07.11
78	18M0	Zlate Milenkovski, Eslöv	4.11.18
79	19M0	Axel Johansson, Åhus TC	4.12.10
80	20M0	David Kronqvist, Shake N Bake	4.12.22
81	8M40	Mats Svensson, Ryssbergets IK	4.12.50
82	2M70	Göte Ivarsson, IFK Skövde	4.16.00
83	9M50	Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.17.37
84	21M0	Fredrik Ekvall, Växjö	4.19.37
85	10M50	Jens Rydberg, Växjö LK	4.19.45
86	3M65	Lennart Hjalmarsson, Lidköpings IS	4.19.59
87	11M0	DMitri Babukt, Moldavien	4.25.25
88	22M0	Christer Mattsson, Uppsala	4.26.17
89	9M40	Tor Rönnow, Danmark	4.27.58
90	23M0	Fredrik Nihlén, Malmö	4.30.45
91	9M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.32.17
92	24M0	Henrik Hansen, Danmark	4.32.48
93	25M0	Gustaf Møllerup, Vi som springer	4.34.21
94	26M0	Thorikild Madsen, Danmark	4.36.24
95	4M65	Eiry Ranvide, Malmö Spårvägars IF	4.37.14
96	12M55	Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.50.37
97	27M0	Jörgen Nilsson, Hisingen Kärra	4.58.15
98	3M70	Berndt Ekberg, Mariestads AIF	4.59.59
99	1M75	Gert-Arne Åkerberg, Laholms IF	5.05.03
100	28M0	Mattias Malmberg, Lomma	5.09.49
101	12M50	Arne Persson, Laholms IF	5.18.45
102	2M75	Gunnar Ingevärd, Arlanda-Märsta SK	5.38.16
103	5M65	Frank Brodin, Solvikingarna	5.49.03

Kvinnor

1	1K40	Anette Kroon, Laholms IF	3.22.51
2	2K40	Marie Johansson, Högby IF	3.30.11
3	1K35	Viktoria Johansson, Mällila-Mörlunda Ski	3.37.20
4	1K45	Britta Karlsson, Greve Trim, Danmark	3.39.09
5	2K35	Åsa Hållstorp, Vi som springer	3.40.49
6	1K55	Britt Hellmark, Lidköpings IS	3.41.45
7	1M0	Maria Kouns, Hjärup	3.45.27
8	2K45	Susanne Johansson, Växjö LK	3.50.54
9	3K45	Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.52.13
10	1K60	Gunilla Juthback, Hemlingby LK	3.58.45
11	1K50	Annie Hedlund, Friskis&Svelttis, Sthlm	4.03.09
12	2K50	Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.17.40
13	2K55	Rebecka Gräsman, Vallentuna FK	4.18.47
14	2K60	Inger Knutsson, Lenhovda IF	4.25.38
15	3K50	Sisko Allensten, Team Skavsåret IF	5.05.08
16	3K60	Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.11.50

Linz Donau Marathon Österrike 2008-04-13

Antal fullföljande: 1011

Män

1	Elias Kiptun Maindi, Kenya	2.10.18
2	James Meli, Kenya	2.12.32
3	Zerihun Etalema, Etiopien	2.13.20

svensk deltagare

25M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.54.10
-------	---------------------------------	---------

Kvinnor

1	Eva Maria Gradwohl, Österrike	2.30.51
---	-------------------------------	---------

svensk deltagare

12K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.49.11
-------	------------------------------------	---------

Sätermaran 2008-04-26

Antal fullföljande: 42

Män

1 1M50 Peter Jaktlund, Kvarnsveden FIK	2.59.36
2 1M45 Staffan Gagnell, Vattudalens LDK	3.07.00
3 2M45 Björn Wilhelmsson, Falu IK	3.17.25
4 1M55 Erik Östman, Gustavs Golf	3.18.50
5 1M40 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.27.09
6 1M35 Tomas Carlsson, Kvarnsvedens FIK	3.27.50
7 3M45 Karwan Tahir, IF Spartacus	3.32.28
8 1M5 Karl Franklin, Uppsala LK	3.33.29
9 2M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.34.22
10 4M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.36.29
11 2M40 Peder Axelsson, Domnarvets Golf	3.38.04
12 5M45 Krister Lind, Kvarnsvedens FIK	3.38.20
13 2M50 Robert Alnebring, Boo IF	3.39.58
14 1M65 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.42.08
15 6M45 Mikael Leitner, Enköpings AIF	3.43.04
16 3M50 Sven Molin, Uppsala LK	3.47.29
17 4M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.47.33
18 3M40 Joakim Nilsson, St Skedevid IK	3.48.11
19 3M55 Kjell Åström, Månkarbo IF	3.48.20
20 1Mot Markus Löving, Västerås	3.49.08
21 2Mot Tord Blücher, Storrådalens SK	3.50.07
22 5M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.55.08
23 1M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.55.59
24 7M45 Thomas Cahling, Ljusdal RC	3.59.18
25 2M60 Bård Rødde, Norge	3.59.37
26 3Mot Jonas Wincent, Hellmoppers Sala	3.59.55
27 3M60 Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	4.06.12
28 4M60 Sven-Olov Jonsson, HSK	4.09.08
29 6M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus	4.17.55
30 4Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.18.54
31 4M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.19.27
32 8M45 Bo Wikman, Iggesunds SK	4.23.05
33 5M55 Lars-Gunnar Persson, Fredrikshofs FIF	4.33.21
34 6M55 Ferike Pastby, Täby LK	4.45.02
35 2M65 Per-Ove Hvitfeldt, IFK Mora	4.48.22
36 5Mot Gunnar Nilsson, Uppsala LK	4.52.06
37 6Mot Christer Mattisson, Uppsala LK	4.55.02

Kvinnor

1 1KS Liv Ahlgren, Uppsala LK	3.39.03
2 1K40 Rita Fredin-Larsson, Sellnäs IF	3.45.33
3 1K50 Rita Eriksson, Borlänge LK	3.50.07
4 2K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.22.04
5 2KS Johanna Haräng, Ljusdals RC	4.22.17

Skövde Marathon 2008-04-26

Antal fullföljande: 39

Män

1 1M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FIK	2.45.55
2 1Mot Daniel Skoog, Hjo VK	2.58.32
3 1M35 Bengt Engdahl, TV-88	3.01.11
4 1M40 Tomas Salomonsson, Trollhättans IF	3.02.27
5 2M35 Per Carlsson, Mariestads AIF	3.06.17
6 2Mot Johan Westlung, Kungsbacka	3.09.28
7 3Mot Mattias Sahlberg, Trampasindianerna	3.09.33
8 2M40 Veine Wilhelmsson, IFK Skövde FIK	3.10.56
9 1MS Erik Magnehed, Vegan Runners IK	3.12.14
10 3M40 Roger Helmersson, IFK Skövde FIK	3.14.03
11 3M35 Thomas Steffi, Stenungsund	3.15.38
12 1M50 Peter Svensson, IFK Skövde FIK	3.23.36
13 4Mot Carl-Emil Bengtsson, 338 Småland Triathlon	3.23.58
14 5Mot Magnus Hollander, Hammarö	3.27.17
15 2M50 Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer	3.28.33
16 2MS Andreas Bäckäng, SOK Knallen	3.28.45
17 6Mot Christer Svantesson, Scan	3.36.58
18 3M50 Christer Högberg, IF Göta	3.38.44
19 3MS Daniel Gillberg, Vi som springer	3.40.42
20 7Mot Robert Fredriksson, Göteborg	3.40.47
21 8Mot Krister Larsson, Sv Ducatklubben	3.53.00
22 2M45 Leif Claesson, Gudhems IF	3.53.28
23 4M50 Ingemar Carlsson, Garnisonens IF	3.55.27
24 1M65 Stellan Sahl, Lidköpings IS	4.01.44
25 1M60 Hans Lingenhult, IK Akele	4.06.03
26 9Mot Andreas Gillberg, Kalmar	4.08.44
27 10Mot Eric Hartonen, 338 Småland Triathlon	4.11.23
28 4MS Martin Jacobsson, Kalix SK	4.17.00
29 2M60 Bengt Cronqvist, Vi som springer	4.18.44
30 5M50 Ingemar Johansson, IF Åland, FIN	4.19.22
31 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.22.42
32 3M45 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.27.05
33 1M55 Martin Grundemo, IFK Skövde FIK	4.38.23
34 4M60 Kjell Hägestad, Färjestaden	4.52.12
35 4M45 Göran Hermansson, Herrljunga SK	4.55.29
36 2M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	5.08.27

Kvinnor

1 1K35 Birgitta Karlsson, IFK Skövde FIK	3.22.27
2 1Mot Pikia Andersson, x	3.42.14
3 1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FIK	3.55.47

Wien Marathon 2008-04-27

Män

1 Abel Kirui, Kenya	2.07.38
---------------------	---------

svenska deltagare

58M30 Niklas Björnfot, City Triathlon	3.06.23
126M35 Peter Storm x	3.13.39

150M35 Jonas Nielsen x	3.16.35
229M40 Magnus Ekfeldt x	3.23.31
340M35 Christian Olausson, IKEA	3.38.04
197M50 Karl-Magnus Modén x	3.41.34
274M50 Peter Wiesler, Jalles TC	3.50.39
278M50 Christian Baarild, Renova IF	3.51.04
618M40 Roger Johansson, Löparna	3.52.57
513M45 Staffan Ahlberg, Fiskeby	3.56.20
146M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.00.23
4M70 Göte Ivarsson, IFK Skövde FIK	4.12.00
680M35 Reine Gunnarsson x	4.17.14
1147M40 Mats Hjort, IKEA	5.08.42

Kvinnor

1 Luminita Talpus, Rumänien	2.26.43
-----------------------------	---------

svenska deltagare

14K30 Sofia Hjertansson, Regeringskansliet	3.26.58
15K35 Katarina Persson x	3.29.17

Sunne Marathon 2008-05-03

Antal fullföljande: 60

Män

1 1M45 Hasse Byrén, IF Spartacus	3.04.16
2 2M45 Anders Thudén, IFK Södertälje	3.05.34
3 1M35 Anders Jämtalden, IFK Kristinehamn	3.07.46
4 2M35 Lars Olsson, SISU Forshaga SK	3.11.35
5 1M50 Christer Högberg, IF Göta	3.11.44
6 2M50 Thomas Forsell, Solvikingarna	3.21.13
7 3M45 Mats Hammerin, Borlänge LK	3.21.40
8 3M50 Mats Teneryd, Eksjö Södra IK	3.22.04
9 1MS Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.22.17
10 4M50 Axel Lämås, IF Göta	3.27.55
11 5M50 Tom Rune Bertelsen, Norge	3.29.07
12 1M40 Peter Nord, OK Grane	3.33.24
13 1M60 Gunnar Olsson, Solvikingarna	3.34.03
14 1Mot Andreas Eriksson x	3.35.20
15 6M50 Tord Blücher, Storrådalens SK	3.35.23
16 2M60 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.37.37
17 2M40 Tommy Oskarsson, IFK Kristinehamn	3.39.05
18 4M45 Jan Forsberg, Åmots SK	3.41.05
19 2MS Ola Elander, Friskis&Svettis	3.41.53
20 3M40 Henrik Sköllerhag, IK Spring Väst	3.42.23
21 5M45 Lennart Olsson, Laholms IF	3.42.24
22 7M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.43.50
23 6M45 Tomas Pinni, IFK Nora	3.46.00
24 1M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.51.57
25 2Mot Andreas Djurberg, Chelsea FC	3.52.21
26 3M60 Jan Lundell, OK Grane	3.53.31
27 1M65 Lennart Bengtsson, Solvikingarna	3.54.37
28 3M35 Henrik Malm, Nasdaq OMX	4.02.03
29 8M50 Kent-Åke Eriksson, Arvika IK	4.02.16
30 9M50 Roger Axelsson, Töckfors IF	4.02.42
31 4M60 Mikko Soininen, Scania IF	4.03.39
32 3MS Robin Persson, IF Göta	4.04.00
33 5M60 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.08.22
34 2M55 Bengt Olovsson, Sörmarks IF	4.09.35
35 3Mot Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.10.56
36 6M60 Jarle Hammar, Norge	4.12.29
37 4Mot Jan Halldén, IF SAAB	4.12.36
38 5Mot Fredrik Asplund, Hertha Berlin	4.14.46
39 6Mot Stig Samuelsson, Norrköping	4.15.37
40 3M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.17.11
41 2M65 Jan Krantz, Solvikingarna	4.20.42
42 4M35 Tomas Hörnqvist, Vi som springer	4.28.37
43 7Mot Johan Brodin, Löpardagboken.se	4.29.42
44 3M65 Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.32.13
45 10M50 Arne Arvidsson, IFK Sunne FI	4.34.01
46 8Mot Christer Mattisson, Uppsala	4.35.20
47 9Mot Kjell Magnusson, Vi som springer	4.36.55
48 1M70 Bernth Ekberg, Mariestads AIF	4.38.03
49 5M35 Hans-Inge Lindeskow, Hargs BK Runners	4.43.48
50 4M65 Rolf Carlén, Svinbackens LK	4.45.29
51 4M55 Wiggo Bakken, Norge	4.57.58
52 1M75 Ewert Skymne, Fredrikshofs FIF	5.24.54

Kvinnor

1 1K45 Ann Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.41.05
2 1K50 Birgitta Almström Alpsten, SISU Forshaga	3.55.24
3 1K35 Linda Emilsson, SISU Forshaga	4.11.10
4 1K40 Marie Löfberg, SISU Forshaga	4.11.49
5 1KS Sofia Kay, Vi som springer	4.29.20
6 2K45 Susanna Gren, Vi som springer	4.43.48
7 2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.51.37
8 1K60 Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.04.27

Vattudalsloppet Strömsund 2008-05-11

Antal fullföljande: 9

Män

1 1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.23.52
2 1M40 Mats Sahlén, Bergsäker	3.41.11
3 1M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.50.40
4 1M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.59.06
5 2M60 Bård Rødde, Norge	3.59.52
6 2M55 Göran Ingebrand, Vattudalens LDK	4.28.35
7 3M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.31.25
8 1M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.43.24

Kvinnor

1 1K40 Gunilla Manbre, Jokkmokks SK	4.02.37
-------------------------------------	---------

Bildextra från Vattudalsmaran



BILDER: MICHAEL AHRENS

Deltagarna fortfarande väl samlade i Vattudalen.



Tävlingsledaren Mats Zetterlund.



Sigvard Koplimäe gjorde sitt hundra marathonslopp.



Gunilla Manbre, Jokkmokk och Ulf Ring, Arlanda-Märsta.



Stig Söderström missar sällan ett lopp.

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm

Svenska maratonlopp och ultralopp 2008

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
27-28 juni	Adak, Malå (100 km)		0953-32015	ErikTjärnlund	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	RömskogLL,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	Högbj 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