



Marathon

löparen

ÅRGÅNG 41 NR 212 SEPTEMBER 4/2008

Bergakungen Jonas Buud

- Maraton i Höga Kusten, Östersund och Lebork
- Ultraveckan i Hallsberg
- Anna Rahms krönika





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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

Redaktionskommittén
Richard Kingstad, redaktör
richard.kingstad@springtime.se
Rebecka Gräsman, redaktör
marathonloparen@marathonsallskapet.se
Jan Paraniak
Leif Stening
Layout, repro: Springtime Publishing AB, Ann Lodin

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

Ordförande
Per-Arne Allensten
08-580 30614
ordforande@marathonsallskapet.se

Vice ordförande, utmärkelseansvarig
Jan Paraniak
08-7466111
viceordforande@marathonsallskapet.se

Sekreterare
Mats Liljegen
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
informator@marathonsallskapet.se

Kontaktombudsansvarig
Jan Paraniak 08-7466111
kontaktombud@marathonsallskapet.se

Distrikt kontaktombud, telefon, mail, landskap

- 1 Leif Strömbäck, Boden 0921-10737
leif.stromback@bredband.net
Lapland, Norrbotten, Västerbotten
- 2 Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad
- 3 Robert Rydén, Östersund 063-124646
kontaktombud@marathonsallskapet.se
Dalarna, Hälsingland, Gästrikland
- 4 Kauko Kaikkonen, Vålberg 054-547323
Kauko_Kaikkonen@yahoo.com
Värmland, Närke, Södermanland
- 5 Bertil L. Jansson, 0174-41068
bertil.41068@telia.com
Uppland, Västmanland
- 6 Styrelsen
Stockholm, Gotland
- 7 Frank Brodin, Källered 031-7952143
fab@comhem.se
Göteborg
- 8 Reima Hartikainen, Skövde, 0500-433493
rhartika@volvocars.com
Bohuslän-Dal, Västergötland, Östergötland
- 9 Christer Svensson, Växjö 0470-39657
christer Svensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland
- 10 Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge

Ledaren

Var tog sommaren vägen?

Det är bara att konstatera hur dåligt träningen har gått och som alltid har tiden gått för fort.

På sommaren finns det så mycket annat att skylla på: Midnattssol i Björkliden (inklusive knott), bygget på landet som måste bli klart, den (för) varma solen, det stora antalet bilarna på vägarna osv. Ursäkten är många.

Som tur är så startar snart Team Stockholm Marathons träning och då gäller det att inte vara otränad.

Vidare så går "Vintermaran till Jan Linds minne" av stapeln den 1 november i Kvarnsveden. Det verkar långt fram i tiden, men tiden går som sagt fort.

Från Stockholm och Uppsalaområdet kommer vi att ha en charterbuss som kör fram och tillbaka över dagen.

Mer info kommer på hemsidan.

Väl mött!

**P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE**



En blivande maratonlöpare?

Vår styrelseledamot sedan många år, Annelie Buller, födde i slutet av juli en liten Fredrik. Sällskapet uppvaktade som sig bör med ett par joggingskor och hoppas på ett medlemskap någon gång i framtiden.

Grattis Annelie och Björn!

P A

Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Höga Kusten Marathon	4
Ecco Östersund Marathon	6
Två himmelska maror	8
Lebork Marathon	10
Ultraveckan i Hallsberg	12
Johan Brodin	14
Landet Runt	16
Jonas Buud i Davos	18
Resultat	20



SID 4 Höga Kusten Marathon.

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

På omslagsbilden: Jonas Buud i årets Swiss Alpine Marathon.
FOTO: WWW.SWISS-IMAGE.CH
NÄSTA NUMMER UTKOMMER DEN 11 DECEMBER.

Redaktörerna har ordet

Det finns en särskild plats i himlen för löpare som hjälper varandra

Svenska Marathonsällskapet är en kamratförening! Och vad ska man ha kamrater till, om inte till att dra fördelar av?

När vi åker kors och tvärs i Sverige för att springa olika lopp, utgör en stor del av kostnaderna resor och uppehälle. Ett sätt att reducera den kostnaden är att vi i större utsträckning samåker till tävlingarna. Vissa gör det redan, men om vi varje gång vi ska åka långväga sätter det i system, så skulle vi komma undan mycket billigare – och trevligare! Ring till tävlingsarrangören och fråga vem som anmält sig till tävlingen från din ort. Ring sedan och föreslå att ni samåker och delar på kostnaden.

På samma sätt kan vi hjälpas åt med boendet. De som bor på orten där loppet går, kan inhysa de som kommer långväga ifrån. På samma sätt kan man sedan räkna med logi i utbyte som tack för det ursprungliga besöket. Glöm inte att ta med egna lakan och handduk – det finns trots allt gränser för gästfriheten.

Detta skulle inte bara spara deltagarnas pengar, det skulle även spara miljön. Samtidigt ökar trivselfaktorn med en icke föraktlig koefficient. För att föregå med ett gott exempel bjuder jag härmed in de som behöver husrum med utsikt och 30 minuters tågresa till centrala Stockholm. För att undvika att bli invaderad till Stockholm Marathon nästa år, ber jag att ni i förväg anmäler Er ankomst.

REBECCA
REDAKTÖR



Äntligen höst!

När höstlöven faller trivs jag som bäst ute på löprundorna. Inget går upp mot ett långpass en tidig söndagsmorgon i september när nattens regn nyss upphört och luften är klar. På med funktionsoverallen och vantarna och så iväg. Med sommarens lata dagar i minne är det skönt att återuppta den lite mer strukturerade träningen igen. Löparfester som Stockholm Halvmarathon och Lidingöloppet är grädden på moset och många löpare i landet upplever nog att formen är på topp just under hösten.

I det här numret av Marathonlöparen bjuder vi på minnen från några heta löparfester som utspelades i somras. Ta med dem minnena när ni ger er ut i höstmörkret, det ger garanterat ny energi.

RICHARD KINGSTAD
REDAKTÖR



En höstbild från årets Stockholm Halvmarathon.
FOTO: THOMAS WINDESTAM.

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>

Höga kusten tillhör UNESCO's världs-
arv och skapades av inlandsisen
för 10.000 år sedan. Höga Kusten
Marathon däremot är betydligt yngre,
loppet gick i år för 28:e gången.
Arrangemanget appellerar på titeln
"Sveriges hårdaste och vackraste".
Flera lopp hävdar att de är vackra,
men det är få som skryter med sin
kupering.

De inledande två kilometrarna
är sträckans tuffaste stigning,
min ambition var därför att gå
ut lugnt. Jag fann mig snart bland de
sista löparna i loppet och höll ungefär
samma fart som en av glaciärerna i
ovannämnda inlandsis. En fart som
medgav en beskedlig ökning, då backen
så småningom planade ut.

Själv nöjde jag mig med att springa
"kvarten", Maratonloppet kräver däremot
fyra varv på samma bana, vilket
fick mig att skänka en medlidsam tanke
åt de som valt helan.

Det fanns för övrigt ännu flera dis-
tanser att välja på. Förutom helan och
kvarten fanns en halv- och en minimara
samt en multitävling, där cykling, sim-
ning och lättare orientering ingick. Hela
arrangemanget hade 520 deltagare,
varav 39 löpare fullföljde helmaran.

TIDIGARE ÅRS flerfaldige vinnare,
Tommy Larsson, Sundsvalls Friidrott,
fick i år nöja sig med att vara bästa
förlorare (tvåa). När Kenneth Boman,
Luleåmaratonerna redan efter första var-
vet ledde med flera minuter, var det nog
fler än jag som trodde att han gått ut
för hårt. När han sedan på de följande
varven fortsatte att utöka sin ledning,
väntade jag bara på en kollaps.

Men Kenneth lyckades faktiskt hålla
avståndet ända in i mål, även om löpstilen
på målakan var mer sällsynt än
vacker.



Löparna gör sig beredda på startlinjen.



Tommy Larsson jagar...



Kennet Boman.



Maj Hedberg, 70.

Maraton mitt i världsarvet

Vinnartiden blev 2.49.37. Både Kenneth
och Tommy var rejält stelbenta när de
kom till prisutdelningen. Nu är Kenneth
ingen nybörjare, han har sprungit ett
femtontal maror tidigare, bland annat
vann han årets Artic Circle Marathon.

ELISABETH HÖKERBERG, Halmstad
Triathleterna, 3.33.24 vann damklas-
sen följd av Vattudalens LDK's Eva
Hanning. Damklassen hade tio full-
följande. Trenden att kvinnorna i allt
större utsträckning väljer längre distan-
ser håller i sig.

Bakom dessa förgrundsgestalter käm-
pade många trogna långtradare. Man
kunde önska att loppet hade åldersinde-
lade klasser, men bra sås reder sig själv.
Mats Zetterlund, 60 år i december, kom
t ex på en sammanlagd åttonde plats.

Mats hade för övrigt tre damer med
sig i bilen, som alla gjorde heder åt
Strömsund och Vattudalens LDK.

Och man kan inte annat än impone-
ras av Maj Hedberg, 70 år, som drab-
bats av opasslighet och trots ett så lågt
blodvärde att det egentligen indikerar
en blodtransfusion, ändå sprang halv-
maran.

LÅT MIG TILL SIST berätta en liten rolig
episod från nummerlappsutdelningen.

I årets inbjudan står följande:

*Överdragskläder lägger du i plast-
påsen som du får när du hämtar din
nummerlapp. Knyt ihop kassen med
adresslappen och lägg den på anvisad
plats.*

När jag lydigt knutit in mina paltar
i den avsiktliga plastpåsen och frågat
en funktionär var jag skulle lägga min
påse, fick jag svaret:

- Lägg den i omklädningsrummet.

- I omklädningsrummet? Men varför
ska vi då knyta in ryggsäcken i en plast-
påse och märka den med startnumret?

- För att du lättare ska hitta den
bland alla de andras ryggsäckar, de ser
ju ofta så lika ut.

Jaha? Jo, visserligen! Men det var
onekligen en ny och annorlunda anled-
ning till att ha platsäckar. Så där långt
ute på bondvissjan finns kanske inga
tjuvar och skitstövlar, som en annan
08:a är van vid. Tilläggas ska att jag
lämnade min rygga med mobil och
annat i omklädningsrummet.

När jag återvände dit efter loppet
fanns allt kvar i ryggsäcken.

REBECCA

Kvalificerat skitsnack



FOTO: LUCA MARA

Flera komponenter behövs för att ett maratonlopp ska bli lyckat. Allt ska fungera, inte minst magen. De som har hållit på med löpning tillräckligt många år, har varit med om att matsmältningen inte bibehåller sitt lugn, utan blir en kokande häxgryta. Det är väl bland det värsta som kan hända, men ack så vanligt.

Skulle du mot förmodan ha klarat dig, är det bara att säga: Grattis, du är unik! Du kan sluta att läsa här.

När oturen är framme och magen har lämnat in sitt veto, får man knipa och snabbt bestämma sig för var man kan stanna för att uträtta sina lekamliga behov. Går loppet i glesbygden, så brukar naturen offerera rikligt med buskar.

Är det däremot ett stadslopp, är tillgången på hjälpinrättningar mindre god. Bajamajor brukar tillhandahållas i de större loppen vid vätskekontrollerna, tyvärr är de nästan undantagslöst redan ockuperade av en olycksbroder/syster och man får fogligt ställa sig i kö.

Själv har jag en mage som ett franskt fullblod, den rister i sina fundamentala

grundvalar om jag inte behandlar den som en bräcklig växthusblomma. Jag har alltid toapapper med mig under både tävling och träning, snyggt vikt och instoppat i strumpskaftet.

OM JAG GLÖMT kan bara tanken vara startskottet för matsmältningen att börja puttra. Och om jag då behöver det, är jag beredd att betala nästan vad som helst för en bit papper.

I nödfall får mossa eller annat naturmaterial duga, fast det brukar alltid medföra att jag får springa resten av loppet med barr eller ettermysor i rumpan.

I värsta fall har man nada att torka sig med, vilket brukar resultera i "Eld i baken" eller "Apstjärt" (kureras framgångsrikt med skonsamt tvätt i samverkan med Zinksalva eller Inotyolsalva)

HÄR KOMMER NÅGRA gratisråd för ett lopp utan nödstopp. Håll till godo:

- Ät inget som kan chockera den lättpåverkade magen före loppet eller dagen före. Ärtsoppa och bruna bönor är svartlistade. Rostat bröd och te är stoppande. Själv kör jag ofta med risgryns-

gröt (gott, snällt mot magen och energirikt).

- Vänj din mage vid att "sköta sig" samma tid varje dag. Det går faktiskt!
- Se till att du alltid tömmer magen före start. Ibland får man jogga igång den.
- Ha alltid med dig toapapper. Om inte annat för att du ska känna dig lugn.

- Avstå från kranvatten utomlands (även isbitar), glass samt allt okokt eller utan skal.

- Sist men inte minst: Använd tabletten Loperamid (ej dopningsklassad). Köps receptfritt på Apoteket. Finns under namnen Imodium (dyrast), Travello, Dimor och Loperamid (billigast).

Alla har samma innehåll och styrka, men olika tillverkare. Ta 1-2 tabletter, 1-2 timmar före start. Anslagstiden är upp till två timmar, så du hinner ändå sköta magen i tid före start.

Om du däremot har s.k. turistdiarré ska du följa bruksanvisningen.

SOM MIN VÄN Astrid säger: "Det är inte det som går in du ska undvika, det är det som går ut."

**REBECCA
LEG. SJUKSKÖTERSKA**



Förväntansfulla löpare före starten i Ecco Östersund Marathon. FOTO: STEFAN ZIMMERMAN.

Solen stekte obarmhjärtigt på de 140 startande i den tredje upplagan av Ecco Östersund Marathon. Med en temperatur på 30 grader i skuggan, årets varmaste dag, blev 42.195 meter en mycket tuff uppgift.

115 löpare nådde målet i Badhusparken efter att ha sprungit en envarvsbana runt Brunflovik. Till och med den kenyanske vinnaren Wilson Kogo klagade över värmen! Med ett personligt rekord på 2.18 trodde alla inklusive Kogo själv att banrekordet på 2.37 (Johan Olsson) skulle slås med

bred marginal. Segertiden blev till slut 2.40.52.

I damklassen var Jenny Jansson, Kattisavan storfavorit. I en solklar (!) ledning tvingades hon bryta vid 27 km p g a vätskebrist. I stället segrade fjolårsvinnaren Kajsa Friström, Fredrikshof före Vattudalens Eva Hanning. Vattudalens LDK från Strömsund hade förresten elva löpare med i maratonloppet.

Tvåa i herrklassen kom en maratondebutant, skidskytten Erik Olofsson, Trångsvikens IF.

"Jag tänker inte gnälla, men varmt var det."

Som en del i upptakten till Storsjöyrån, anordnades för tredje gången ett maraton i Östersund - Ecco Östersund Marathon. Loppet har ständigt utvecklats under de tre åren det arrangerats.

I år provades åter en ny bansträckning med starten förlagd till Jämtkraft Arena, medan målet var kvar i Badhusparken liksom tidigare. Fördelen med den nya bansträckningen var att den nu blir



jag sa att det inte går fort i värmen – bara nio kilometer/tim.

I BYARNA VI passerade hade många trotsat värmen och tagit sig till vägkorsningarna, för att på så sätt delta i spektaklet. De satt på solstolar med paraplyer uppfällda för att skugga sig lite och uppmuntrade oss med glada tillrop.

Jag kämpade vidare och muttrade för mig själv: ”Jag tänker inte gnälla, men varmt är det.” Under tiden intalade jag mig att när jag väl nådde Vallsundsbron, så skulle det kännas mycket bättre. Jag längtade verkligen efter lite fläktar från Storsjön. Men, nähä – inte ens den minsta lilla vindpust uppfattade jag när jag mestadels gående tog mig över den drygt 1.5 kilometer långa bron.

Storsjön låg spegelblank. Det enda som bröt vattenspegeln var en ensam båt som for runt, runt.

Arrangörerna hade inte packat ihop när jag som jumbo nådde målet hack i häl på två killar. Jag tog tacksamt emot medaljen och konstaterade att den i år var synnerligen utsökt.

Jag fick höra efteråt att det var sammanlagt 40 personer av de anmälda, som inte kommit till starten eller som brutit loppet.

DENNA MARA VAR absolut den varmaste jag sprungit i Europa. I Thailand var det varmare, men där startade vi i mörker och sprang långa sträckor i skuggan av palmer.

Tredje upplagan av Ecco Östersund Marathon kommer jag inte att glömma. Det blev en annorlunda mara, som jag kan tillföra minnenas bank. ”Jag tänker fortfarande inte gnälla, men varmt var det.”

ASTRID HÄGER

tillräckligt lång utan någon extra slinga. Däremot behövs det flera trafikvakter i vägkorsningarna till nästa gång.

ÖSTERSUND BJÖD på härlig sommar-sol – kanske lite väl härlig. I väntan på starten samlades löpare inne på arenan för att hålla sig i skuggan så länge som möjligt. Temperaturen hade redan på förmiddagen nått 29 grader och inte det minsta lilla fjäderlätta moln syntes på himlen.

Snart var vi på väg i solgasset. Vänliga vätskelangare som också trotsade solen,

såg till att vi fick tillräckligt att dricka. Här hade man tagit till ordentligt och det räckte hela vägen, trots att mug-garna fyllts ända upp till bredden.

Temperaturen nådde snart upp till 31 grader. Det kändes som om solen bara befann sig en liten bit ovanför oss. Det enda som gällde nu var att ta sig framåt. En löpare konstaterade framt, att det knappast fanns mer skugga denna dag än den lilla vi själva åstadkom framför oss.

Vid en vätskekontroll kämpade Alfred Shemweta ensam. Han log vänligt när



**Segaren
Wilson Kogo,
Kenya.**

Två himmelska



Cecilia Petersson rapporterar från två sköna – och tuffa – maratonlopp som hon sprang tidigt i somras. Ett i Kina och ett i Sverige.

Great Wall Marathon, 17 maj

Ett torg mitt ute i ingenstans, några timmars bussresa från Peking. Vi står tysta. Några knäpper händerna, några blundar. Jag tittar upp mot den Stora Muren och inser hur privilegierad jag är. Vår tystnad är av respekt för de miljontals kineser som drabbades av jordbävningen. Vi står här och ska snart ge oss ut på ett fantastiskt löparäventyr. Vi ska springa på den Kinesiska Muren.

STARTSKOTTET. Jag tar det lugnt. Det är bara en vecka sedan jag senast sprang ett långlopp, och idag har jag inte bråttom. Jag har till och med packat ner kameran i midjeväskan, det var längesedan det hände på ett lopp. Snart börjar uppförsbacken. Den är en knapp halvmil lång. På banbesiktningen – just den här sträckan åkte vi med buss – var jag osäker på om jag skulle springa hela backen eller växla med att gå. Det går utmärkt att springa, det går bara lite långsammare än vanligt.

KRÖNET. Nu börjar nerförsbacken – eller? Nej, nu ska vi upp på Muren för första gången. 3700 trappsteg ska vi klara av totalt. Många av dem är branta, en del är

rejält nötta. Vi går uppför, ett rejält kliv i taget. Så kommer vi upp på en platta. Jag stannar, tar fram kameran. Springer till nästa trappsektion. Ny klättring. Så fortsätter det ett tag. Andningen är djup men kontrollerad. Jag stannar igen, denna gång utan kameran. Jag vill bara ta in detta stora. Över de mjukt rundade gröna kullarna ringlar sig Muren som en oändlig drake. På drakens rygg rör sig en orm av löpare. Jag är en del av den.

NERFÖR. Vissa steg får man bemästra med stora kliv, andra sektioner kan man trippta nerför. Ibland finns ett rep fastsatt i muren som en ledstång. På vissa ställen saknas mur på ena sidan. Jag lider inte av svindel och tycker att det ytterligare förhöjer upplevelsen. Efter tre kilometer lämnar vi Muren för den här gången.

Landsbygdsløopen är på 26 kilometer. Jag trodde den skulle vara lättlöpt, men betongen går hårt åt mina inte helt återhämtade ben. Sträckan är rejält kuperad och innehåller en både lång och ganska brant backe. Ibland springer vi på grusväg och ibland på en liten stig.

Det här är en stor händelse i byarna som vi

maror

passerar. Västerlänningar är ingen vanlig syn. De gamla ler och hejar, barnen ropar "Hello" och gör high five. Min hand möter deras, och jag svarar med "Hello" eller "Ni Hao". Så får jag en liten blombukett i handen av en flicka. Den har hon plockat själv. Fler av barnen ger mig blommor, och till slut springer jag med en hel bukett. Jag är glad att jag lärt mig det kinesiska ordet för tack. När jag kommer in till torget för varvning innan jag ger mig ut på de avslutande åtta kilometrerna, ber jag en åskådare fotografera mig med buketten innan jag lägger den ifrån mig.

Jag har tittat upp mot den sista mursektionen, och jag vet vad som väntar. Vi stiger ungefär 200 meter med hundra procentig lutning för att ta oss upp till Muren igen. Efter tre och en halv mils löpning känns det i benen. Men leendet sviker ändå inte mina läppar. Jag är här, jag springer det här loppet. Det är min 75:e tävling på maraton eller mer, det är ett värdigt jubileum.

ÅTER UPPE PÅ MUREN. Trappstegen är ibland så branta att de tvingar oss ner på alla fyra. Med armar och ben segar vi oss uppåt, ett steg i taget. En kille sitter apatisk på ett trappsteg.

"Are you OK?"

"No."

"Do you need help?"

"Just need rest."

Jag tror han tog sig runt så småningom han också. En kille ramlade och bröt ett finger, men han bröt inte loppet. Man bryter inte ett sådant här lopp. Jag passar på att njuta av allt det storslagna igen.

Så tar vi farväl av Muren, och det är inte utan en viss saknad. Den sista halvmilen springer vi nerför samma långa backe som vi tidigare sprang uppför. 3700 trappsteg har inte rätt på mitt triumfkort, nerförlöpningsen. Jag rullar på, passerar löpare efter löpare, ignorerar den spändhet som ändå finns i vissa muskler. In på torget för sista gången, och mitt personsämsta på maran, 5.10, firar jag med att korsa mållinjen med höjda armar. Sällan har en tid betytt så lite som nu – och benen har aldrig känts så fräscha efter en mara. Great Wall – Great marathon!

Stockholm Marathon, 31 maj

Huvudstaden kokar igen, om än inte lika mycket som i fjol. Till och med en av de toptippade kenyanerna tycker att det är varmt. Jag vet att jag inte kommer att göra en bra tid, men jag vill ändå vara med och springa. Inte kan jag missa det när jag är lagledare för ett gäng på jobbet!

5.15-tempo med en liten sänkning i backarna borde väl kunna gå. Det gör det också i början. Västerbron är ingenting mot Kinesiska Muren, och inte heller Odengatan ställer till med några problem. Men vid Stadion känner jag krampräckningar i högerbenet. Det gör inte ont, men det hindrar mitt löpsteg. Efter ett tag försvinner det. Då är jag ute på Djurgården, och det knixiga partiet är inte vad jag vill ha just nu. Jag dricker och dricker, och håller vatten över huvudet för att få någon minuts svalka. Jag brukar inte vara värmekänslig, men nu är det jobbigt.

VÄSTERBRON IGEN. Segt, tungt. Jag är förbannad. Det här tempot ska väl ändå inte vara någon match? Men kanske kräver ändå de två tidigare loppen under tre veckor sin tribut. Bit ihop! Vid Stadshuset hittar jag rytmen igen. Jag maler på, om än i ett långsammare tempo än planerat. När några kilometer återstår kommer krampräckningarna tillbaka. Även om krafterna finns vågar jag inte öka. Sluttiden blir 3.57, långsammare än på mycket länge på en stadsmara. Men jag är en erfarenhet rikare, och riktigt glad blir jag när jag hör att alla mina kollegor som nästan alla är debutanter, har tagit sig i mål. De flesta hade det rejält jobbigt, men de gav inte upp. Det är vad det handlar om, och det är därför vi håller på. Att springa en tävling på lätta ben mil efter mil är underbart, men att övervinna trötthet och motgångar är en lika stor seger. Mina arbetskollegor pratar redan om Lidingöloppet...

CECILIA PETERSSON



En nöjd artikelförfattare efter sina löparäventyr.

Polsk midsommar i Lebork



Glada svenskar firade midsommar i Polen.

Det finns många sätt att fira midsommar på. Man kan antingen fira på traditionellt vis med sill, nubbbe och dans kring midsommarstången, eller också kan man springa ett maratonlopp på en liten och för de flesta okänd ort i Polen: Lebork. Nio svenskar valde det sistnämnda.

Upprinnelsen till resan var att Barbro Paraniak hittade loppet av en slump när hon sökte efter information om olika Öststats-Marathon (främst i Ukraina) på Internet. Hon mailade arrangören och fick en del information om loppet på engelska.

Efter ytterligare efterforskningar om loppet, möjliga resvägar och boendemöjligheter bestämde sig nio personer för att avstå det traditionella midsommarfirandet till förmån för Lebork Marathon: Jan och Barbro Paraniak, Mats Liljegren, Lars-Göran Berggren, Astrid Häger, Stig Åsberg, Peter Wiesler, Stig Söderström och Bengt Göransson.

Jan, Barbro, Astrid och Stig har sprungit flera maratonlopp i Polen tidigare, Lars-Göran sprang Warszawa

Marathon förra året, medan de övriga gjorde sitt första maratonlopp på polsk mark. Vad vi vet har ingen svensk tidigare sprungit just detta maratonlopp.

FREDAG 20 JUNI: RESA TILL LEBORK

På midsommaraftonen samlades de flesta av oss hemma hos Jan och Barbro. Därefter åkte vi i två bilar till Skavsta flygplats, där Peter anslöt. Sedan tog vi flyget till Gdansk. Flygresan tog endast en timme och tio minuter. Från flygplatsen åkte vi med flygbuss in till centralstationen i Gdansk, det tog ungefär en halvtimme.

Centralstationen var stor och Jan och Barbro hade vissa problem att hitta vilken av alla biljettluckor man kunde köpa tågbiljetterna till Lebork, men det löste sig och innan vi klev ombord på tåget hann vi med en sen lunch/tidig middag på McDonald's. Tågresan från Gdansk till Lebork, en sträcka på ungefär åtta mil, tog ungefär en och en halv timme och förlopte problemfritt.

När vi kom fram till Lebork sken solen. Hotellet vi valt, Vega, visade sig ligga endast några hundra meter från

järnvägsstationen och dessutom var det tydligt skyltat. Efter att ha checkat in tog vi en öl på en uteservering vi tidigare passerat på vår korta promenad till hotellet. Därefter gick vi en promenad i de centrala delarna av Lebork och avslutade med en gemensam middag.

Medan vi åt kom några regnstänk, men när vi gick tillbaka till hotellet var det uppehållsväder igen.

Lebork (uttalas "Lembork") är en mindre ort med 36 000 invånare belägen vid floden Łeba ungefär åtta mil nordväst om Gdansk. Staden, som grundades på 1200- eller 1300-talet (åsikterna går isär), tillhörde Sverige under en kortare period på 1600-talet. I slutet av 1700-talet införlivades Lebork i den tyska provinsen Pommern och staden var sedan i tysk ägo till och med mars 1945 då den intogs av sovjetiska trupper.

LÖRDAG 21 JUNI: REKOGNOSERING

Målet på lördagen var att hitta nummerlappsutdelningen och att skaffa så mycket information om loppet som möjligt. Det enda vi visste var att loppet

skulle starta klockan nio på söndagsmorgonen.

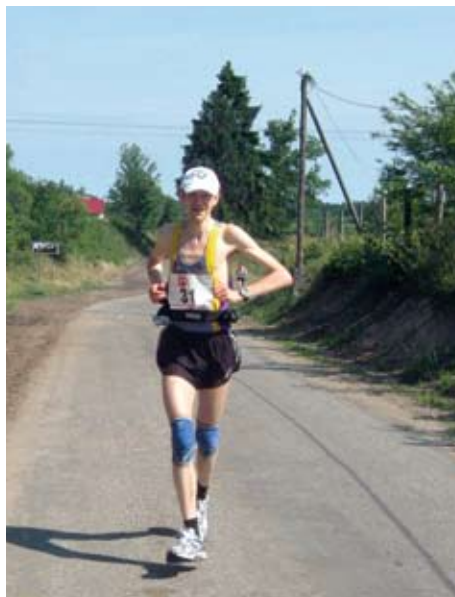
Efter att ha frågat runt fann vi till slut nummerlappsutdelningen i ett kansli i en byggnad i närheten av det största torget. Vi fick reda på att start och mål skulle äga rum på samma torg. Folk var hjälpsamma, men tyvärr är det få som talar engelska på den polska landsbygden och i de mindre städerna.

En sjuksköterska mätte blodtrycket på samtliga deltagare innan man fick hämta ut sin nummerlapp. Dessbättre ansågs vi samtliga vara tillräckligt friska och kunde därför hämta ut våra nummerlappar efter att ha fyllt i ett anmälningsformulär. Anmälningsavgiften var blygsamma 50 zloty (cirka 140 kronor).

Samtliga deltagare fick en påse med en T-shirt, en flaska vatten, kuponger som berättigade till gratis korv och öl efter målgång samt diverse information om maratonloppet och Lebork.

Vi fick också en del frågor på stappande engelska hur det kom sig att en så stor trupp från Sverige hade hittat till deras lilla maratonlopp, och Janne förklarade så gott det gick att han och Barbro hade stort intresse av maratonlopp i Polen och hade redan "utforskat" sju polska maratonlopp och skrivit artiklar om dem i vår tidning Marathonlöparen. Vi hade också med oss ett exemplar av tidningen som vi överlämnade.

Under lördagen hann vi även med en improviserad sightseeingtur i och kring Lebork. Det visade sig vara en vacker småstad med ett flertal kyrkor och parker. Dagen avslutades med en gemensam middag. De flesta av oss åt pasta eller lasagne som uppladdning inför loppet på söndagen.



Mats Liljgren på språng.



Den gamla domarringen i Lebork där man dömde folk. Där satt vi och samlade kraft inför maran.

SÖNDAG 22 JUNI: LEBORK MARATHON

Efter att ha ätit frukost på hotellet på söndagsmorgonen gick vi gemensamt till starten, en promenad på 15 minuter. Vi lämnade överdragskläderna i ett tält som arrangörerna satt upp i anslutning till start- och målområdet och sedan värmdes vi upp och ställde oss på vad vi trodde var startlinjen.

Ungefär tio minuter före utsatt starttid hörde vi ett skott. Först blev vi lite oroliga, men skottet innebar att löparna skulle gå till den riktiga startlinjen ett par hundra meter längre fram. Exakt klockan 9.00 gick sedan starten och alla i det svenska sällskapet, som dessförinnan presenterats och välkomnats i högtalarna, kom iväg som de skulle.

Lebork Marathon arrangerades i år för 17:e gången och var tillika värd för de polska veteranmästerskapen. Loppet löptes på en envarvsbana med start och mål i centrala Lebork. Efter bara ett par kilometers löpning lämnade man själva Lebork och därefter gick banan mestadels på mindre asfaltvägar på landsbygden.

Banan gick genom ett flertal byar och mindre samhällen. Det fanns vätskekontroller vid var femte kilometer och vid dessa serverades vatten och sportdryck. Banan var tämligen kuperad och innehöll ett flertal långa, sega motlut. Sista halvmilen var det dock mestadels nedförlöpning.

Herrklassen vanns av Adam Dobrynski från Polen på tiden 2.35.04 och i damklassen segrade Volha Yudziankova från Vitryssland på tiden 3.01.45. 197 löpare fullföljde loppet.

Vid starten var himlen helt molnfrei och det hade redan hunnit bli ordentligt varmt. Värmen höll i sig under hela loppet, även om det stundtals blev molnigt och till och med kom några regnstänk. Det var förvånansvärt mycket publik ute i byarna och dessutom hade många polska löpare följecyklist. Publiken var entusiastisk och vi fick intrycket att man hejade extra mycket på oss svenskar.

Alla nio löparna i det svenska sällskapet fullföljde loppet. Vid målgång

fick alla löpare en fin medalj och senare även ett diplom. Barbro och Astrid vann sina respektive klasser för icke-polska löpare och fick 80 zloty var som pris samt ett fint diplom.

Efter loppet serverades, förutom vatten och sportdryck, även korv och öl till löparna. Arrangörerna hade ställt upp ett flertal bord i anslutning till målet och vid dessa rådde det en familjär stämning.

Efter att ha bytt om och pustat ut begav vi oss till järnvägsstationen och tog tåget tillbaka till Gdansk. Väl framme letade vi rätt på vårt hotell, Gryf, som var beläget en dryg kilometer från centralstationen och endast ett par hundra meter från det berömda Solidaritetsmonumentet.

När vi hade checkat in på hotellet hade vi en gemensam "prisutdelning" av de diplom som Jan sett till att arrangörerna skrivit ut åt oss innan vi lämnade Lebork. Därefter promenerade vi gemensamt in till centrala Gdansk för en avslutningsmiddag.

Jan och Barbro, som varit i Gdansk flera gånger tidigare, guidade oss runt och såg till att vi fick se så mycket av staden som möjligt på den korta tid som stod till vårt förfogande. Efter att ha avnjutit en god och trevlig middag fortsatte vi vår sightseeingtur genom Gdansk trots att det börjat regna kraftigt.

MÅNDAG 23 JUNI: HEMRESA

Efter att ha ätit frukost på hotellet begav vi oss till flygplatsen med buss på måndag morgon. På flygplatsen åt vi en avslutningslunch bestående av den polska specialiteten Żurek-soppa finansierad med hjälp av Barbros och Astrids prispengar.

Därefter tog vi flyget till Skavsta. När vi skiljdes åt ångrade ingen av oss att vi detta år hoppat över det traditionella midsommarfirandet till förmån för att springa Lebork Marathon.

TEXT: MATS LJJEGREN OCH BARBRO PARANIAK

FOTO: JAN PARANIAK



Ultraveckan i Hallsberg

Startrusning. Tävlingsledaren Kaj Jensen har precis släppt iväg 6-timmars- och entimmeslöparna. FOTO: JOHANNES MARKSTRÖM.

Den 20-26 juli arrangerades en ultravecka vid Transtensvallens IP i Hallsberg, Närke. Deltagarna kunde välja mellan att springa i 6 dagar, 24 timmar, 12 timmar eller 6 timmar. Dessutom anordnades ett entimmeslopp. Det var första gången som det arrangerades ett 6-dagarslopp i Norden.

I samtliga klasser gällde det att förflytta sig springandes eller gåendes så långt som möjligt på en angiven tid. 6-dagarsloppet sprangs på en 400-metersbana, medan de övriga loppen sprangs på en 1280 meter lång bana som gick på och kring 400-metersbanan. Jag själv ställde upp i 24-timmarssloppet.

Ultraveckan arrangerades av Östansjö SK, Närkes FF och Hallsbergs kommun. Tävlingsledare var Kaj Jensen från Östansjö SK. Banorna var kontrollmätta av Reima Hartikainen, en av Sveriges bästa

ultralöpare och tillika legitimerad banmätare.

Mer information om ultraveckan, inklusive kompletta resultatlistor, återfinns på www.lekeberg.eu.

24-TIMMARSLOPPET

Jag hade tidigare sprungit ett 12-timmarsslopp, ett 100-kilometerslopp och ett antal 6-timmarsslopp, och hade därför viss erfarenhet av ultralöpning. Detta var dock första gången jag skulle springa i ett dygn. Starten gick klockan 12 fredagen den 25 juli. Totalt var det 25 startande, varav sju damer.

Banan var 1280 meter lång, varav ungefär 350 meter sprangs inne på idrottsplatsens 400-metersbana. Resten av banan gick på mindre asfaltvägar med undantag för ett ungefär 50 meter långt parti på gräs, när man sprang in på löparbanan. Banan saknade i stort sett nivåskillnader och var mycket lättsprungen med undantag för det korta gräspartiet.

NÄR VI STARTADE var det ungefär 30 grader varmt och det fanns inte ett moln på himlen. Dessbättre var det inte helt vindstilla och banan innehöll dessutom en del skuggiga partier. Redan efter några varv kände jag att värmen skulle bli besvärande.

De första timmarna sprang jag nästan hela tiden, jag tog endast några korta gångpauser för att dricka och äta. Dessutom tvingades jag göra ett par toalettbesök. Min taktik var att springa så mycket som möjligt före natten, för att hinna avverka så många kilometer som möjligt.

Eftersom jag aldrig sprungit längre än 12 timmar tidigare visste jag inte hur kroppen och psyket skulle reagera. De mer erfarna 24-timmarsslöparna valde dock att spara på krafterna till kvällen och natten då temperaturen sjunkit.

När jag hade avverkat ungefär 50 varv på den 1280 meter långa banan började jag känna tydliga tecken på vätske- och saltbrist i form av frys-

ningar och huvudvärk. Jag beslutade mig därför att gå i några varv. När jag gick var det lättare att få i sig tillräckligt med vätska, salt (i form av salta kex och jordnötter) och mat. Successivt började magen också fungera.

Efter att ha gått några varv vågade jag mig åter på att springa kortare partier. Till min glädje kändes det bra och under de kommande timmarna gick det springa allt mer.

VÄRMEN HÖLL i sig långt in på kvällen, men kring midnatt hade temperaturen sjunkit så mycket att jag satte på mig en t-shirt under tävlingslinnet. Ytterligare ett par timmar senare tog jag på mig en långärmad tröja och ett par långa tights. Detta berodde dels på att temperaturen sjunkit, dels på att jag vid det här laget nästan uteslutande förflyttade mig gående.

Så fort det började bli ljust steg dock temperaturen snabbt och redan vid sextiden på lördagsmorgonen hade det blivit rejält varmt igen.

Mot slutet av loppet gick det ordentligt tungt och mina varvtider blev allt långsammare. Jag lyckades dock undvika att sätta mig ned och vila. Successivt passerade jag ett antal milstolpar: 100 varv (128 kilometer), 150 kilometer, 100 miles (160.9 kilometer) och 170 kilometer.

Därefter unnade jag mig att stanna för att plåstra om en ömmande tå. När det var ungefär en timme kvar insåg jag att jag hade chansen att klara 180 kilometer. Tack vare det lyckades jag mobilisera de sista krafterna och öka farten. När tävlingen blåstes av klockan tolv på lördagen hade jag hunnit drygt 181 kilometer.

HERRKLASSEN VANNS av Mikael Andersson som hann med 201 kilometer under de 24 timmarna. Damklassen vanns av Aurore Byström (183.2 km). Själv kom jag trea i herrklassen med mina 181.1 kilometer, jag är mycket nöjd med både placeringen och resultatet. Direkt efter målgång förrättades prisutdelning.

Hallsberg är en av Sverige största järnvägsknutpunkter och alla som kom på pallplats fick passande nog ett "tvärnsnitt" av en järnvägsräls. Samtliga deltagare fick dessutom en medalj.

Stämningen var familjär under hela loppet och vi löpare gjorde vårt bästa för att muntra upp varandra, vilket var särskilt värdefullt under natten. Även funktionärerna, 6-dagarslöparna (vi sprang delvis på samma bana som

dem) samt löparnas anhöriga gjorde ett enastående arbete. Jag kände mig aldrig ensam trots att jag inte hade med mig något eget supportteam.

Mat- och vätskeservicen var utmärkt under loppets samtliga 24 timmar och även i övrigt var arrangemanget mycket bra. Det fanns till exempel flera toaletter i direkt anslutning till banan och de var välstäddade under hela loppet. Arrangörerna erbjöd dessutom gratis övernattnings i en ishall som var belägen vid banan.

OM DET BLIR fler 24-timmarslopp för mig får framtiden utvisa, men nu när jag fått distans till tävlingen kan jag definitivt inte utesluta det. Direkt efter målgång var jag helt utmattad såväl fysiskt som psykiskt och hade skavsår på flera ställen. Återhämtningen gick dock förvånansvärt fort och redan efter några dagar kunde jag återuppta min löpträning, om än mycket försiktigt i början.

Helgen efter 24-timmarsloppet sprang jag den första upplagan av Månkarbo Marathon och det gick betydligt lättare (och snabbare) än vad jag hoppats på.

6-DAGARSLOPPET

17 herrar och två damer genomförde 6-dagarsloppet, som startade klockan tolv söndagen den 20 juli. Storfavorit till segern var greken Yiannis Kouros, som räknas som världens bästa ultralöpare ("distanslöpnings motsvarighet till golfens Tiger Woods" enligt en artikel på Nerikes Allehandas hemsida) och som själv innehar världsrekordet i 6-dagarslöpning med 1036.8 kilometer.

I Hallsberg drabbades Kouros dessvärre av en skada i baksidan av ena låret redan efter tre timmars löpning (av totalt 144) och tvingades fullfölja loppet gående. Han lyckades ändå vinna tävlingen genom att hinna med 758.8 kilometer (1897 varv på 400-metersbanan!) under de sex dagarna.

Tvåa kom tyskan Martina Hausmann, som med sina 756.4 kilometer endast var 2.4 kilometer (sex varv) efter Kouros. Hon lyckades dock förbättra sitt eget tyska rekord. Christian Ritella kom trea, och med sina 701.6 kilometer förbättrade han det svenska utomhusrekordet i 6-dagarslöpning med nästan 24 kilometer.

Sista varvet innan målgång gick 6-dagarslöparna hand i hand och flera av löparna uppger att den sociala gemenskapen varit det bästa med tävlingen. Löparna gav även arrangörerna högsta betyg.

Damsegrarinnan Martina Hausmann,

som sprungit över 300 ultralopp, sa i en intervju i Nerikes Allehanda att ultraveckan i Hallsberg var det absolut bästa arrangemang hon varit med om. Sista dygnet överskuggades dock delvis av en tragisk händelse.

På fredagseftermiddagen förlorade nämligen en av de norska deltagarna sin sexårige son i en drunkningsolycka som inträffade vid en badanläggning i närheten av Transtensvallen. För att hedra pojken hissade arrangörerna den norska flaggan på halv stång och många av deltagarna i 6-dagarsloppet bar svarta sorgeband.

ÖVRIGA KLASSER

Utöver 6-dagars- och 24-timmarsloppen genomfördes det under ultraveckan även ett 12- och ett 6-timmarslopp samt ett entimmeslopp. Resultaten från dessa lopp, vilka samtliga genomfördes i 30-gradig värme, framgår av resultatlistan på hemsidan.

Värt att notera är att segraren i 12-timmarsloppet, Tero Hyppölä, med sina 136.6 kilometer noterade nytt finskt rekord.

MATS LILJEGREN



Artikelförfattaren klarade sin debut som 24-timmarslöpare galant.

Varmkorv? Nej, tacka vet jag maraton!

I den lilla värmländska byn Sörby där jag växte upp var fotboll mer eller mindre den enda organiserade idrott som fanns. Då jag var, och är, näst intill helt ointresserad av denna idrott blev jag tidigt ställd utanför den idrottsliga scenen och mina ungdomsårs fritid togs istället främst upp av böcker, datorer och teknik.

Att ett av min fars favorittalesätt var "Sport? Nej, tacka vet jag varmkorv!" gjorde också att jag inte hade något tryck på mig hemifrån att prestera något idrottsligt. Dock var ju cykeln eller benen de enda sätten att förflytta sig mellan kompisars hus och gårdar fram till dess att mopeden blev det främsta transportsättet från min 15-årsdag och framåt.

Trots det hade jag länge ett antal överviktskilon och visst blev det ett och annat löppass på den 2.5 km långa skogsbanan, men aldrig någon regelbunden löpning.

Under värnplikten hade jag lyckats arbeta mig till en ganska god form som dock snabbt försvann när jag muckade och började plugga på Chalmers. Den mesta tiden gick åt till att plugga eller dricka allt för mycket öl tillsammans med studiekamraterna.

De överflödiga kilona började återigen byggas på runt magen och den sporadiska löpningen återupptogs, men ännu en gång så slutade jag springa av någon anledning som jag inte kan dra mig till minnes. Så fortsatte det i intervaller: Jag började springa för att lite senare sluta springa och gå upp i vikt. Sedan började jag springa för att gå ner i vikt, slutade lite senare igen och gick återigen upp i vikt.

Flera år senare hade jag fått jobb på en statlig myndighet där vi hade rätt till en timmes motion på betald arbetstid. En av mina kollegor frågade om jag ville följa med ut på ett löppass. Jag letade upp ett par gamla träningsskor och några slitna träningsbyxor och följde med på en runda på knappt fem kilometer. Jag tog mig runt! Utan att ha tränat särskilt mycket de senaste åren.

Jag fick blodad tand och under det kommande halvåret var vi ute på en runda i veckan på jobbet. Ofta tog jag ytterligare en runda i min ensamhet.

JAG VAR FAST! För första gången kände jag att det var roligt att springa och när jag inte sprungit på en vecka kände jag ett verkligt behov av att komma ut. Skillnaden mot tidigare försök tror jag var att jag denna gång inte började springa för att gå ner i vikt. Visst gick vikten ner, men det var bara en välkommen bonus.

Tillsammans kom vi sedan fram till att vi skulle springa GöteborgsVarvet. Min kollega hade sprungit det ett par gånger tidigare men för mig kändes distansen onåbar. Vi ökade i alla fall distansen lite på våra pass och avverkade snart nästan en mil vid varje tillfälle.

Jag bytte arbete på våren 2006 och på mitt nya arbete



En revanschsugen Johan Brodin i Sunne Marathon.

hade vi inte förmånen att kunna träna på arbetstid. Jag höll ändå fast vid löpträningen och stod snart på startlinjen i mitt första GöteborgsVarv. Innan dess hade jag lyckats springa 16 kilometer som längst, men nu tänkte jag att det får bära eller brista.

Startskottet gick och drygt två timmar senare stapplade jag över mållinjen helt överlycklig. Tävlingsmomentet gjorde löpningen ännu roligare trots att jag endast tävlade mot mig själv och min trötthet. Folkfesten runt hela arrangemanget bar fram mig över båda de tunga broarna och min första halvmara var plötsligt ett faktum.

MITT MÅL VAR uppnått och när tröttheten efter halvmaran lagt sig började en tomhet komma över mig. Vad gör jag nu? Vad är nästa steg? Valet stod mellan att bli snabbare eller att springa längre. Jag valde båda. "Klarar jag ett halvt maraton så ska jag väl klara ett helt också", tänkte jag för mig själv. Det blev ett av målen för säsongen 2007.

Träningen fortsatte och för första gången lyckades jag hålla en rimlig träningsmängd under vintermånaderna. Våren kom och med den ett nytt GöteborgsVarv där jag återigen stod på startlinjen, men med betydligt färre fjärlar i magen än året innan. Jag lyckades skala bort nästan tio minuter av sluttiden och var ännu en gång överlycklig. Nu hade jag en halvmara på under två timmar i bagaget.

Stolt som en tupp tog jag emot medaljen och vandrade

smått haltande av trötthet ut i folkhavet till min fru som gratulerade mig.

Men årets mål var ju att klara av att springa ett maratonlopp, inte ytterligare en halvmara. Jag hade sprungit Göteborg Halvmarathon året före och visste att Göteborg Marathon gick samtidigt. Jag skickade in anmälan till detta lopp och ökade träningsmängden. Nu kom första motgången, ett löparknä! Under ett träningspass på 16 kilometer högg det till i mitt högra knä efter en dryg mil, men oerfaren som jag var så fortsatte jag som om inget hade hänt.

Detta fick jag naturligtvis betala för under flera månader men när dagen för maratonloppet närmade sig kändes det bra i både knän och ben och jag startade. Jag höll en för mig bra fart under första milen, lite långsammare under andra milen och när det bara var någon enstaka kilometer kvar till varvningen på Slottsskogsvallen började jag känna av mina knän igen. Jag lyckades övertala mig själv att bryta loppet.

Idag känner jag mig stolt över det beslutet som egentligen var mycket svårare att ta än att fortsatt springa med ömmande knän. Men målet för 2007 – att springa ett maraton – uppnåddes inte.

DÄRFÖR FÖLL DET sig naturligt att målet för 2008 skulle bli att springa ett maraton. 2008 skulle bli revanschåret! Byn där jag växte upp – och där mina föräldrar bor kvar – ligger endast tre mil från Sunne och jag hade sett i en kalender över svenska långlopp att det skulle anordnas ett maratonlopp där i början av maj.

Anmälan var ett faktum och några månader senare befann jag mig i Sunne tillsammans med ett 60-tal andra löpare. Stämningen var på topp, vädret nästan perfekt och mina knän hade jag inte känt av på länge. Banan var en sju kilometer lång vändpunktsbana som skulle avverkas sex gånger. Det fanns vätska och tilltugg som t ex banan och choklad vid varje vändning.

Uppladdningen hade pågått i flera dagar, med mental träning och kolhydratladdning och nu när det bara var en halvtimme kvar så startade uppvärmningen. Halvtimmen passerade och starten gick. Löpningen kändes perfekt. Jag svävade fram över småvägar och cykelbanor genom Sunne centrum. Halvmaran passerades på ungefär 1.55, alltså bättre än min bästa tid från GöteborgsVarvet och det fanns en hel del energi och vilja kvar.

Men här någonstans hände något mentalt. Jag blev medveten om att jag nu ökade min längsta löpta distans med varje steg jag tog och ungefär när jag passerade markeringen för tre mil tog orken slut. Benen kändes stumma och det sköna flytet jag känt var helt borta. Nu var det enbart viljan som drev mig framåt!

VILJANS KRAFT ÄR dock stark och jag lyckades till slut ta mig ända in i mål och tyckte mig höra någon applåd bland de löpare som gått i mål före mig. En välsmakande pastasallad, en minnesmedalj och en välbehövlig dusch blev belöningen, men det som betydde mest var att jag klarat maratonloppet. 4.29 blev tiden!

Under första halvan av loppet fanns mina föräldrar vid sidan av banan och hejade glatt på. Även om det inte var något jag såg, så skulle det inte förvåna mig om min far njöt av en eller annan korv. Själv har jag kommit fram till att korv och idrott går alldeles utmärkt att kombinera och inför nästa maraton kanske jag provar en korvuppladdning, för fler maraton kommer det att bli. Förhoppningsvis många fler!

JOHAN BRODIN

Stor skillnad – men ändå samma sak

Jag har sprungit många lopp, på många olika platser och av många olika storlekar. Det är en sak som slår mig: När startskottet smäller händer alltid samma sak. Det är tävling, du kollar in konkurrenterna, känner efter hur kroppen känns och försöker springa så snabbt du kan.

DET ÄR FRAMFÖR allt före och efter ett lopp som de yttre omständigheterna påverkar en löpare. När loppet väl har börjat går i alla fall jag in i min egen bubbla, oavsett om jag springer på Olympiastadion i Helsingfors under Finnkampen, på Osakas gator under VM eller på vägarna i Rånäs under Brukslunken.

”De yttre omständigheterna påverkar en löpare”

ALLA SOM TÄVLAT utomlands vet att vad som helst kan hända. Jag sprang t ex en halvmara i Rom för ett par år sedan. Strax före start upptäckte vi att våra tävlingslinnen och tävlingsskor var inlåsta i en buss och att busschauffören hade gått därifrån med nycklarna. Det löste sig, och vi lyckades komma åt våra saker och ta oss till startlinjen i tid. Jag lovar att pulsen var rätt hög ett tag.

DET ÄR MYCKET speciellt att springa ett mästerskap. Under VM var det t ex tre upprop och från och med 50 minuter före start hade man inga möjligheter att jogga eller värma upp. Det var bara en massa japaner som sprang runt och skrek och viftade. Det var faktiskt rätt skönt då startskottet gick och man kunde koncentrera sig på loppet.

KNEPET ÄR att inte låta sådant påverka en, utan istället komma ihåg varför man är där och vad som är viktigt just då. Och det är faktiskt att springa!

ANNA RAHM



Månkarbo Marathon

Ett maratonår är händelserikt. Några maror firar 30-årsjubileum och några maror ser dagens ljus. En debutant på årets maratonlista var Månkarbo Marathon och det var verkligen ingen dålig debutant. 96 glada löpare fullföljde, och efteråt var sinnet inställt på att komma tillbaka om tillfälle ges.

Månkarbo ligger inte långt från Stockholm, speciellt inte nu när den nya E4:an är klar. Janne, jag (Barbro), Stig Åsberg och Astrid Häger, ville ändå göra en helgutflykt av det hela och vi bokade därför varsitt stugrum som förmedlades av bygdens stora "marmeladkokare" Syltkrukan. På så sätt fick vi tillfälle att bekanta oss med bygden och banan redan på fredagskvällen. Vi hittade också en restaurang som serverade en trevlig buffé med förträfflig pasta för inte många pengar alls. "Strutsen" hette restaurangen som låg precis vid en strutsodling.

På morgonen kunde vi unna oss sov-morgon. Vi åt en härlig grötfrukost på Syltkrukans café där det på hyllorna fanns massor med godsaker i form av saft, sylt och smaksatt honung. Det gick självklart inte att avstå från att handla några smaklöksstimulerande souvenirer.

Många efteranmälningar blev det före start och tävlingsgeneralen Kjell Åström insåg tidigt att införskaffandet av medaljer, t-shirt och presentpåsar inte skulle



Tävlingsledaren Kjell Åström efter målgång.

räcka till. Mycket kunde dock lösas genom löfte att sända medaljen per post (vilket vi mycket riktigt mottog bara någon vecka senare).

Hela bygden ställde glatt upp, även om tävlingen hade konkurrens av den stora Månkarbo-dagen med marknad och fotbollsturnering. Därmed blev loppet precis så trevligt som vi hade för-

väntat oss – eller ännu trevligare. Banan gick sex varv på mestadels grusvägar och vädret var idealiskt för löpning. Ljunt och trevligt i början och med lite uppfriskande duggregn på slutet.

VANN GJORDE Andreas Svensson från FK Studenterna på 2.42.41 någon halvminut före sin klubbkollega Daniel Nilsson. Trea blev ett Skavsår vid namn Lars Svärd.

På damsidan vann Agneta Jonsson från Team Skavsåret på 3.24.05, med en långväga gäst från Slovakien en bra bit bakom, Miriam Marusiakova. Trea kom Gunilla Juthback från Hemlingby LK. Stora framgångar således från klubbar i Månkarbo IF's omedelbara grannskap: Uppsala, Gävle och Järfälla.

Efter loppet blev det prisutdelning i sedvanlig ordning och Svenska Marathonsällskapet fick tillfälle att dela ut ett stort antal utmärkelser. Bl.a. fick Kjell Åström mottaga den hedervärda 100-lopps troféen. Prisbordet, som jag misstänker hade fyllts på med några sista-minuten priser, räckte till samtliga deltagare.

Och som sagt: Vi återkommer mycket gärna flera gånger till detta gemytliga lopp.

JAN OCH BARBRO PARANIAK



Herrsegraren Andreas Svensson, FK Studenterna.



Damsegrarinnan Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF.

Kraftloppet i Finspång

Som vanligt gjordes många utmärkte prestationer i Kraftloppet som avjordes den 16 augusti. IFK Skövdes lag 1 vann överlägset den mixade stafetten och erövrade därmed för tredje gången och för alltid vandringspokalen. IFK:s Reima Hartikainen vann det individuella 72 km-loppet för tredje gången och hans maka Torill Fonn Hatikainen blev trea i damklassen på samma sträcka. Reima var även prisutdelare.

Hälsningar från Martin Grudemo, lagkamrat med Göte Ivarsson, Bengt-Erik Enoksson m fl och givetvis medlem i Sällskapet.

FOTO: MARTIN GRUDEMO



Maratonlöpare från IFK Skövde, fr v: Martin Grudemo, Bengt-Erik Enoksson som gjort samtliga 30 Stockholm Marathon, mr Marathon himself Göte Ivarsson (delvis skymd), Håkan Hellberg och Birgitta Carlsson (IFK Skövdes lag 1) som höll full fart på förstasträckan och lade grunden för en överlägsen seger i den mixade stafetten. Birgitta gjorde ytterligare en sträcka på samma utmärkte sätt.



Torill Fonn Hartikainen har just gått i mål som trea i damernas 72 km-lopp. Den förste att gratulera är maken Reima som segrade i herrarnas 72 km-lopp.



Prisutdelaren Reima Hartikainen gratulerar deltagarna i det segrande herrlaget, elitlaget AMICUS.



Jerker Johansson (t.v.) sprang sista sträckan för IFK Skövdes lag 2, Mika Väisänen i mitten gjorde detsamma för IFK Skövdes lag 1. Till höger syns lagkamraten Reima Hartikainen.

Svensk seger i Schweiz

I slutet av juli vann IFK Moras Jonas Buud ultraloppet Swiss Alpine Marathon för andra året i rad. Den 34-åriga maratonlöparen från Dalarna sprang huvuddistansen på 78.5 km med en höjdskillnad på 2.320 meter. Vinnarna i loppet har en tendens att reprisera, förmodligen ger de tidigare loppens erfarenhet och kännedom om banans beskaffenhet en stor fördel.

Jonas åkte till Schweiz en vecka före loppet, dels för att vänja sig vid den höga höjden, dels för att memorera banan.

Banbesiktningen veckan före delades in i olika dagsetapper och de flesta sträckorna var mellan 2.5–3 mil. Flertalet löpare skulle nog uppleva det som en tuff förberedelse inför ett så krävande lopp. Å andra sidan tyckte Jonas att sträckan mellan toaletten och startlinjen (75 meter) räckte som uppvärmning. Han räknade ändå med att bli varm under resans gång.

I början tog Jonas det lugnt, han kände sig tung i kroppen och ville

avvakta. Trots det låg Jonas en minut före förra årets passering efter tre mils löpning, och han oroade sig över att han kanske hade gått ut för hårt.

I Bergün var stämningen längs banan mycket inspirerande, Jonas jämförde den med Manhattan under New York Marathon. Härifrån skulle löparna ta sig upp 1600 höjdmeter och enligt Jonas är det här "det riktiga loppet" börjar.

Efter 3.5 mil kom han ikapp den ledande finländaren, Anssi Raittila, och kroppen började nu kännas lättare och han fortsatte att utöka sin ledning.

I DÜRRBODEN hade Jonas en ledning på cirka tio minuter då han inledde utförlöpningsmot mål. På upploppet mötte hustrun Zandra upp med lagerkransen. Tiden blev utmärkt 6.00.26, men Jonas blev ändå förargad över att han inte gick under sex timmar.

För övriga resultat, gå in på:
<http://davos.mikatiming.de/2008/davos>



Jonas på väg upp mot högre höjder - och mot ännu en imponerande seger!



Solvikingarna

hälsar välkomna till en riktig klassiker

Göteborg Marathon

Lördag 11/10

i år med VSM på halvmarathon

Start (kl 1100) och mål på anrika Slottsskogsvallen, byggd 1923 samma år som Liseberg

Lättlöst, kontrollmätt asfaltbana på Säröledens cykelbana

med vändpunkt vid Amundöns båtupplägningsplats.

Marathonlöparna springer två varv.

Anmälan och mer information på vår hemsida

www.solvikingarna.se

Förfrågningar även på kansli@solvikingarna.se

Tel. 031-211589

Dagen D

Dagen då Stockholm Marathon skulle gå av stapeln var plötsligt här. Med pirr i magen hade jag intagit en skuggig plats på Östermalms IP, där jag satt i gott sällskap och laddade med pasta. Det drog ihop sig till start och jag började röra mig upp mot Lidingövägen – sedan förbi Lidingövägen.

Jag genade över Jungfrugatan och stannade upp där Valhallavägen möter Lindarängsvägen. Men denna dag, den 31 maj 2008, var inte min dag. I varje fall inte mina knäns.

Nej, mina knäns ville bara inte. In i det sista hoppades jag på att bli springklar, sakta men säkert hade jag ändå kommit till insikt. Det skulle inte gå. I april hade jag försökt mig på några löppass, men det gick käpprätt åt skogen. Ett riktigt bakslag var det och det kändes som att börja om från ruta ett.

Min enorma besvikelse till trots så infann jag mig ändå på dagen D. Det fanns nämligen en del nära och kära samt lite kreti och pleti som jag inte kunde låta bli att heja på.

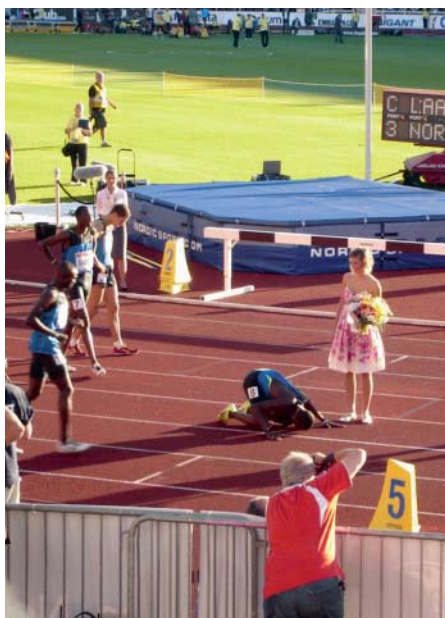
Följdaktligen var det inte för egen springning, eller vinning, jag närvarade på denna stora dag. Pastan på Östermalms IP var funktionärsmat, för trogen funktionär är jag i varje fall. Sällskapet var en kompis med bra knäns. Således en som skulle springa. När starten närmade sig gav jag honom en lyckospark och begav mig alltså till min första anhalt på Lindarängsvägen.

Efter några hejarop så begav jag mig ner mot Berwaldhallen. Sedan ut på Djurgården för att inta lite picknick med vänner samt för att spana in täten. Därefter skyndade jag mig upp mot Valhallavägen för att titta på flera av mina objekt efter halva sträckan.

Åter småspringandes mot Djurgården för att ge de sista peppande orden innan återseendena inne på Stadion. Då var även jag flåsig.

VID DEN TIDPUNKTEN hade jag själv genomfört en kvartsmara i ett rent påhejarlopp. Inte dåligt i mitt knästillstånd. Ett hopp tändes inom mig och kanske, kanske kunde jag springa Stockholm Halvmarathon i september?

Så här i mitten av augusti när detta skrivs är jag uppe i femton minuters löpning två gånger per vecka. Femton



På DN-Galan i somras var Cornelia blomsterflicka. Löparen som ser ut att tillbedja henne var egentligen bara trött.

FOTO: REBECCA GRÄSMAN

minuter låter egentligen löjligt, men jag är ändå löjligt glad. Även om det är frustrerande har jag accepterat att det kommer att ta tid, för nu märker jag i alla fall att det går framåt.

Jag ser framstegen och tänker blunda för det negativa. Att ha fått en bra sjukgymnast gör det inte sämre. Då tänker jag inte bara på hennes kompetens, utan även hennes totala brist av misströst.

För henne finns inget annat än att jag skall kunna springa igen (detta i kontrast till en läkare som tyckte att jag skulle sluta för gott med löpningen). Behandlingarna hos henne växer långsamt i positivism. Jag har utökat mitt styrkeprogram flera gånger och har faktiskt blivit starkare. Det är riktigt skönt med ett positivt och konkret resultat! Dock kan det bli en dyr historia, då mina jeans har börjat strama åt rätt mycket just runt låren.

Kanhända får jag snart pallra mig ut och köpa nya. Någon halvmara blir det ju inte och Tjejmilen får också klara sig utan mig. Kan jag springa Bellmanstafetten vore det som ljuv musik.

Färden mot ett helt maraton kommer att ta tid, men det får det väl lov att göra då. Vi ses på någon mara! Frågan är bara vilken.

CORNELIA GRÄSMAN

Gunnar grunnar

Sedan i februari är jag inte längre ordförande i Solvikingarna. Det känns konstigt efter tio år i olika positioner, varav de senaste fem som "Vikingahövding". Före detta låter inget vidare men kanske trots allt bättre än att aldrig varit något alls enligt det engelska talesättet.



ARKIVFOTO: STEFAN LEMURELL

Paniken mildras av att jag lämnar klubben i goda händer, behåller vissa uppgifter och förhoppningsvis kan fortsätta att träna och tävla med samma frekvens och därmed fortsätta att umgås i den miljö som jag kommit att skatta så högt. Och då menar jag inte bara Solvikingarna utan löparkollektivet som helhet.

Att ha högsta ansvaret i en aktiv förening, jobba heltid och försöka sköta träningen samtidigt är en utmaning. Samtidigt är det kanske det som gjort att jag hållit mig skadefri eftersom jag inte orkat träna mer. Och trots färre antal kilometer i veckan, har de personliga resultaten hållit sig på ungefär samma nivå. Relativt sett innebär det att jag förbättrats gentemot kamraterna. WAWA-tabellen är en underbar uppfinning.

SOLVIKINGARNA ÄR landets mest aktiva löparklubb. Jag vågar inte säga den största, för det kan man räkna på olika sätt. Men räknar jag antalet starter per år så är det hårda fakta. Över 200 löpare i GöteborgsVarvet, cirka 50 i Stockholm Marathon och cirka 100 i Lidingöloppet (varav cirka 90 på tremilen). De ungefärliga siffrorna beror på att vissa medlemmar tävlar för andra klubbar eller sina företag. Vi har skaffat oss en bra ekonomi och det strömmar ständigt till nya medlemmar. Vi har ett gott rykte som arrangör och alla våra egna arrangemang har ökat deltagarantalet de senaste åren. Välkomna till Göteborg Marathon den 11 oktober med VSM på halvmaraton.

Kan man önska sig något mera? Jo, att vi bygger ut stugan så att vi kan ta emot alla nya medlemmar. Men det kommer.

Vi ses i spåret, eller hur?

GUNNAR OLSSON

Resultat

Copenhagen Marathon 2008-05-18 Män

1 Julius Mutai, Kenya	2.21.09
2 Martin Parkhöj, Danmark	2.25.00
3 Casper Hunnerup Dahl, Danmark	2.26.10
svenska deltagare (de snabbaste)	
87 Kenneth Olsson x	2.53.03
140 Jim Degrenius, Björnstorps IF	2.58.07
164 Henrik Svensson x	2.58.52
169 Jacob Wahlgren x	2.59.02
184 Ralf Schuh, Heleneholms Tri	2.59.33
187 Erik Anderson, Rånäs 4H	2.59.36
310 Stefan LindvallSolvikingarna	3.07.37
312 Rikard Lundberg x	3.07.39
315 Jesper Burlin x	3.07.43
387 Mats Runeffjord x	3.10.36

Kvinnor

1 Annemette Aagaard, Danmark	2.36.08
svenska deltagare (de snabbaste)	
34 Majvi Wijk, IFK Trelleborg	3.21.36
57 Åsa Hållstorp, Proteinfabriken	3.26.11
124 Helle Andersson x	3.38.42
125 Malin Engman x	3.38.51

Edinburgh Marathon 2008-05-25

Antal fullföljande: 6616

Män

1 Paul McNamera, Irland	2.25.06
2 Nathaniel Williams, Storbrit.	2.25.33
3 Michel Green, Storbritannien	2.26.18
svensk deltagare	
256 Daniel Hansson, Västerås	3.07.26

Lebork Marathon Polen 2008-06-22

Antal fullföljande: 197

Män

1 Adam Dobrynski, Polen	2.35.04
(svenska deltagare (totalplaceringar))	
54 Mats Liljegren, Team Skavsåret	3.30.04
81 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.42.52
90 Bengt Göransson, Falu IK	3.47.24
98 Lars-Göran Berggren, Skavsåret	3.50.00
99 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.50.22
129 Peter Wiesler, Jalles TC	4.09.03
167 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.45.16

Kvinnor

1 Volha Yudziankova, Vitryssland	3.01.45
svenska deltagare (totalplaceringar)	
176 Barbro Paraniak, Skavsåret IF	4.52.53
182 Astrid Häger, Fredrikshof FIF	5.04.25

Rovaniemi Marathon 2008-07-12

Män

1 Teppo Ronkainen, Finland	2.42.42
2 Atef Haj, Finland	2.55.55
3 Jarmo Raaterova, Luleå	2.59.00

Ölands Marathon Löttorp 08-07-26

Antal fullföljande: 53

Män

1 Charley Prödel, Danmark	2.57.54
2 Michael Lindqvist, Skillingaryd	3.00.41
3 Mårten Klingberg, AS Nälsta	3.07.01
4 Johan Petersson, Värnamo	3.08.19
5 Björn Gjerde, Norge	3.08.36
6 Christian Wegmann, Operans IF	3.09.16
7 Lennart Pettersson, Målilla-Mörl	3.12.31
8 Sven Janson, Högbj IF	3.14.58
9 Tomas Olsson, Mörbylånga Golf	3.18.41
10 Daniel Svensson, IK Akele	3.21.07
11 Johan Westerlund, Göteborg	3.22.58
12 Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.23.40
13 Fredrik Saarnak, Outlaw	3.25.46
14 Anders Hansson, Vilsta IK	3.27.34
15 Håkan Persson, IFK Helsingborg	3.35.30
16 Peter Axelsson, Domnarvet	3.36.26
17 Per Andersson, Högbj IF	3.36.54
18 Staffan Malmberg, Solviking	3.37.37
19 Thomas Nygårds, Åkersberga	3.43.05
20 Matti Pykkänen, Gamleby OK	3.46.17
21 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.48.34
22 Olle Svensson, Simrishamn AIS	3.49.51
23 Martin Kjällqvist, Göteborg	3.58.58
24 Göran Lennström, Hultsfreds LK	3.59.44
25 Laurent Duda, Uppsala LK	4.03.25
26 Leif Franzén, IFK Strängnäs	4.07.44
27 Dan Jarl, Häfreströms IF	4.08.05
28 Ola Juungward, Falun	4.09.16
29 Mats Asplund, Köpingsvik	4.10.55
29 René Westra, Bredåkra	4.10.55
31 Ulf Kruse, Stockholm	4.14.19
32 Annu Suchdev, Österskär	4.27.22

33 Andreas Gillberg, Kalmar	4.29.14
34 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.30.31
35 Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.33.10
36 Stig Hellström, Fredrikshofs FIF	4.45.13
37 Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.45.51
38 Lars-Göran Berggren, Skavsåret	4.50.13
39 Anders Grönlund, LK Mjölksyra	4.52.13
40 Leif Karlsson, UF Contact	4.55.52
41 Lars-Göran Olsson, Blekinge	5.10.52

Kvinnor

1 Siv Persson, Målilla-Mörl.SKI	3.18.57
2 Veronica Pettersson, OK Njud.	3.20.15
3 Anette Kroon, Laholms IF	3.20.31
4 Pernilla Lundberg, Lenhovda IF	3.21.22
5 Susanne Johansson, Växjö LK	3.57.30
6 Kerstin Sandh, Växjö LK	4.00.29
7 Eva Berger, Spring Girls & Boys	4.08.14
8 Karin Beyersdorff, Växjö LK	4.33.00
9 Elin Beyersdorff, Växjö LK	4.34.06
10 Camilla Berg, IK Mjölksyra	4.34.16
11 Barbro Paraniak, Skavsåret	4.59.01
12 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	5.07.45

Höga Kusten Marathon 2008-08-09

Antal fullföljande: 39

Män

1 Kenneth Boman, Lulekamr.	2.49.37
2 Tommy Larsson, Sundsvall FI	2.55.28
3 Anton Bergdahl, OK Nolaskog.	3.08.52
4 Jon-Arild Sessang, Norge	3.11.55
5 Johannes Nordin, Nordingrå SK	3.15.12
6 Jonas Westberg, Norrskog	3.23.14
7 Peter Gellerstedt, Norum SK	3.28.07
8 Mats Zetterlund, VLDK	3.30.48
9 Marek Perlinski, IKSU Umeå	3.36.19
10 Glenn Gustavsson, Solviking.	3.38.10
11 Jan-Erik Pettersson, Skellefteå	3.45.12
12 Roland Lundqvist, IF Vingarna	3.46.37
13 Bengt Göransson, Falu IK	3.46.37
14 Anders Wiberg, Norrköping	3.47.04
15 Henrik Holmberg, Boo IF	3.49.24
16 Kjell Kvarfordt, Fredrikshof	3.51.16
17 Lars-Gunnar Persson, Fredriksh.	3.54.07
18 Lars Birgersson, Skavsåret	3.55.49
19 Örjan Mattsson, Nordingrå SK	3.57.48
20 Tommy Kjellsson, Skavsåret	4.08.51
21 Henrik Westerlund, Bokbussen	4.09.08
22 Lars-Göran Berggren, Skavsåret	4.14.29
23 Niklas Rosén x	4.16.31
24 Ari Pohjola, Domsjö	4.31.36
25 Jerry Johansson, SCB KIF	4.36.49
26 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.39.00
27 Stig Söderström, Kvarnsveden	4.59.45
28 Bernt Ekberg, Mariestads AIF	5.16.57
29 Lars Forsberg, Spölands IF	6.10.10

Kvinnor

1 Elisabet Hökerberg, Halmstad Tri	3.33.24
2 Eva Hanning, Vattudalens LDK	3.40.29
3 Inger Brännström, Skellefteå AIK	3.52.57
4 Edith Hult, Skellefteå AIK	3.58.31
5 Elisabeth Karlsson, Jalles TC	4.01.47
6 Märta Moe, Vattudalens LDK	4.04.49
7 Grete Mari Persson, Vattudalen	4.13.36
8 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.45.58
9 Susanne Gren, Vi som springer	4.53.11
10 Solveig Sjöb, Knivsta	4.55.48

Vertex Fjällmarathon 2008-08-09

Antal fullföljande: 84

Män

1 Fredrik Sätter, FSK Norder	3.19.26
2 Johan Bergstedt, Högvalen	3.26.32
3 Mikael Andersson, Trångsv. IF	3.30.07
4 Jonas Byman, Myssjö Ovikens IF	3.41.12
5 Martin Lundholm, Bispbergs SK	3.48.49
6 Lars-Åke Svensk Sthlm Trailr.	3.50.58
7 C Andersson, FolksamSundsvall	3.51.44
8 Peder Olsson, Sundsvall	3.55.11
9 Lars Klippmark, Hemlingby LK	3.58.40
10 Torbjörn Palm, x	4.00.45
11 Henrik Junkell, FK Herkules	4.01.14
12 M Andersson, FSK Norder	4.02.36
13 R Hugosson, Hugge på fjället	4.08.38
14 Peter Jonsson, x	4.17.23
15 Anders Burman, x	4.18.20
16 Mattias Ericsson,Hemlingby LK	4.25.34
17 F Eliasson, Friaskogs Atleter	4.28.31
18 B Karlsson,Vattudalens LDK	4.28.49
19 Mats Nilsson, Lulekamraterna	4.30.21
20 Martin Nilsson, Rosshol	4.36.36
21 Peter Haglund, Umeå	4.38.41
22 Peter Nilsson x	4.38.58

23 Roger Larsson, Västerås SOK	4.52.48
24 R Rundqvist, Benen på ryggen	4.57.49
25 T Andersson,Polisen Jämtland	4.59.36
26 Per-Erik Larsson, SEB	5.00.39
27 Robert Bloom, Stråttjära	5.02.17
28 Stefan Brander, x	5.07.11
29 K Eliasson, Friaskogs Atleter	5.09.40
30 Mattias Warg, x	5.10.43
31 Henrik Weile, Duveds IF	5.11.27
32 Mattias Löfqvist, NAI Svefa	5.12.50
33 Håkan Åman, Brännans IF	5.13.49
34 Johan Björkman, Stockholm	5.16.17
35 Thomas Hansson, Åre	5.17.33
36 J-O Henriksson, Vattud. LDK	5.23.28
37 Jörgen Larsson, IFK Sala	5.29.39
38 Sune Danielsson, Nordhallen	5.32.21
39 Peter Sandberg, Stockholm	5.33.22
40 Ragnar Forss, Alsens IF	5.34.59
41 L Lansbergen, Nederländerna	5.37.27
42 Stefan Blomé, Vikböle IF	5.38.01
43 Samy Saeed, Stockholm	5.38.45
44 Örjan Fröjd, Löparfröjd	5.39.51
45 Johan Wiberg, Ericsson IF	5.45.16
46 Martin Ohlson, IK Akele	5.45.17
47 Tage Blom, Brattlands Åkeri	5.47.50
48 Per Nilsson, Lulekamraterna	5.48.17
49, Anders Nulu, JPIF	5.56.59
50 D Gillberg,Vi som springer	6.06.52
51 Kari Jamalainen, VIF Eken	6.07.42
52 Patrik Norberg, A4 IF	6.17.02
53 Björn Ingelsson, dipp.tk	6.31.08
54 Lars Bonnedahl, IDanske Bank	6.31.59
55 T Bonnedahl, Lund Tekniska	6.31.59
56 Magnus Östin, Storulvålen	6.33.54
57 Joakim Södow, Vasque	6.43.14
58 Dick Friberg, Östersunds OK	6.50.04
59 P Samuelsson, EcoEvolution	7.02.50
60 Jarno Dahlqvist, x	7.11.43
61 Niklas Karlsson, x	7.12.24
62 A Berglund, Holyday Club	7.16.51
63 Peter Julin, Kittelfjäll	7.16.52
64 Jan Hendriks, HLV	7.54.57

Kvinnor

1 Maria Lundgren, IFK Umeå	4.51.40
2 Kikki Fransson, x	5.11.28
3 Eva-Britt Karlsson, Sundsvall	5.44.58
4 Johanna Öhrn, Bromma	5.47.40
5 A Lindhagen, Östersund Telem.	5.56.57
6 Christina Åsander, Näsvikens IK	6.09.45
7 S Söderström, IKSU Multisport	6.13.09
8 Jenny Andreasson, Lucksta IF	6.35.38
8 Nina Mattsson, Netlight	6.35.38
10 Emma Rodling, Sundsvall	6.40.06
10 I Karlsson, BurmanJämtkraft	6.40.06
12 Åsa Ottosson,IF Strategen	6.47.20
13 Eva Bohm, Ragunda IF	7.03.33
14 Anna Warg, Utsikten M & D	7.17.47
15 S Grauers, Utsikten M & D	7.36.27
16 Annika Nelson-Berg, Sättra IF	7.53.45
17 Ingela Persson, A4 IF	7.54.14
18 Maria Forsell, Kvarnbyns LS	8.03.27
19 L Alterskjaer, Undersåkers IF	8.40.11
20 Lisa Vuorinen, x	9.08.17

Finspång Marathon 2008-08-16

Antal fullföljande: 28

Män

1 Mikael Zetterberg, Söderköping	2.45.55
2 Jonas Lennestål, IFK Sala	3.11.47
3 Jamie Villegas, Linköping	3.16.24
4 Anders Liif, Norrköping	3.26.13
5 Anders Hansson, Vilsta IK	3.27.05
6 M Zetterlund, Vattudalens LDK	3.27.19
7 Thomas Wadefjord, Örebro	3.27.59
8 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.30.14
9 Petter Liif, Curt Nicolin Gymn	3.33.35
10 M Liljegren, Team Skavsåret IF	3.34.32
11 A Liljegren, Finspångs AIK	3.34.40
12 C Nilsson, Team Ultra Sweden	3.34.54
13 Tommy Karlsson, Golf Tjalve	3.39.59
14 Christer Karlsson, Lotorp	3.54.17
15 Christer Bergström, Motala AIF	4.02.54
16 T Franzén, IK Norrköping	4.09.32
17 A Hartmann, Tyskland	4.09.58
18 Håkan Andersson, Mjölby	4.23.31
19 Jonny Wirell, Motala AIF	4.24.51
20 Sigvard Kopplmäe, Vattudalen	4.37.06
21 Stig Samuelsson, Norrköping	4.38.33
22 Hans Lingenhult, Linghem	5.03.19
23 Owe Gustavsson, IK Vista	5.05.10
24 Christer Svedestam, Ringarum	5.13.49
25 Arne Lager, IK Akele	5.15.56

Kvinnor

1 Anne Kataja, Finspång	4.46.56
2 Seija Koljonen, Brukskorpen	5.04.31
3 Anne-Christine Isaksson, Lotorp	5.16.20

Helsinki City Marathon 2008-08-16

Antal fullföljande: 5406

Män

1 Jonstone Chebii, Kenya	2.24.31
svenska deltagare (bruttotid, totalplac.)	
378 David Berg, Sverige	3.21.40
420 Niko Tapanila, Sverige	3.23.24
730 C. Sandberg, Arl.-Märsta SK	3.32.59
787 Torkel Skogman, Sverige	3.34.44
886 Mats Lindholm, Sverige	3.37.25
1111 Massimiliano Gentile, Sverige	3.43.30
1140 Hugo Liss, Storådalens SK	3.44.09
1271 Ingemar Berg, Sverige	3.47.09
1390 Björn Hansson, Sverige	3.49.37
1443 Thomas Lundström, Sverige	3.50.34
1626 Bo Josefsson, Sverige	3.53.49
1708 Andreas Axelsson, Sverige	3.55.14
1735 Robert Bloom, Stockholm	3.55.41
1944 Patrick Mattson, Sverige	3.57.41
2397 Peter Wiesler, Jalles TC	4.06.07
2408 Ingemar Lilleberg, Nyköping	4.06.23
2677 Daniel Larsson, Sverige	4.12.15
3290 Ove Engman, Elvans IF	4.24.12
3386 Tommy Norström, Sverige	4.26.10
3682 Hugo Esp. Vargas, Sverige	4.30.42
3910 Sten Örtfors, Sverige	4.36.27
4536 Alexander Ulltjärn, Sverige	4.53.42
4591 Kimmo Pekari, Stockholm	4.54.45
4736 Erik Bergström, Mockfjärd	4.58.46
4808 Dan Eriksson, Sverige	5.01.44
4881 Anders Warnqvist, Sverige	5.05.44
5287 Klas Haraldson, Sverige	5.35.16
5374 Mishka Rieppo, IFK Skövde	5.51.51
5399 Morgan Andersson, Sverige	6.07.39

Kvinnor

1 Margarita Plaksina,Ryssland	2.40.46
2 Annemari Sandell Hyvärinen, FIN	2.43.52
3 Irina Pancovskay, Ryssland	2.49.59
svenska deltagare (bruttotid, totalplac.)	
5 Hedda Lund, Västerås FK	2.58.17
1209 Cristina Aaro, TeamSthlmM.	3.45.29
2237 Camilla Larsson, Sverige	4.03.01
2855 Karin Eriksson, Sverige	4.15.53
2886 Emma Sundström, Sverige	4.16.23
4071 Eija Salo, Motala	4.41.01
5082 Leena Tuomola, Uppsala	5.18.48

Reykjavik Marathon

Island

2008-08-23

Antal fullföljande: 547

Män

1 David Kirland,Storbritannien	2.32.52
svenska deltagare	
25 Göran Karnfält, Sverige	3.10.20
29 Sava Iancovic, Sverige	3.12.25
53 Per Persson, Sverige	3.24.16
59 Bengt Nilsson, Sverige	3.26.33
92 Einar Nortima, Sverige	3.36.43
104 Leif Franzén, Sverige	3.42.29
119 Joakim Nilsson, Sverige	3.46.18
135 Jan Fridén, Sverige	3.47.50
162 Gert Ekholm, Sverige	3.52.39
182 Bruno Ström, Sverige	3.56.50
184 Fredrik Nissar, Sverige	3.57.32
230 Kim H Wallenström, Sverige	4.07.17
231 Tommi Syväjärvi, Sverige	4.07.21
253 Ove Andersson, Sverige	4.12.51
259 Kent-Åke Eriksson, Sverige	4.15.05
277 Christian Lagerstedt, Sverige	4.23.15
297 Anders Wahlberg, Sverige	4.29.35
343 Sören Fransson, Sverige	4.49.16
350 Tore Persson, Sverige	4.51.17
351 Sven-Erik Boström,Sverige	4.53.08
357 Karl-Emil Ottosson, Sverige	4.54.46
363 Jan Helligren, Sverige	4.56.45
366 Tord Magnusson, Sverige	4.57.11
381 Andrew J Hart, Sverige	5.03.57

Kvinnor

1	Rozalyn Alexander, Storbritannien	3.00.58
2	Audrey Wagenaar, Kanada	3.16.30
3	Heather Wilson, Kanada	3.19.34
svenska deltagare		
34	Mira Valtiala, Sverige	4.01.16
54	Joclyn Nissar, Sverige	4.11.21
73	Monika Udd, Sverige	4.27.25
114	Gunilla Franzén, Sverige	4.59.27
133	Nadia Edwards, Sverige	6.22.50

Resultat

Åldersindelade resultat

Alstahaug Marathon, Norge 2008-06-14

Antal fullföljande: 8

Män

1	1M50 Eiof Eivindsen, Norge	3.22.13
2	1M55 Jan Helge Balto, Norge	3.23.04
3	2M55 Jan Haugland, Norge	3.36.07
4	1M60 Mats Zetterlund, Sverige	3.37.03

LGT Alpin Marathon, Liechtenstein 2008-06-14

Antal fullföljande: 657

Män

1	Jonathan Wyatt, New Zealand	2.56.27
2	Timothy Short, Storbritannien	3.02.29
3	Urs Jenzer, Schweiz	3.10.56

svenska deltagare

49M40	Per M Eriksson, Brogatans IF	4.30.11
45M55	Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	5.33.50

Kvinnor

1	Corinne Zeller, Schweiz	3.36.25
2	Claudia Helfenberger, Schweiz	3.41.10
3	Britta Müller, Tyskland	3.41.40

svensk deltagare

3K60	Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK	5.33.50
------	---------------------------------	---------

Lapland Ultra 100 km 2008-06-27

Antal fullföljande: 53

Män

1	1M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde	7.55.47
2	2M45 Henry Wehder, Tyskland	8.50.08
3	1M5 Eero Lumme, Finland	9.34.55
4	1M40 Herbert Ziefle, Tyskland	9.43.44
5	2M40 Martin Lundberg, Fredrika IK	9.43.54
6	1M50 Veikko Sivosavi, Finland	9.48.25
7	1M35 Morten Sager, Majorna IK	9.55.12
8	2M50 Eiof Eivindsen, Norge	10.00.59
9	2M35 Emil Mattsson, Majorna IK	10.43.38
10	3M35 Håkan Wiksten, Frilleås FF	11.06.45
11	3M40 Petri Welling, Finland	11.15.49
12	3M45 Stig HC Pettersson, Pajalan PP	11.32.46
13	1M65 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	11.43.46
14	4M35 Staffan Åkerblom, Rånäs 4H	12.24.36
15	1M55 Uwe Elger, Tyskland	12.27.37
16	5M35 Sean Corney, Årsta	12.45.51
17	1Mot Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	13.20.13
18	2M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	13.21.16
19	2Mot Kenny Wilhelmsson, Örebro AIK	13.44.10
20	4M40 Hans Pettersson, Pajalan PP	13.44.34
21	3Mot Horst Lang, Tyskland	13.45.35
22	6M35 Jan Wiberg, Olsbo	13.46.38
23	4Mot Mattias Hjalmered, Västra Frölunda	13.52.41
23	5Mot David Blücher, HSB Mölndal	13.52.41
25	4M45 Ari Pohjola, Domsjö	14.01.07
26	6Mot Nikolaus Oberle, AAC Fairbanks, Alaska	14.15.19
27	7Mot Per-Olof Sjöberg, Sorsele SK	14.32.03
28	8Mot Jonas Danvind, IK Skabbräven	14.47.13
29	9Mot Andreas Carlsson, Sollentuna	14.54.59
29	9Mot Fredrik Sjöquist, Töjnan All Stars	14.54.59
31	11Mot Toshio Ohmori, Japan	15.05.56
32	3M50 Karl Sulonen, SLK Oxelösund	15.08.03
33	7M35 Seamus O'Dowd, Irland	15.23.58
34	12Mot Uwe Matzkowski, Tyskland	15.35.14
35	13Mot Leif Glavä, Jensen Education	15.41.05
36	5M40 Bo Broman, Vilhelmina	15.44.13
37	6M40 Anders Grönlund, IK Mjölksyra	16.27.20
38	2M5 Peter Sundelius, Nordic Battle Group	16.33.36
38	2M5 Carl Drott, Nordic Battle Group	16.33.36
40	1M60 Bertil Palmqvist, Bälinge IF	18.18.20
40	5M45 Imanol Belausteguigoita, Mexico	18.18.20
42	8M35 Erik Ringqvist, Stockholm	18.23.54
43	14Mot Eduard Urban, Tyskland	20.02.30
43	14Mot Bernd Matzkowski, Tyskland	20.02.30
45	16Mot Berrie van Heeswijk, Nederländerna	22.23.54



Reima Hartikainen, IFK Skövde, segrade i Lapland Ultra.
FOTO: LAURENT DUDA.

Kvinnor

1	1KS Nina Hongseth, Norge	9.23.05
2	1K40 Aurore Byström, Team Blekinge	10.08.59
3	1K45 Outi Sivosavi, Finland	10.55.25
4	2KS Mimmi Andersson, Uppsala LK	11.16.55
5	3KS Elisabeth Karlsson, Jalles TC	11.20.56
6	1K55 Barbro Nilsson, Solvikingarna	11.23.20
7	1K40 Cecilia Petersson, FK Studenterna	12.45.51
8	1Mot Bia Friberg, Olsbo	17.43.59

Artic Circle Marathon Överkalix 2008-06-28

Antal fullföljande: 54

Kvinnor

1	1K45 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.45.37
2	1K23 Lisa Wernudin, IFK Tärnöd	3.52.29
2	1K23 Cecilia Kalla, IFK Tärnöd	3.52.29
4	3K23 Stina Bertilsson, ABB IF	3.53.49
5	1K40 Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	3.59.06
6	4K23 Edith Blomqvist, I 19 IF	4.00.14
7	5K23 Camilla Tumlin x	4.10.45
8	1K55 Elaine Öberg, Infjärdens SK	4.25.47
9	1K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.31.33
10	1K35 Maria Forsell, Kvarnbyns LS	4.36.22
11	6K23 Alexandra Scheutz	4.36.22
12	1K60 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	4.56.26
13	2K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.58.03

Män

1	1M23 Kenneth Boman, Lulekamraterna	2.42.54
2	1M35 Matti Linna, Nilivaara IS	2.45.23
3	2M23 Peter Olsson, Antnäs BK	2.57.06
4	3M23 Robert Hällmark, STIL	2.58.40
5	4M23 Peter Erkki, Sunderby SK	3.21.31
6	2M35 Thomas Nordström, Tväråselets AIF	3.23.06
7	5M23 Mathias Vainopää, I 19 IF	3.26.28
8	1M40 Peter Strande, Liviöjärvi IF	3.27.30
9	1M45 Ronald Nilsson, Lulekamraterna	3.33.18
10	1M55 Anders Riström, Morjärvs SK	3.34.01
11	2M45 Timo Ålander x	3.36.03
12	3M35 Mikael Hedlund x	3.37.19
13	3M45 Hans Ackerot, Kvarnbyns LS	3.39.37
14	1M50 Henry Antonsson, Råneå SK	3.44.32
15	4M45 Jan Forsberg, Åmots SK	3.45.38
16	2M50 Tony Hedlund, Luleå LDK	3.51.18
17	2M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.52.25
18	3M55 Bengt Stenberg, PEAB Fritid	3.53.04
19	5M45 Thomas Fryksell, SK Gränsen	3.53.33
20	6M23 Peter Jannerup, Danmark	3.54.41
21	2M40 Tommy Johansson, Överkalix IF	3.56.53
22	4M55 Tommy Sjöberg, Blåsmark SK	3.57.10
23	6M45 Peter Flinkfeldt, Ale IF	3.58.21
24	7M23 Kristofer Bengtsson, 1 Ubåtsflottiljen	4.00.13
25	5M55 Lars Göran Berggren, Team Skavsåret IF	4.01.47
26	8M23 Peter Kero, IFK Tärnöd	4.04.28
27	1M60 Stig Ylipää, Liviöjärvi IF	4.05.18
28	7M45 Bo Edenfäll, Vallentuna FK	4.05.41
29	2M60 Kenneth Johansson, Luleå LDK	4.09.31
30	3M60 Dan Jarl, Häfrestrom IF	4.16.24
31	4M60 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.18.50
32	9M23 Carsten Heron Olsen, Nytag	4.24.21
33	8M45 Tom Strang, Lulekamraterna	4.25.48
34	3M40 David Wareham x	4.32.09
34	3M40 Craig Eason x	4.32.09
36	9M45 Lars Lindholm, Helex	4.35.12
37	5M60 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.36.40
38	6M55 Björn Eklund x	4.43.57
39	3M55 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF	4.52.30
40	4M50 Peter Wiesler, Jalles TC	5.06.52
41	6M60 Jan Brågaard, IFK Helsingborg	5.13.41

Kustmaran Kristianopol 2008-06-28

Antal fullföljande: 57

Män

1	1M40 Thomas Letterkrantz, Team Blekinge	2.49.12
2	1M5 Mattias Bramstäng, Halmstad Garnisons IF	2.51.45
3	1M35 Peter Broberg, Häselsby SK	3.00.39
4	1M45 Bo Fugl Petersen, Solröd Strand	3.03.05
5	1Mot Henrik Andersson, Nottingham Forest	3.03.33
6	2M45 Thomas Börjesson, Team Blekinge	3.04.30
7	2M40 Peter Ekdahl, Emmaboda Verda OK	3.13.58
8	2MS Carl-Emil Bengtsson, Småland Triathlon	3.14.40
9	3M45 Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.15.17
10	1M50 Thomas Forsell, Solvikingarna	3.19.56
11	3MS Marcus Andreasson, Team Blekinge	3.20.06
12	2Mot Anders Lif, Norrköping	3.25.12
13	4M45 Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3.28.45
14	3Mot Petter Lif, Ind Ek Chalmers	3.34.28
15	1M55 Olle Svensson, Simrishamns AIF	3.35.08
16	4Mot Owain Thomas, Lund	3.39.00
17	3M40 Krister Karlsson, Växjö LK	3.39.06
18	2M55 Curt Sandberg, Arlanda Märsta SK	3.39.38
19	1M60 Leif Franzén, OFK Strängnäs	3.40.47
20	3M55 Marten Pettersen, Mällilla Mörlunda SK	3.45.09
21	5Mot Patrik Svensson, Växjö LK	3.46.32
22	6Mot Jerker Sterneland x	3.46.48

23	7Mot Håkan Lindström, Kalmar	3.47.57
24	8Mot Bo Fredriksson, Kalmar	3.48.17
25	9Mot Mats Jonasson, Karlshamn	3.48.19
26	4MS Johan Åqvist, AXA SC	3.53.52
27	2M50 Eino Siponen, Sköldinge IF	3.55.44
28	5M45 Gunnar Bergmark, Växjö LK	3.56.16
29	10Mot Jakob Jogfors, Kungsängen	3.59.18
30	11Mot Sebastian Simo, Borås	3.59.53
31	4M55 Ulf Ring, Arlanda Märsta SK	4.03.54
32	12Mot Robin Willon x	4.08.10
33	13Mot Lassi Viinikkal, Finspång	4.08.10
34	14Mot Niels Runge Hansen x	4.10.45
35	15Mot Fredrik Kronvall, Västervik	4.15.38
36	1M65 Christer Mattisson, Uppsala	4.16.46
37	2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.17.24
38	6M45 Troels Skov Jensen, Danmark	4.18.08
39	16Mot Jan Hallidén, IF Saab	4.18.29
40	17Mot Leif Karlsson, UF Contact	4.22.29
41	18Mot Joakim Nordholme, SAIF	4.23.43
42	19Mot Martin Johansson, Borås	4.26.53
43	3M60 Kjell Hågestad, IFK Borgholm	4.28.31
44	2M65 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.30.02
45	3M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.30.58
46	7M45 Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.31.50
47	17Mot Bernt Ekberg, Mariestads AIS	4.34.07
48	4M65 Håkan Sjö, Växjö LK	4.37.16
49	4M60 Kjell-Ake Åkesson, Växjö LK	4.44.37

Kvinnor

1	1K40 Meta Steinbach-Olsson, Team Blekinge	3.21.21
2	2K40 Susanne Johansson, Växjö LK	3.42.59
3	1K50 Kerstin Strandh, Växjö LK	4.49.26
4	1K60 Inger Knutsson, Lenhovda IF	4.25.00
5	2K45 Susanne Gren, Vi som springer	4.36.18
6	2K60 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	4.57.21
7	3K40 Susanne Nordholm, Simrishamn AIF	4.57.21
8	1K55 Berit Lundström, IFK Borgholm	5.24.55

Paavo Nurmi Marathon 2008-06-28

Män

1	Janne Klasiia, Finland	2.46.59
---	------------------------	---------

svenska deltagare

4M40	Lars Erixon, Sverige	3.08.22
3M55	Robert Oldén, Solvikingarna	3.09.47
2M60	Anders Renlund, Strängnäs	3.23.32
11M45	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.25.34
22M45	Ingvar Khan, Ericsson Stockholm	3.41.40
37M45	Lars Wallinder, Stockholm	3.56.35
42M45	Bengt Göransson, Falu IK	3.59.02
93M5	Robert Bloom, Stockholm	4.06.05
5M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.35.39
183M5	Peter Lindström x	5.22.39

Unionsmarathon 2008 2008-07-05

Kvinnor

1	Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	4.07.53
2	Christine Currie, Heming	4.30.00
3	Ylva Ragne, Fredrikshof	4.50.06

Män

1	Jan Hallan, Statkraft Nore	3.00.31
2	Henning Pedersen, Moss skiklubb	3.02.08
3	Kristian Qvenild, Kongsberg	3.03.50
4	Jan-Billy Aas, Dröbak MK	3.08.32
5	Bjarte Ellingsen	3.20.57
6	Terje Larsen, Milton Larvik	3.38.48
7	Mats Zetterlund, VLDK	3.41.49
8	Inge Morten Braut	3.43.44
9	Ole Guttuflsrød, Ryggejogen	3.46.06
10	Roar Tomter, 3M klubb	3.46.12
11	Hugo Liss, Strödalens SK	3.53.05
12	Håvard Andresen	3.56.10
13	Tom Rune Bertelsen, Drammen Kickboxing	3.56.12
14	Roger Kalserud, Moss MK	4.00.16
15	Roger Andersson, IFK Sala	4.02.19
16	Jostein Lundgaard	4.02.43
17	Ingar Diskerud, Mysen vin -og marathonklubb	4.07.53
18	Roger Andersson, Römskog	4.14.11
19	Jan Forsberg, Åmots SK	4.21.10
20	Ottar Arnold Eide, Romerike Runners Team	4.21.54
21	Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	4.25.32
22	Jan Pay, Bjerke	4.28.33
23	Lars Gunnar Persson, Fredrikshof	4.30.05
24	Steinar Karlsen, Romerike runnerteam	4.31.24
25	Henrik Malm, NASDAQ OMX	4.38.11
26	Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.43.03
27	Christer Mattisson, Uppsala	4.46.13
28	Arne Lundby, Sandefjord	4.49.30
29	Stefan Larsson, Vi som springer	4.56.00
30	Svein Pettersen	4.58.24
31	Christer Vandenberg, Arvika LK	5.02.42
32	Rolf Halde, Vi som springer	5.07.25
33	Sigvard Koplimäe, VLDK	5.12.55
34	Stig Söderström, Kvarnsveden GOLF	5.13.14
35	Kjell Birkeand, IK Grane	5.17.27
36	Wiggo Bakken, Jevnaker	5.27.20

Resultat forts.

Zermatt Marathon, Schweiz 2008-07-05

Antal fullföljande: 975

Män

1 Gerd Frick, Italien 3.11.22

svenska deltagare

61M40 Johnny Lidman, IF Hälle 4.57.26

67M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK 6.26.39

Kvinnor

1 Lizzy Hawker, Storbritannien 3.45.19

svensk deltagare

6K60 Gretel Utter, Arlanda-Märsta SK 6.26.39

Säfsbanan Marathon 2008-07-12

Antal fullföljande: 65

Kvinnor

1 1K35 Ann-Louise Nilsson, Filipstads IF 3.11.16

2 1K50 Karin Nordlund, Falkenbergs RR 3.40.18

3 1K55 Anita Westling, Idkerberget/Rämshytt IF 4.03.55

4 1K60 Gunilla Juthback, Hemlingby LK 4.07.51

5 1K23 Mimmi Andersson, Uppsala LK 4.11.06

6 1K45 Birgitta Mellberg, Sisu Forshaga 4.12.38

7 2K23 Zandra Buud, Hemlingby LK 4.27.41

8 2K55 Monika Udd, Friskis&Svettis 4.39.45

9 3K55 Maritha Johansson, Vi som springer 4.53.19

10 2K50 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF 4.53.56

11 3K23 Sofia Key, Vi som springer 4.56.31

12 2K45 Susanne Gren, Vi som springer 4.59.13

13 1Mot Ulla Lembke, Team Fakta 5.13.05

14 2Mot Karin Karlsson, CSK Ludvika 5.51.27

Män

1 1M23 Andreas Svensson, FK Studenterna 2.53.01

2 1M40 Johan Eriksson, Kopparbergs IF 3.00.18

3 2M40 Fredrik Elinder, Håsselby SK 3.01.54

4 1M50 Peter Jaktlund, Kvarnsvedens FIK 3.06.32

5 3M40 Hasse Byrén, IF Spartacus 3.08.55

6 2M50 Björn Gjerde, Norge 3.13.52

7 1M55 Benny Östlund, Dala-Floda IF 3.15.47

8 2M55 Jouko Mourujärvi, IFK Sala 3.20.58

9 2M23 Jonas Buud, IFK Mora FIK 3.21.29

10 3M50 Thomas Forsell, Solvikingarna 3.28.53

11 3M23 Jerker Sterneland, IK Stål 3.32.39

12 4M40 Tom-Rune Bertelsen, Norge 3.33.17

13 1M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF 3.33.59

14 4M23 Erik Olsson, Ludvika FFI 3.37.24

15 2M45 Mats Hamnerin, Borlänge LK 3.38.01

16 4M50 Christer Högberg, IF Göta 3.38.55

17 1M65 Hugo Liss, Storådalens SK 3.42.06

18 5M50 Thord Blücher, Storådalens SK 3.44.34

19 1M70 Jörgen Larsson, IFK Sala 3.49.37

20 6M50 Roger Andersson, IFK Sala 3.51.29

21 3M45 Rolf Mellberg, Sisu Forshaga 3.51.51

22 3M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK 3.52.24

23 1Mot Anders Jansson, Stockholm 3.52.38

24 2Mot Niklas Tyni, Hemlingby LK 3.52.47

25 4M45 Bengt Göransson, Falu I.K 3.53.44

26 5M23 Mika Numminen, Ockelbo SK 4.08.45

27 2M70 Göte Ivarsson, IFK Skövde 4.14.02

28 5M45 Thomas Cahling, Ljusdal RC 4.15.31

29 7M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret 4.18.12

30 4M55 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF 4.18.50

31 1M60 Jarle Hammer, Norge 4.19.44

32 3Mot Niklas Ahlgren, FRA MIK 4.21.30

33 2M65 Lennart Hjalmarsson, Lidköping IS 4.24.24

34 2M60 Bård Rodde, Norge 4.26.07

35 3M60 Lars Agnezon, Kongahälla AIK 4.27.33

36 4M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK 4.28.08

37 8M50 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK 4.32.52

38 5M60 Stig Samuelsson, PIF Norrköping 4.34.36

39 3M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK 4.37.02

40 4Mot Jens Lindblom, Ludvika Kommuns IF 4.38.39

41 5Mot Stefan Larsson, Vi som springer 4.51.54

42 6M60 Royné Markhester, Polisen Triathlon 4.53.08

43 4M65 Stig Söderström, Kvarnsvedens GOIF 4.54.24

44 5M65 Per-Owe Hvitfeldt, IFK Mora 4.57.19

45 9M50 Owe Gustavsson, IK Vista 5.04.49

46 5M40 Martin Scheer, Tyskland 5.06.52

47 6Mot Peter Lembke, Team Fakta 5.13.05

48 7Mot Fredrik Hallor, Morgongåva 5.16.07

49 7M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg 5.31.44

50 8Mot Viktor Elinder, Håsselby SK 5.45.51

51 6M23 Henry Surakka, Vi som springer 5.51.27

Hämeenlinnan Kaupunkimaraton,

Finland 2008-07-19

Antal fullföljande: 166

Män

1 Jouko Jääskeläinen, Finland 2.50.09

10M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK 3.56.44

Ecco Östersund Marathon 2008-07-26

Män

1 Wilson Kogo, Kenya 2.40.52

2 Erik Olofsson, Trångsvikens IF 2.54.27

3 Ola Lidmark Eriksson, Trångsvikens IF 2.56.40

4 Arild Steffensen, Tandsbyns IF 3.08.16

5 Robert Jøijie Karlsson, Runners World 3.13.23

6 Simon Jörgensen, Alsens IF 3.14.59

7 Rasmus Grelsson, Rödöns SK 3.29.09

8 Anders Åslund 3.36.03

9 Patrick Sjöo, Öbacka LK 3.39.22

10 Peja Lindholm, Jocks 3.40.41

11 Mikael Sjödin, Cybercom 3.41.48

12 Eric Johansson, Q-Med FF 3.43.33

13 Jeff Wennerlund 3.44.30

14 Magnus Jarefors, Orrvikens IK 3.45.46

15 Fredrik Uddeholt, Axa Sportsclub 3.48.44

16 Kenneth Norman, Birsta SK 3.52.37

17 Daniel Söderberg, IF Castor 3.53.34

18 Jens Bengtsson, Skanska IF 3.57.51

19 Johan Öhlund, Trångsvikens IF 3.58.10

20 Hans Strindberg, Axa Sportsklubb 4.05.14

21 Andreas Järlstig, IF Castor 4.09.59

22 Tormod Hansen, Norge 4.10.45

23 Christer Eriksson, Vattudalens LDK 4.19.44

24 Jesper Sjölander, Björnstorps IF 4.27.00

25 Rolf Juto, Östersund 4.28.33

26 Fredrik Ribbhammar, Ödeshögs SK 4.32.18

27 Jimmy Widell, Team ManFace 4.37.30

28 Jerker Hansson, Axa Sportsclub 4.38.42

29 Bård Rödde, Länke IL 4.40.30

H40

1 Jörgen Holmqvist, Vellinge 3.01.29

2 Anders Hansson, Solvikingarna 3.06.45

3 Anders Östlund, Sävadalens AIK 3.19.04

4 Stisse Åberg, Hemlingby LK 3.20.11

5 Peter Koolmeister, Fredrikshofs IF 3.20.35

6 Patrik Pettersson, IFK Strängnäs 3.21.33

7 Jakob Boethius, Östersund 3.22.45

8 Niklas Wallenind, SKF Friidrottsklubb 3.23.19

9 Tommy Grip, Brunflo IF 3.23.53

10 Per Busk, Lillhärads IF 3.24.50

11 Erling Angeltveit, Norge 3.30.06

12 Jan-Erik Ramström, Nynäshamn 3.41.28

13 Torben Lindqvist, Bålsta IK 3.45.26

14 Erik Nilsson, Fettjägarna 3.46.23

15 Lennart Adolfsson, Anderstorps OK 3.49.23

16 Ove Säaf, Bålsta IK 3.53.30

17 Stefan Zimmerman, Runner's World 3.59.12

18 Kenneth Örtendahl, Solvikingarna 4.00.14

19 Michael Ahrens, Vattudalens LDK 4.01.06

20 Martin Hemmingsson 4.01.39

21 Olle Friström, Östersunds SK 4.03.33

22 Niklas Hammar, Nordmarkens Motor 4.12.31

23 Ola Forslund, Frösö IF 4.18.05

24 Greger Klintberg, IFK Strängnäs 4.25.44

25 Björn Dahlström, Gävle 4.27.14

26 Arne Hjalmarsson 4.32.23

27 Gerald Lauber, Tyskland 4.32.59

28 Niels Thun-Rasmussen, Danmark 4.54.44

29 Ulf Moe, Vattudalens LDK 5.07.34

30 Pierre Henriet, Vänge 5.12.29

31 Harald Sel, Norge 5.43.43

H50

1 Dag Wassdahl, Hammerdals IF 2.58.40

2 Frank Adolfsson, Trollhättans IF 3.21.00

3 Aron Kjellgren, Vattudalens LDK 3.25.54

4 Birger Karlsson, Vattudalens LDK 3.33.13

5 Bo-Gunnar Jonsson, Flextronics 3.35.43

6 Göran Önerby, Anderstorp OK 3.39.58

7 Piet Schruers, Nederländerna 3.57.58

8 Rolf Norman Sörense, Norge 3.59.58

9 Lars G Persson, Fredrikshofs FIF 4.03.21

10 Bo Jansson 4.03.53

11 Christian Falkenthal, LT Seeth-Ekhold 4.06.12

12 Tony Hedlund, Luleå LDK 4.09.24

13 Bo Eklöf, Bergsäker 4.11.49

14 Robert Alnebring, Boo IF 4.17.14

15 Kåre Persson, Byrmon LK 4.35.37

16 Göran Wikström, Jalles TC 4.37.43

17 Kjell Magnusson, Vi som springer 4.41.40

18 Bengt Olov Funseth, Vattudalens LDK 4.43.10

19 Joachim Uhl, MTV Ellerhoop 4.43.26

20 Olle Modin, Vilsta IK 5.00.44

21 Roger Gabriellsson, Hemlingby LK 5.01.42

22 Sigvard Kopplmäe, Vattudalens LDK 5.17.50

23 Steven Linton, Linton Educational 5.28.16

H60

1 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK 3.27.30

2 Nils-Olov Högström, Bergs IK 3.56.48

Ulf Mathiasson är borta

Vår medlem Ulf Mathiasson har under sommaren lämnat oss för alltid. Han blev 70 år gammal

Under sina många år som medlem hann han också med olika styrelseposter som resultatansvarig, vice ordförande och även under en period ordförande.

Under sin tid genomförde han även 38 maratonlopp tillsammans med klubbkamraterna i Fredrikshof FIF där han var en trogen medlem.

En annan hobby som han hade var intresset för båtlivet. I unga år byggde han tillsammans med sin far en båt som han under hela sin livstid vårdade ömt och ofta seglade iväg med.

Ulf var en frisk fläkt som många av oss nu saknar.

P A ALLENSTEN

Åke Lindgren har gått bort

Åke Lindgren, löparprofilen och gruvarbetaren från Laisvall har hastigt avlidit efter en träningstur.

Löpning var Åkes stora passion, ett intresse som växte på allvar genom Vindelälvsloppet.

Där blev han efterhand ankaret i laget och slutmannen som gav allt på den avslutande maratonsträckan.

Trots att han alltid hade långt resavstånd från gruvsamhället i norr, tog löpningen Åke runt hela Sverige och till lopp på exotiska platser som t ex Nepal, Kuba och Hawaii. En resa till Inkaleden i Peru stod på programmet nu i höst.

Hemma i Laisvall, där han var ordförande i sportklubben, drog han under 1990-talet igång ett eget maratonlopp längs Silvervägen ner till Arjeplog.

År 1989 kom Åke med i Marathonsällskapet. Nio år senare hade han fullbordat 50 maratonlopp och tilldelades Sällskapets styet. Det hann bli åtskilliga lopp därefter, hundrastreckat var nära.

I Stockholm sprang han 16 lopp, som allra bäst på 2.53. I Lapland Ultra provade han på distansen 100 km på mycket goda 9.24.

Vi kommer att minnas Åke Lindgren som en av löpningens verkliga ambassadör i Norrlands inland. I Laisvalls grönvita färger och med kepsen på sned, sitt energiska löpsteg och sin alltid glada uppsyn sprid han värme var än han kom. En solstråle har rykts bort. Åke Lindgren blev 55 år.

LEIF STENING



Svenska maratonlopp och ultralopp 2008

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson	Övrig information	Arrangör
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

All information på www.marathonsallskapet.se.

BIRGER FÄLT

Resultat forts.

3 Karl-Göran Eriksson, Östersund	4.19.36	18 6MS Mats Liljegen, Team Skavsåret IF	3.33.32	74 10M60 Ola Sandh, Huddinge AIS	4.51.52
4 Bernt Persson, IFK Mora	4.21.45	19 2M40 Anders Eriksson, Team Skavsåret IF	3.33.42	75 13M45 Göran Pettersson, Rånäs 4H	4.52.53
5 Ove Svedlund, Ljusdal RC	4.38.55	20 6M45 Jan Ericsson, Hästkrafterna	3.34.52	76 13M50 Owe Gustavsson, IK Vista	4.53.22
6 Christer Mattiasson	4.41.23	21 1M60 Anders Hansson, Vilsta IK	3.35.44	77 1M75 Gunnar Irvégård, Arlanda-Märsta SK	5.04.39
7 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.47.15	22 3M40 Ulf Wallander, Boo IF	3.36.06	78 14M50 Claes-Göran Dahlberg, Tierps IF	5.09.09
8 Björn Porserud, Fredrikshofs FIF	4.52.59	23 7M45 Bengt Göransson, Falu IK	3.36.57	Kvinnor	
9 P-O Hvitfeldt, IFK Mora	4.58.49	24 4M55 Curt Sandberg, Arlanda-Märsta SK	3.37.37	1 1K50 Agneta Jonsson, Team Skavsåret IF	3.24.05
10 Anders Hedefjäll, Västerås FK	5.14.56	25 2M35 Peter Lembke, Team Fakta	3.40.15	2 1KS Miriam Marusiakova, Slovakien	3.36.34
H70		26 3M50 Tord Blücher, Storådalens SK	3.41.14	3 1K60 Gunilla Juthback, Hemlingby LK	3.50.12
1 Kjell Birkeland, IK Grane	5.43.43	26 8M45 Jan Forsberg, Åmots SK	3.41.14	4 1K45 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.50.50
Kvinnor		28 4M40 Björn Söderberg, Uppsala LK	3.42.19	5 1K40 Marielle Wallander, Boo IF	4.02.00
1 Jenny Olofsson, Uppsala	3.58.07	29 1M65 Hugo Liss, Storådalens SK	3.43.56	6 2K60 Anna-Lena Hellgren, Bölinge IF	4.02.16
2 Åsa Bokenstrand	4.02.33	30 4M50 Bengt Dolk, Kista	3.45.06	7 1K65 Gudrun Fleetwood, Uppsala LK	4.15.51
3 Anna Eliasson	4.04.52	31 5M50 Michael Leitner, Enköpings AIK	3.45.07	8 2K40 Karin Beyersdorff, Vi som springer	4.26.47
4 Jenny Kling	4.07.47	32 5M40 Laurent Duda, Uppsala LK	3.46.04	9 2K60 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.30.40
5 Jenny Olsson, Östersund	4.15.12	33 6M50 Robert Alnebring, Boo IF	3.46.27	10 1K35 Pernilla Johansson, IF Linnea	4.32.32
6 Pia Sundkvist deBeau, Friskis&Svettis	4.19.03	34 7M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.46.34	11 3K60 Solveig Sjöo, Knivsta	4.39.43
7 Wanessa Lassarp, Försvarmakten	4.22.20	35 2M60 Angus Thomson, Söderhamns IF	3.46.55	12 3K40 Fredrika Gullfot, Vegan Runners IK	4.41.02
K40		36 8M50 Ulf Andersson, Tierps IF	3.46.58	13 4K60 Ann-Marie Dolk, Kista	4.41.47
1 Kajsa Friström, Fredrikshof	3.32.11	37 5M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.47.17	14 2K40 Susanne Gren, Vi som springer	4.43.43
2 Eva Hanning, Vattudalens LDK	3.48.22	38 1M70 Jörgen Larsson, IFK Sala	3.48.23	15 3K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.48.17
3 Märta Moe, Vattudalens LDK	4.17.31	39 3M60 Stig Åsberg, IFK Nyland	3.48.47	16 5K60 Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	4.53.53
4 Carina Grinde, Brunflo Församling	4.25.42	40 9M45 Jan Söderkvist, Täby	3.53.00	17 3K45 Ulla Lembke, Team Fakta	4.54.11
5 Ann-Lie Magnusson	4.37.56	41 9M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.53.33	18 2K65 Monika Simson, Täby LLK	4.58.24
6 Anna-Stina Berg, Handelsbankens IF	5.06.28	42 10M45 Bo Edenfäll, Vallentuna FK	3.58.53		
K50		43 3M35 Marcus Löving, Västerås	3.59.12		
1 Mona Nordenberg	4.14.17	44 4M35 Henrik Holmberg, Boo IF	3.59.13		
2 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.34.58	45 6M55 Lars-Gunnar Persson, Fredrikshofs FIF	3.59.35		
3 Annette Skoglund, IFK Skövde	4.36.15	46 4M60 Birger Höglund, IK Jordbänningarna	4.00.25		
4 Eva Porserud, Fredrikshofs FIF	5.26.38	47 7MS Mattias Kangas, Uppsala SK	4.03.52		
K60		48 11M45 Patrick Joyce, Regeringskansliets IF	4.05.34		
1 Margareta Jonsson, Hofors LK	3.58.06	49 5M35 Joakim Säterborn, Uppsala LK	4.06.10		
2 Lena Skymne	4.21.32	50 6M35 Daniel Kjellberg, Älvsjö	4.07.31		
3 Lisbeth Birkeland, IK Grane	4.39.21	51 5M60 Mikko Soininen, Scania IF	4.10.04		
4 Astrid Häger, Fredrikshofs IF	5.44.06	52 2M70 Lars Vinger, Östhammar FI	4.10.40		
Mänkarbo Marathon 2008-08-02		53 10M50 Anthony E Österdahl, Skuttunge SK	4.11.41		
Antal fullföljande: 96		54 7M35 Tomas Holmberg, Ulfors IK	4.12.55		
Män		55 6M60 Rolf Halde, Vi som springer	4.21.56		
1 1MS Andreas Svensson, FK Studenterna	2.42.41	56 2M65 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.23.10		
2 2MS Daniel Nilsson, FK Studenterna	2.43.11	57 7M60 Stig Samuelsson, PIF Norrköping	4.25.14		
3 1M35 Lars Svärd, Team Skavsåret IF	3.10.41	58 3M70 Karl-Johan Lundström, IF Åland, FIN	4.26.12		
4 1M55 Jouko Mourujärvi, IFK Sala	3.12.42	59 7M55 Erik Arro, Vattudalens LDK	4.26.27		
5 1M45 Patrik Karlsson, Team Skavsåret IF	3.14.27	60 11M50 Ingo Beyersdorff, Vi som springer	4.26.47		
6 2M45 Jonas Lennestål, IFK Sala	3.17.08	61 3M65 Christer Mattiasson, Uppsala	4.27.02		
7 3MS Andreas Larsson, Örebro IK	3.19.43	62 6M40 Anders Grönlund, LK Mjölksyra	4.27.34		
8 1M50 Torgny Bergström, Golf Tjalve	3.20.35	63 8M55 Bengt-Åke Skoglund, Posten IK Sandviken	4.28.59		
9 3M45 Johan Olausson, Team Skavsåret IF	3.22.41	64 12M45 Stefan Larsson, Vi som springer	4.30.08		
10 2M55 Kent Isaksson, Östhammar FI	3.25.53	65 9M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.31.21		
11 4M45 Leif Julin, Team Skavsåret IF	3.28.22	66 10M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.31.38		
12 5M45 Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.30.12	67 4M70 Lennart Andersson, Järfälla	4.32.38		
13 1M40 Mats Karlsson, Hästkrafterna	3.30.29	68 11M55 Kjell Åström, Mänkarbo IF	4.33.25		
14 4MS Fredrik Edström, IK Fyris Triathlon	3.31.07	69 12M50 Bo Dahlström, Vi som springer	4.34.12		
15 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	3.31.55	70 4M65 Anders Hedefjäll, Västerås FK	4.38.31		
16 2M50 Hans-Åke Hellstorf, Trosa IF	3.32.47	71 8M60 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.38.34		
17 5MS Erik Schenkel, TSM	3.33.18	72 12M55 Kjell Magnusson, Vi som springer	4.40.51		
		73 9M60 Bertil Palmqvist, Bälinge IF	4.43.45		

Svettdroppen till Henryk Skaldin

Stort grattis till Henryk som erhöll Svenska Marathonsällskapetets Svettdroppe för 25 genomförda maratonlopp i 25 olika europeiska länder.



Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



**Kvarnsvedens FIK inbjuder till
Vintermarathon och Vintervarvet (motion 14 km)
Lördagen den 1 november 2008
Start Vintermarathon kl. 1100, Vintervarvet kl. 11.20**

KLASSINDELNING VINTERMARATHON

Tävlingsklasser: Öppna endast för medlemmar i idrottsklubbar anslutna till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands friidrottsförbund.
M, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70.
K, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70.

Motion: Män motion, kvinnor motion. Öppen för alla.

Lagtävling: 5-mannalag.

Max tid: 5,5 timmar.

Start och mål: Kvarnsvedens IP.

Banan: Lättlöp 3-varvsbana (Vintervarvet ett varv, 14 km) i naturskönt område längs Dalälven. Kontrollmätt av godkänd banmätare (Sven-Åke Jåfs).

Anmälan: **Insättes på bg 5002-9263.**
Ange namn, adress, födelseår, klubb, klass och i förekommande fall medlemskap i Svenska Marathonsällskapet. Kan även göras via vår hemsida www.kfik.org.
Anmälningavgift för Vintermarathon 180 kr.
Medlemmar i Svenska Marathonsällskapet erhåller 30 kr rabatt på Vintermarathon och betalar 150 kronor.
Sista anmälningdag fredag 24 oktober 2008.

Efteranmälan: Anmälningavgift efteranmälan Vintermarathon 250 kr

Upplysningar: Kvarnsvedens GoIF:s kansli tel. 0243- 23 89 80.

Övrigt: Vintermarathon arrangeras på uppdrag av Svenska Marathonsällskapet
[www. Kgoif.Friidrott@telia.com](mailto:Kgoif.Friidrott@telia.com)
www.marathonsallskapet.se