

Marathon



ÅRGÅNG 41 NR 213 DECEMBER 5/2008



Umemaran – en riktig klassiker

- Vintermaran i Kvarnsveden
- Reykjavik Marathon 25 år!
- Landet Runt
- Göteborg Marathon
- Team Stockholm Marathon
- Anna Rahms krönika



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

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

P A Allensten, ansvarig utgivare

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

Tryckning: VTT Grafiska AB, Vimmerby

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

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

Sekreterare
Mats Liljegren
08-7240427
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-Granlund
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, 3 | Mats Zetterlund, Strömsund 0670-12288
mats.zetterlund@zonline.se
Jämtl./Härjedalen, Ångermanland, Medelpad,
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 0470-729657
christer Svensson615@hotmail.com
Småland, Halland, Öland |
| 10 | Bengt-Åke Svensson, Jämsjö, 0455-50766
bengt-ake.svensson@jamjo-flak.se
Skåne, Blekinge |

Ledaren

Mot nya mål med minnen om ädla medaljer!

Hösten har passerat och vi är inne i vintermånaderna, den mörka årstid då man gärna vill blicka framåt.

Men tänk om vi istället skulle försöka tänka bakåt och på andras, nu kanske bortglömda rekord. Låt oss testa minnet för ett ögonblick.

Vilka var de, vad hade de gemensamt och vem av dem skiljer sig från mängden av följande personligheter: Topsy Lindblom, Kalmar-Petersson, Edvin Wide, Sten-Pelle Pettersson, Inga Gentzel-Dahlgren, Henry Kälarne, Stickan Pettersson, Anders Gärderud?

Jo, gemensamt är att alla har erövrat minst en medalj i OS. Det andra är att det har skett i löpgrenar, utom för Topsy Lindblom som fick ett OS-guld i tresteg. Han blev sedan Nalen-chefen som på alla bilder satt vid entrén och stoppade alkoholphäverade ungdomar.

Vidare kan sägas att alla dessa tillhör Svenska Friidrottsförbundets "Stora Grabbar". Just nu finns det 498 personer (herrar och damer) som tilldelats denna utmärkelse. Men man undrar varför en sådan storhet som Evg Palm inte finns med bland de stora.

Men nu skall vi blicka framåt och på de som nu är aktiva och siktar mot nya mål. Vid Team Stockholm Marathons uppstart var det över 700 deltagare, vilket också är maxgränsen. Där var många som var med förra året och där var de som just slutat röka och gett sig den på att genomföra Stockholm Marathon nästa år. Ett härligt gäng och vilken härlig vintersäsong vi går tillmötes.

Jag tänker inte tjata om den obligatoriska reflexvästen mer.



VINTERHÄLSNINGAR
P A ALLENSTEN
ORDFÖRANDE

Marathonsällskapet önskar alla medlemmar God Jul och Gott Nytt År!

Innehåll

Ledaren	2
Redaktörerna har ordet	3
Vintermaran	4
Umemarän	6
Göteborg Marathon	9
I Draculas fotspår	10
Reykjavik Marathon	11
Amsterdam Marathon	12
Landet Runt	14
Anna Rahms krönika	17
Team Stockholm	18
Resultat	20



FOTO: JAN TERNHAG

Sidan 4: Mats Liljegren sprang Vintermaran.

Beställ vårt nyhetsbrev!

Skicka din mailadress till:
medlemssekreterare@marathonsallskapet.se.
Prenumerationsfrågor skickas till samma mailadress.

På omslagsbilden: Stort startfält i Umemarän – fr.v. (360) Björn Tunemalm, Jalles TC, (329) Kenneth Boman, Lulekamraterna, (338) Martin Gidlund, Hägglunds IofK, (347) Matti Linna, Nilivaara IS, (420) Jenny Jansson, Kattisavans IIF.
FOTO: LARS LINDGREN.
Nästa nummer utkommer vecka 10.

Redaktörerna har ordet

Vintern är de långa tightsens natt

Varje år är det alltid samma sak: Sommar blir höst, för att sedan växla till vinter. Aldrig slipper man undan. Utan anlag för höstdpressioner, känner jag ändå en sällsam saknad när naturen drabbas av förgänglighet. Och i år hoppade moder natur helt sonika över sensommaren. Jag hade hoppats på växthuseffekten, men den tycktes ha hakat upp sig.

På sommaren funderar jag inte så mycket på löparklädseln: Det är det minsta möjliga som gäller, endast anständigheten begränsar klädvalet. På vintern fryser jag så fort jag vågar näsan utanför stugvärmen. Klädvalet måste organiseras och jag tvingas välja mellan obekvämt påbyltat eller minimalt funktionellt. Vägbanorna blir hala och löpningen därmed mer skadebenägen. Det gäller att titta noga var man tassar, halkan lurar överallt. Man bör undvika blank asfalt, brunnslöck, lutande vägkant, träbroar och vita streck på övergångsställen. Löpningen blir mer ansträngd och trevande. Många landsdelar har redan fått smaka på snö. Ett tjockare snötäcke hindrar löpning på skogsstigar och i terräng, endast plogade vägbanor blir framkomliga. Somliga löpare ger upp och tar, frivilligt eller ofrivilligt, till skidor eller skridskor i stället.

Vissa växter överlever som frön, somliga djur går i ide, flyttfåglar drar söderut. Eftersom temperaturen bestäms av avståndet till ekvatorn, bestämde jag mig under hösten för att likt flyttfåglarna, flyga till varmare latituder för att hålla kvar sommarkänslorna lite längre (se bild). Men inte ens där fick man glömma den aktuella årstiden. Överallt ansträngde sig försäljare att kränga plasttomtar ridande på plyschiga renar som blinkade och spelade Bjällerklang mitt i den tropiska natten. Men det hade jag overseende med eftersom jag på dagtid fick springa under dadelpalmerna längs Atlanten.

Nåja, nu får man väl till slut inse läget och istället tänka positivt. Hellre tända ett adventsljus än förbanna vintermörkret. Positivt tänkande kanske inte löser alla vinterns problem, men den positiva attityden kan förhoppningsvis irritera tillräckligt många människor för att göra det mödan värt. God Jul och Gott Nytt Löparår alla maratonvänner!

REBECCA REDAKTÖR



Gott Nytt Löparår!

Tänk vad tiden går fort. Det var inte länge sedan jag och Janne Lind satt och diskuterade tidningens framtid. Nu är Janne borta och jag lämnar skutan för nya utmaningar med vässad penna och nyknutna löparskor. Hur det går med tidningens framtid återstår att se, Sällskapet kommer hur som helst att finnas kvar. Men visst behövs tidningen, den slutsatsen drar åtminstone jag efter den feedback jag fått från Er läsare.

I det här numret av Maratonlöparen bjuder vi som vanligt på flera godbitar från Sverige och utomlands. Ta med dessa minnen när ni ger er ut i vintermörkret, det dröjer inte länge förrän 2009 års tävlingskalender finns tillgänglig.

RICHARD KINGSTAD, REDAKTÖR



Löparnas plats på Internet

- direktanmälan till de stora loppen - träningsråd
- nyheter - idrottsmarknad - forum - butiker



MARATHON.SE

Tel: +46 (0)49 8 -25 86 00 | Fax: +46 (0)49 8 -521 30
E-mail: webmaster@marathon.se | <http://www.marathon.se>



Löparna kunde njuta av både sol och snö i årets Vintermaran.

FOTO: P A ALLENSTEN

Vintermaran i Kvarnsveden 2008

– En riktig vintermara!

Lagom tills det var dags för Vintermaran så kom också vintern. Dagen före loppet rapporterades det om snö och blåst i stora delar av Sverige, i synnerhet i Dalarna. Förmodligen drog både arrangören och deltagarna en lättnadens suck när tävlingsdagen bjöd på strålande sol, vindstilla och måttliga fyra minusgrader vid start.

Likväl var det bitvis svårsprunget på grund av att väglaget var förrädisk. Det var nog även och annan löpare som halkade när de på trötta ben sprang de sista kilometrarna, som också var de halaste. Det var visserligen plogat, men inte sandat. Plogningen bidrog kanhända till att förhöja halkfaktorn.

Tävlingsledaren Sven-Åke Jäfs berättade att man hoppats på 150 deltagare, nu blev det endast 103 startande. Sven-Åke trodde att ovädret dagen före loppet möjligen hade skrämt bort några löpare. Sven-Åke är för övrigt tränare på Löparhögskolan i Borlänge och själv f.d. medeldistanslöpare, bördig från

Upplands Väsby.

Svenska Marathonsällskapet anordnade som vanligt en gemensam resa till Vintermaran. Med komfortabel buss från Stockholms Cityterminal via snabbstopp i Upplands Väsby och Uppsala för påstigning, anlande bussen lagom till efteranmälan, omklädning och uppvärmning klockan 10.00. Starten gick klockan 11.00. De som valde att springa Vintervarvet (14 km) fick vänta till klockan 11.20.

Det blev en helt ny och otippad klubb som tog hem segern i lagtävlingen. IFK Sala lyckades bryta Kvarnsvedens dominans i Vintermaran. Äntligen kanske man kan säga eftersom Kvarnsveden, sedan loppets start 1963, har vunnit lagtävlingen tio gånger. Sedan millennieskiftet har endast Vattudalens LDK lagt sig i en gång.

Dock kommer vi även nästa år att få åka till Borlänge, eftersom reglerna säger att det först är andra året efter segern, som man som vinnarklubb får värdskapet. Det är inte utan att man börjar känna igen både den vackra banan och funktionärerna i Borlänge.

Inte för att Kvarnsveden har misskött sitt uppdrag som arrangör, tvärtom! Men erkänn att det vore kul att springa Vintermaran på en ny och oprövd bana. Det är nämligen vad som kommer att ske om två år eftersom IFK Sala tog hem lagvinsten.

Nästa år startar klubben en ny mara som kommer att gå i mitten av juni. Det blir ett litet genrep inför Vintermaran år 2010. För övrigt finns det visioner inom Svenska Marathonsällskapet, som är tänkt att hjälpa mindre klubbar att hävda sig i lagtävlingen. Förslag kommer antagligen att läggas fram lagom till årsmötet.

TOTALSEGRARE BLEV Daniel Lindholm, Dalregementets IF (2.44.20) respektive Kristin Brodin, IFK Sala Friidrott (3.11.36). Daniel ledde i princip från start, men drog ifrån Johan Gustafsson, IFK Mora FIK, ordentligt på det sista av de tre varven. Kristin fick en segermarginal på nästan en halvtimme till tvåan, Mimmi Andersson, Uppsala LK.

Daniel är för övrigt en av många

löpare, som tar hjälp av musiken för att peppa sig och hålla takten och humöret uppe. Han hade under loppet hjälp av en MP3-spelare (euro-disco enligt honom själv).

I målet tog två pigga och omtänksamma tonårstjejer emot löparna med dricka, banan och en värmande filt. Varje gång någon gick i mål kom de fram och la en filt om axlarna på den svettiga löparen. Tänk vad trevliga funktionärer kan göra gott för trötta löpare! Speakern i loppet ska också nämnas i den positiva andan, han var både uppdaterad och välartikulerad.

PRISUTDELNINGEN BLEV tyvärr som så ofta i sådana sammanhang, lite rörig eftersom de som springer fort vill komma iväg inom rimlig tid efter målgång. De sista löparna hinner oftast inte i mål innan prisutdelningen börjat, men kan likväl vara pristagare i sin åldersklass. Dalarna hade därtill DM på maratondistansen, så det fanns många pristagare att hålla reda på. Sällskapets vandringspriser delades ut och nytt för i år var fullständig åldersindelning även i damklassen. I år fanns inte deltagare i alla damklasser, men det är just detta dilemma som den fullständiga klassindelningen är tänkt att råda bot på. Så kom igen nu tjejer!

REBECCA



FOTO: REBECCA

Kristin Brodin värmdes sig efter sin fina maratoninsats.

"Tänk vad trevliga funktionärer kan göra gott för trötta löpare!"



FOTO: JAN TERNHAG

Herrsegraren Daniel Lindholm imponerade med att sätta personbästa med tiden 2.44.20.



Ordförande PA hade fullt upp med att förrätta prisutdelning. FOTO: JAN TERNHAG

Jenny grillade grabbarna i Umemaran

Den 36:e Umemaran blev en riktig fin uppvisning i långlöpning, både vädermässigt och vad gäller resultat och arrangemang. Tunga regnskyar förbyttes strax efter start till strålande höstsol och omkring tolv plusgrader. Hela 90 löpare kom till start, varav 86 kom i mål på maratonsträckan. Detta är den näst högsta siffran i loppet historia. Särskilt glädjande är att fler motionärer och fler kvinnor hittat till Umemaran.

Redan från första start gick fjolårssegraren Matti Linna, Nilivaara IS och Kenneth Boman, Lulekamraterna loss. Efter bara två kilometer vid Volvo Umeverken, tackade Linna för draghjälp och gick ensam upp i täten.

Linna passerade första milen på strax under 37 minuter, klart före Kenneth Boman. På tredje plats låg Jenny Jansson, Kattisavan, som dragit ifrån en grupp med fyra killar.

Vid vändpunkten vid Strömbäck klockades Linna på 1.17.53, nära två minuter långsammare än ifjol. Avståndet var över två och en halv minut ner till Boman. Därefter följde en trio med John Lagerskog, IFK Arvidsjaur, Jenny Jansson och Robert Johansson, Skellefteå AIK, alla på 1.25.00. Spurtpriset vid 29 kilometer lyckades Linna ta hem med

hela fyra minuters marginal till Boman. Den kvinnliga motsvarigheten gick till Jenny Jansson.

AVSLUTNINGEN PÅ UMEMARAN bjöd på nästan fyra kilometers löpning i medvind och Matti Linna hade en betydligt angenämare slutfas än vid segern 2007. Han nådde nästan sitt personrekord, bara 40 sekunder fattades. Sluttiden blev goda 2.38.13. Tvåa i mål blev Kenneth Boman, Lulekamraterna på 2.45.27 och trea blev debutanten på sträckan, John Lagerskog, IFK Arvidsjaur (2.51.45).

Jenny Jansson siktade högt trots en färsk förkylning tidigare samma vecka. Tidsschemat, nedtecknat på underarmen, pekade på en attack mot gällande banrekord (2.53) satt av finska Minna Pihala år 2000. Lyckselelöparens plan höll länge, men på andra halvan av loppet bedarrade hennes tempo något.

I mål kunde Jenny Jansson inkasera ett nytt prydligt personbästa på 2.56.53, den tionde bästa kvinnliga maratontiden i år i Sverige. Bara tre manliga löpare lyckades hålla undan för Jenny! Hennes tid hade räckt till manligt DM-guld i Västerbotten. Närmast efter "Kattisavan-Expressen" kom Camilla Lundberg, IKSU Multisport på 3.29.00 och trea Anne Sundberg, Vännäs SK på 3.32.27.

VÄRT ATT UPPMÄRKSAMMA i övrigt var att Lars Björnfort, Mariestads AIF fullföljde sin tionde Umemara. 20 år tidigare stod han som segrare i Umeå. Som vanligt fick vi en se jämn klubbuppgörelse mellan Mats Zetterlund och Birger Karlsson, båda Vattudalens LDK. Kent-Åke Eriksson, Arvika LK erövrade Vikingen och Lars Forsberg, loppets äldste deltagare, genomförde Umemaran för 27:e gången. Det slogs många personrekord denna vackra höstdag på den snabba vändbanan. Ett svårslaget rekord var Martin Agronius, Röbbäck, som sänkte sitt personbästa med 59 minuter. Gladaste målgesten hade dock en annan rekordlöpare, Jenny Kling, Brunfö IF, ivrigt påhejad av sina supporters.

TEXT OCH FOTO: LEIF STENING



Jenny Jansson ryckte ifrån sitt manliga sällskap i Stöcksjö efter 10 kilometer.



Lars Björnfort, Mariestads AIF, på väg mot sin tionde Umemara i sällskap med debutanten Marcus Nyström, Tavelö AIK.



Anne Sundberg, Vännäs SK, blev trea och putsade sitt personrekord.



Sigvard Koplimäe har passerat 50(!) och gjorde nu sitt bästa maratonlopp.



Kent-Åke Eriksson, Arvika LK på väg mot Vikingen. Märta Moe, Vattudalen, tog rygg.



Eva Wikner, Umeå, kvitterade ut ett nytt personbästa.



Tävling pågår – men bara i 195 meter till – Tobias Drugge, Lulekamraterna, gav allt!

Utmärkelser vid Umemaran

Marathonsällskapet var väl representerat vid den 36:e Umemaran både med avseende på deltagare och styrelse. Tre löpare i den aktiva styrelsen sprang loppet och en fjärde var tävlingsledare.

Vid den gemensamma prisutdelningen efter loppet pratade sig Mats Zetterlund och Jan Paraniak varma för att fler skulle komma "i gott Sällskap". Därefter förrättades en utdelning av Sällskapets utmärkelser.

Lars Idhult från arrangerande Jalles TC, Umeå, fick standaret för 25 fullbordade maraton. Hans senaste lopp var Stockholm Marathon tidigare i år. Vid årets Umemara var han en av huvudfunktionärerna och fick vackert avstå från att springa. Kent-Åke Eriksson, Arvika LK, avverkade sin 97:e mara och erövrade samtidigt Vikingen för 20 lopp på olika tävlingsplatser i landet under 2000-talet. Det 100:e loppet är planerat till Tokyo.



Lars Idhult, Jalles TC Umeå och Kent-Åke Eriksson, Arvika LK fick ta emot utmärkelser av vice ordförande Jan Paraniak.

Jenny Jansson, Kattisavans IIF

Vem är jag? En tvåbarnsmor på 32 år, född, uppvuxen och bosatt i Lycksele i Västerbottens inland. På vardagarna undervisar jag ungdomar i årskurs 7-9 i svenska och tyska. Mellan 1994 och 2005 hade jag kommunpolitiska uppdrag som jag sedan lämnade för att få mer tid för familjen och mina egna fritidsintressen. Det gick bra ett tag men mitt förflutna ledde till att jag år 2006 valdes in som styrelseledamot i SISU idrottsutbildarna, i Västerbottens idrottsförbunds styrelse år 2007 och för en kort tid sedan accepterade jag något motvilligt uppdraget som lokalombud för LR.

Jag har dock bestämt mig för att mina ideella uppdrag inte ska få inkräkta på familjelivet eller träningen, i såfall avsäger jag mig uppdraget.

Den fritid jag lyckas få ägnar jag företrädesvis åt friluftsliv och långa resor med motorcykel och andra färdmedel till andra länder tillsammans med familjen. En lugn hemmakväll eller en fest med goda vänner är inte heller fel.

Hur var det då med träning och löpning? Jo, det är något jag ägnar en del tid till också. Jag började springa för att förbättra konditionen i 15-årsåldern efter att ha lagt av med de lagidrotter jag hållit på med tidigare.

Från början lunkade jag fem kilometer någon gång i veckan eller varannan vecka under sommarmånaderna. Jag brukade springa något motionslopp för att testa formen inför den årliga sträckan i Vindelälvsloppet.

Under semestern år 1999 blev jag uppringd och tillfrågad om jag kunde springa någon sträcka för Kattisavan. Det blev en sträcka det året och många fler åren därpå fram tills loppet lades ner år 2003. Klubbkompisarna i Kattisavan som var vana maratonlöpare, peppade mig att prova på maratondistansen. Debuten skedde i Stockholm år 2002 med endast två löppass längre än två timmar i kroppen.

42 KILOMETER lät nästan omänskligt och jag åkte ner i tron att det skulle bli en gång och aldrig mer. Målsättningen var att springa hela vägen och klara av loppet på en tid under fyra timmar. När jag gått i mål på 3.32.44 och det kändes som att jag skulle kunna springa

ett varv till, så bestämde jag mig snabbt för att springa en mara till och ha lite mindre respekt för distansen. Samma år lockade jag med mig min bror till New York, och där blev jag bästa svenska på 3.19.34.

År 2002 vann jag Västerbottens Grand Prix i långlöpning, vilket blev en slags vändpunkt i min löpsatsning. Tidigare hade jag inte trott att jag var någon tävlingsmänniska utan bara sprungit för att hålla mig i form och må bra, men nu hade jag börjat jaga tider. År 1999 sprang jag tre tävlingar, 2002 blev det tolv lopp och i år har jag sprungit 13 tävlingar.

Träningsmängden har ökat från 5-10 km per vecka, tre månader under 1999 till 30-50 km per vecka under år 2002 från februari till november. I år har jag ett snitt på cirka 70 kilometer per vecka från februari till oktober. En del av den ökade träningsmängden beror på att jag har börjat träna dubbla pass vissa dagar. Det blir 10 kilometer distanslöpning på morgonen och ett längre distanspass eller ett intervallpass på kvällen.

MIN MODERFÖRENING, Kattisavans IIF, är en idrotts- och intresseförening i en by som ligger fyra mil norr om Lycksele. När jag började springa med klubben hade vi gemensamma träningar en gång i veckan, men de senaste två åren har dessa uteblivit och jag har tränat i stort sett helt på egen hand. Den mesta träningen gör jag i skog och mark. Jag kompletterar också löpträningen med ett en timme långt gympass i veckan.

Vintertid styrketränar jag en gång i veckan, simmar ibland och alternerar löpningen med skidåkning. Någon tränare har jag aldrig haft, ej heller sponsorer eller stipendier för att underlätta min satsning.

Att klubben står för tävlingsavgifterna underlättar en del, eftersom kostnaderna för resor och boende är höga, då säsongens samtliga tävlingar gått mer än tio mil hemifrån. En vanlig vardagskväll efter jobbet kan jag sitta och köra 32 mil tur och retur för att få springa ett 3000-meterslopp. Galet, men roligt och kanonbra fartträning.

Denna säsong avslutade jag med att springa Umemaran på nytt personbästa, 2.56.53. Det gav en positiv bild som är bra att ha med sig när uppladdningen börjar inför nästa säsong.



Vinnartjej. Jenny Jansson dominerade i Umemaran. FOTO: LEIF STENING.

Nu följer dock en periods vila för min del. Den förkylning jag hade redan före Umemaran hjälper till att hålla mig lugn, men jag kunde inte låta bli att simma 30 minuter när jag var med barnen på badhuset några dagar efter årets sista tävling.

Personbästa

3000m	10.39.91
5000m	17.58.2
10000m	32.27
Halvmaraton	1.23.28
Maraton	2.56.53

Så här kan en vanlig träningsvecka se ut:

Måndag em.	8 km
Tisdag fm.	10 km
Onsdag fm.	10 km
Onsdag em.	10 km med hund
Torsdag	Vila
Fredag	20 km
Lördag fm.	8 km
Lördag em.	12 km inklusive 10x100 meter backe
Söndag	Vila

Göteborg Marathon

Årets upplaga av Göteborg Marathon fungerade också som Veteran-SM på halvmaraton. Det stod tidigt klart att deltagarrekorde på 383 löpare från 2006 skulle slås. 428 löpare var föransmällda, 140 var efteransmällda och totalt fullföljde 479 löpare.

Tävlingdagen började med regn men själva loppet genomfördes ändå i bra förutsättningar (14 plusgrader och mulet). Dock rådde en besvärande vind nere vid Askimsviken. Vinden var dock inte värre än att seg-raren på halvmaran, arrangörsklubben Solvikingarnas egen Göran Sander kunde notera personbästa med ett tiotal sekunder (1.13.01), hårt pressad av tvåan Christer Ryman, Skillingaryd.

Till dramatiken bidrog att fighten också stod om VSM-tecknet i H40 och kranskullan tvingades vänta med att överlämna segerbuketten till alldeles före mållinjen. Trea blev Ola Thorängen, IF Göta Karlstad på 1.13.50, alltså en knapp minut efter farbröderna. Ola är född 1980 och får väl i det sammanhanget betraktas som junior.

Stämningen var som vanligt trevlig och kan med ett klassiskt Göteborgskt uttryck beskrivas som festligt, folkligt, fullsatt. Nästan fullsatt. Någon beskrev i kommentarerna efteråt amosfären som "nästan familjär" och familjär stämning är precis vad vi som arrangörer försöker skapa.

Det mesta runt arrangemanget fungerade bra med två fallissemang.

Avprickningen av VSM-löparna påverkades av att underlagen försenades av ett printerhaveri och prisutdelningen blev rörig eftersom allt material inte var klart men i bägge fallen löses det hela med improvisation från funktionärerna och tack vare tålamod och gott humör från löparna.

Även på herrarnas maraton blev det favoritseger genom Johan Lindkvist, Studenterna som vann på 2.39.54. Tvåan Stefan Gustafson, Örebro, var distanserad med fem minuter till 2.45.05 och Johan Lagerkvist, Solvikingarna, fick nöja sig med tredje plats trots att han pressade sitt personbästa ordentligt till 2.51.26.

Damernas halvmaraton vanns av Annika Eriksson, Trångsvikens IF, på 1.24.54 före Ann Hellgren, IF Kville på 1.25.47 (VSM-Guld K40) och Karin Wåhlstedt, Järvsö, 1.26.20 (VSM-Guld K45). Här förtjänar nämnas att Jaana Jobe, Solvikingarna, blev totalfemma på 1.29.22 (VSM-Guld K50) och därmed visade många yngre ryggen. Även K55 och K60-titlarna blev kvar i hemmaklubben genom Lena Linder respektive Bibbi Lind.

Segrarinna på maraton blev distansdebutanten Karin Johansson, Solvikingarna, med 3.25 före åtskilligt mer rutinerade danskan Brigitte Munch-Niesen på 3.34 och Lena Stockman, Estuna, 3.36.

GUNNAR OLSSON
FOTO: STEFAN LITZÉN



Maratonvinnare: Johan Lindkvist.



Halvmaratontvåa och etta: Christer Ryman och Göran Sander.



Halvmaratonvinnare: Annika Eriksson.



Maratonvinnare: Karin Johansson.

I Draculas fotspår



Anledningen till att vi hamnade på detta lilla obskyra maratonlopp heter Robert Wieck. Vi träffade honom första gången vid frukosten innan Riga Marathon. Robert var i Riga för att springa halvmaran som träning inför sitt första maratonlopp, som han planerade att springa på midsommardagen i Karpatern, Rumänien.

Detta tyckte vi lät intressant eftersom vi var utan maratonlopp den helgen. Vi fick alla kontaktuppgifter till maran av Robert och anmälde oss så fort vi kom hem från Riga.

Vi flög till Bukarest. Därifrån är det 17 mil till Poiana Brasov, där maran går. Från Bukarest åkte vi taxi till Poiana vilket kostade 1000 kronor. Taxiresan gav en mycket intressant inblick i det rumänska livet.

Vår chaufför visade sig vara en inbiten kedjerökare, men som tur var, var det varmt och han blåste ut röken genom den öppna fönsterrutan. Det röks ofta och överallt i Rumänien, t.o.m. några av löparna. Taxiresan innehöll ett flertal längre stopp vid "vägarbeten". Vi såg aldrig till själva vägarbetet. Däremot såg vi ett antal arga trafikvakter och bilister som tröttnade på köerna och glatt körde ut på fel sida av vägen och blåste förbi köerna. Resan tog tre timmar.

STARTEN GICK I Predeal, en ort som vi bussades till från målområdet i Poiana.

De första fyra kilometrarna gick huvudsakligen uppför, sedan följde sex kilometer utför, en mil slätt och åtta kilometer kraftigt uppför i en följd. Dessutom gick fem av slutkilometrarna på en knöglig åker och det var även inlagt en flera kilometer lång oavbruten uppförbacke på slutet. Det var riktigt tungt!

Temperaturen pendlade mellan 19 och 28 grader. Maran var ganska krävande med andra ord, men mycket vacker då man sprang på cirka 1000 meters höjd i Karpaterna. Servicen var mycket bra med vätskestationer var 2,5:e kilometer.

Samtidigt med maran pågick en stafett och en halvmaran, vilket gjorde att man aldrig behövde känna sig ensam på banan. Stämningen var mycket god, alla var trevliga och glada och ej så tävlingsinriktade. Detta är ett litet lopp som anordnas av DHL (transportföretaget med de gula bilarna), och det var mest företag som ställde upp i stafetten. Cirka 40 löpare fullföljde maratonloppet. Efter målgången serverades grillat, öl och musikunderhållning. Bussar körde mellan målgången och hotellet, som låg 2-3 kilometer från tävlingsområdet. Nummerlapparna fick vi under transporten till starten.

Om ni funderar på att åka till detta maratonlopp så ta med öronproppar, eftersom hundar (varulvar?) skäller på nätterna. Om ni vill besöka Greve Draculas slott som ligger ett par mil

ifrån Poiana, så boka in slottsbesöket innan ni åker.

Uppgifter om maratonloppet hittar ni på www.dhl.ro.

**YLVA RAGNE OCH
LARS-GUNNAR PERSSON.**



Nöjd löpare i Transsylvanien.

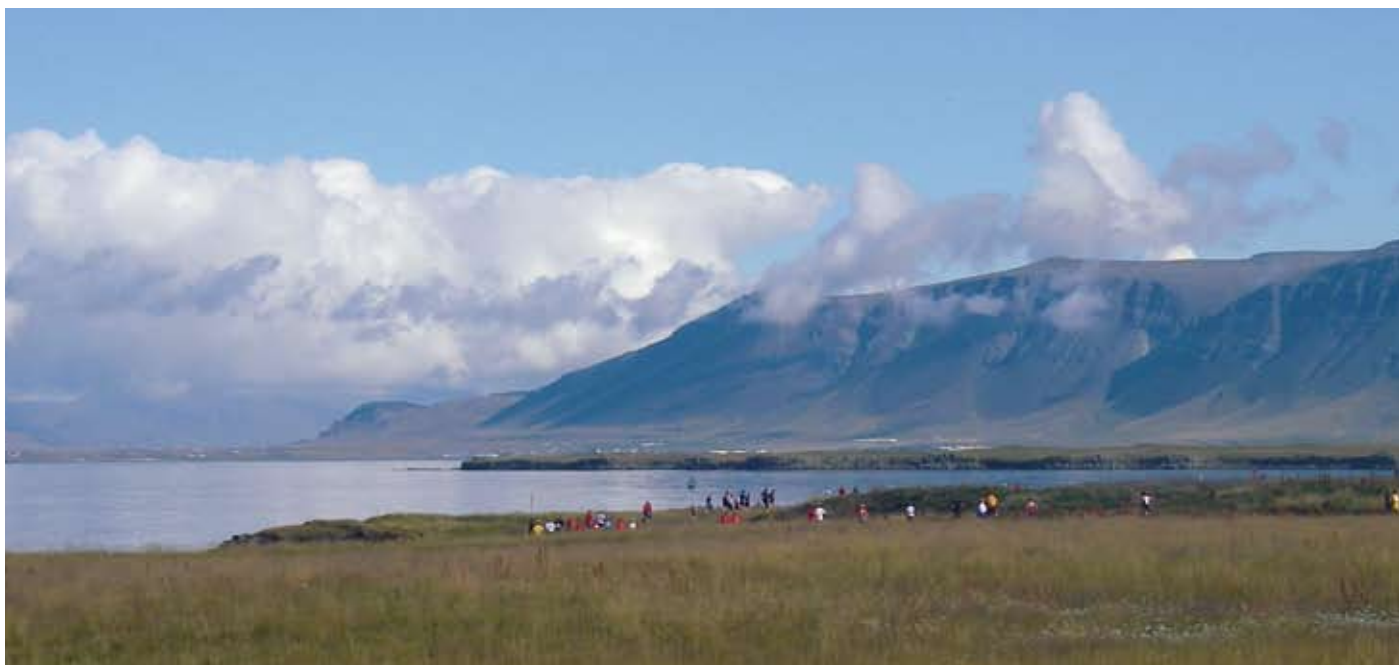


FOTO: THOMAS ZENTURIS

REYKJAVIK MARATHON 25 ÅR!

En fantastiskt fin mara! Det är mitt intryck efter att jag sprungit Reykjavik Marathon i augusti. Jag är mycket imponerad över att man lyckats hitta en så platt rundbana i det annars så backiga Reykjavik.

Glitnir är huvudsponsor, liksom i Oslo, men loppet går inte att jämföra. Reykjavik är mycket proffsigare arrangerat.

Redan 1984 startade loppet, då med 19 deltagare. År 1986 tillkom ett halvmaratonlopp och sedan 1993 kan man även springa en mil.

År 2007 deltog 373 löpare på maran och i år kom hela 547 i mål, varav en tredjedel var kvinnor.

Det måste ha varit några riktiga eldsjälar som startade loppet 1984. Klimatet på Island är inte det bästa för löpning, inte ens under sommarhalvåret. Det blåser ofta halv storm och få dagar är befriade från regn. Trots detta har loppet vuxit till nästan 5000 deltagare totalt med en stor internationell prägel. USA, Canada, Storbritannien var t ex rikt representerade och från Sverige kom 30 maratonlöpare i mål.

1975 ARBETADE JAG ett halvår som sjukgymnast i Reykjavik och jag kan inte minnas att det fanns några cykel- eller gångvägar. När jag nu återvände fann jag att man anlagt miltals med härliga

löparvägar, framför allt längs havet. På dessa vägar går nu maran till stor del. Man startar tillsammans med halvmaran, mitt i centrum och kommer snabbt ut mot havet. Fram till 18 kilometer har man sällskap, innan halvmaratonlöparna viker av och tar sig tillbaka in till stan och målet igen.

Helmaran fortsätter med den jobbigaste delen av loppet. Man springer genom stadens ytterområden och möter flera backar innan man kommer ut mot havet igen. Vid tre mil passeras en härlig sandstrand med garanterad vattentemperatur på 15-19 grader, varmt källvattnet sprutas in kontinuerligt i den lilla badviken. Detta är det närmaste man kommer varma källor under loppet.

EFTER 35 KILOMETER är man längst ute på Reykjaviks västligaste udde och Atlantens vågor skummar några meter från banan. Här njöt jag oerhört, trots att det nu hade börjat regna och viss trötthet började kännas. Här passerades jag dessutom av två svenska 70-åringar: Sven-Erik Boström med sin märkliga gångart, som man kan jämföra med islandshästens tölt (trea i H70). Hack i häl på Sven-Erik kom min vän Karl-Emil Ottosson, fårfarmare från Gusum.

Ja se, det var en mara som heter duga! Den finaste näst efter Stockholm Marathon, om jag får välja!

ÅKER MAN TILL Island bör man själv-

klart ha några dagar extra på sig för sightseeing. Blå Lagunen är ett måste, den fanns inte 1975. Då fanns däremot Nordens Hus, byggd av Alvar Aalto och i år 40-årsjubilerande. För 33 år sedan promenerade jag dit dagligen för att låna böcker och läsa tidningar. På den tiden var det så gott som min enda motion. Hur underligt skulle jag då inte ha tyckt att det skulle vara att återvända till sagoön så många år senare för att springa 42.195 meter.

Helt hopplös soffpotatis var jag nog ändå inte, jag var en av få i en grupp som lyckades att ta sig upp på Snöfjällsjökel innan dimman lägrade sig. Efter sju timmar var vi uppe och fick en vidunderlig utsikt. Att jag var första svenska på toppen undrar jag över, men så sägs det.

GUNILLA FRANZÉN, 4.59.27



Leif Franzén trivdes lika bra på Island som hustrun **Gunilla**.

Ett platt lopp



Tre mil avklarade. Bo Wessel (8031) i Team Skavsårets mundering.

Det kan vara skönt med platt lopp utan några Västerbroar. Så tänkte jag när jag anmälde mig till Amsterdam Marathon (19 oktober). Loppet i Holland är betydligt mindre än Stockholm Marathon och har runt 6000 fullföljande. Ett 80-tal svenskar sprang, bland dem blev Lena Gavelin åtta (och bästa europé) på tiden 2.38.41.

Starten gick inne på Olympiastadion (från 1928). Det blev lite rörigt när det var dags att släppa in löparna. Det var knappt att alla hann komma in i sina fällor innan starten gick. Jag tillhörde startgrupp D, men hänvisades vidare framåt av en funktionär. Kanske var D-fällan full? Jag tror att jag till sist hamnade i fälla B. En funktionär frågade vilken tid jag siktede på och släppte in mig.

Banan är lite märklig. Den börjar med en "öglä" på en sju kilometer som leder löparna tillbaka till stadion igen. Sedan blir det en repris på de första två kilometrarna. Banan letar sig så småningom söderut och följer floden Amstel, med en liten oväntad avstickare in i en lång allé och tillbaka igen. Kanske var denna sträcka knepig att få till någon annanstans? Efter en mil kommer den första bron där man tar sig över och

vänder tillbaka mot stan. Amsterdam Marathon är egentligen lika mycket ett stadslopp som ett landsvägslopp.

Längs med floden får man kontakt med varandra, de snabbare med de långsammare. På "nervägen" möter man löparna vars löptempo man aldrig kommer att uppnå. Men sedan, efter bron och vändpunkten, blir det tvärtom. De långsamma har blivit de snabba!

Tillbaka i stan igen så går banan genom ett trist industriområde (och där finns faktiskt några långa och sega uppförslut) innan man än en gång korsar floden och en sista och tredje gång (!) kommer in på den inledande "öglan": Förbi Rijksmuseum och vänster in i Vondelpark och ganska snart är man i mål. Precis som på Stockholms stadion: In genom en västlig port och sedan ett halvt varv på allvådersbanan.

Vann gjorde två kenyaner: Paul Kirui på 2.07 och debutanten Lydia Cheromei på 2.25.

Banan var platt och temperaturen idealisk (runt 14 grader). Men något personbästa blev det ändå inte för min del.

Kanske kan jag skylla på publiken. Det var inte många åskådare längs banan, inte så mycket jubel som kunde ge en extra skjuts. På det sättet var Amsterdam Marathon också lite platt.

**TEXT OCH FOTO: BO WESSEL,
TEAM SKAVSÅRET IF**



Eliten i början. Vinnaren Paul Kirui med nr 3 på bröstet.

Var tog loppet och pengarna vägen?

"Errare humanum est, ignoscere divinum"

(Att fela är mänskligt, att förlåta gudomligt).

Latinskt talesätt

För andra året i rad blev de löpare som anmält sig till Tallin Marathon besvikna. Loppet skulle ha gått den 5 juli, men ställdes in med kort varsel. Meddelandet om att loppet inte blev av, nådde de anmälda sista veckan före loppet. De som anmält sig (bl a flera från Sverige) fick underrättelsen från tävlingsledningen i Tallin via mail.

På hemsidan för internetanmälan står följande att läsa (obs. ordagrant):

Deltagaravgiften täcker: Anmälan, förfriskningar, personnumret, läkarbistånd, transport av personliga saker från starten till finalen, en t-shirt, ett diplom och en minnesmedalj i loppets final. Deltagaravgiften är slutgiltig och ska inte återbetalas.

Betalningssätt: Startbetalning är slutgiltig och ska inte betalas tillbaka.

ANMÄLNINGSAVGIFTEN VAR 26-52 Euro (beroende på när man anmält sig). Medaljerna var redan gjutna med årtal och T-tröjorna var tryckta, men den uteblivna transporten och förfriskningarna bör sannolikt kunna avsättas som förtjänst. Dock torde arrangörerna i betydande utsträckning förlora i trovärdighet.

På loppets hemsida manas de besvikna maratonlöparna till förståelse. Organisationen hänvisar till att kostnaden för löparnas säkerhet under loppet var för hög och skyller även på maratonorganisationens fysiska kapacitet (?). Man frågar sig något förbluffad, hur dessa fakta kunde komma som en överraskning för föreningen så sent som veckan före loppet. Och inte minst – det hände för andra året i följd. Tävlingsledaren, Rein Rasper, har uppmanats att inkomma till AIMS (sammanslutningen för internationella maratonlopp) med en förklaring, men en sådan har ännu inte anlänt.

Av detta kan man lära sig att det kan vara chansartat att anmäla sig under



ovannämnda klausuler. För de som reserverat en helg och pengar för en resa till Tallin med hotellövernattning blev det förlust, inte bara av kontanter utan även av ett planerat tävlingstillfälle.

Nästa år kommer en ny tävlingsledning att ta över konceptet. Låt oss hoppas att de har bättre överblick över inkomster och utgifter.

En gång är ingen gång. Två gånger är en gång för mycket.

Svenskt talesätt

REBECCA

Svenskt ultrarekord av Maria

Årets EM i ultralöpning, tillika världscupen på 100 km avgjordes den 8 november i Italien, närmare bestämt i Toscana och Tarquinia. Sverige representerades av fem landslagslöpare.

Banan som gick på historisk mark mitt i Etruskien, kan knappast beskrivas som den allra snabbaste. Underlaget var både blandat och kuperat mellan de romerska murarna. Loppet inledes med en första etapp på 35 km och övergick sedan till en varvbana. Loppet avslutades med sju kilometer till målet i Tarquinia.

I den manliga tävlingen blev det hemmaseger genom italienaren Giorgio Calcaterra på 6.37.41. Jonas Buud, IFK Mora, låg under drygt halva loppet bland de fem-sex bästa löparna

men på slutet tvingades han ta massage och föll tillbaka till en 29:e plats på tiden 7.41.29. Christian Ritella kom i mål på 8.04.29. Därefter följde Reima Hartikainen, IFK Skövde på 9.08.13 och Stefan Lindvall, Solvikingarna på 9.23.44.

Det mest anmärkningsvärda svenska resultatet finner vi i den kvinnliga klassen. Här blev det rysk seger genom Tatyana Zhirkova på 7.23.33. De blågula färgerna försvarades av Maria Lundgren, IFK Umeå. Hon gick i mål på 8.27.36 och blev 18:e kvinna i mål. Omräknat i EM räckte detta till en 11:e plats. Sluttiden innebar samtidigt nytt svenskt rekord på 100 km, en sänkning av Maria Sollerman, Fredrikshofs FIF, nio år gamla rekord med 30 minuter.



Ultradrottningen Maria Lundgren.

Ett annat sätt att förstå Maria Lundgrens prestation är att hennes snittid per km var 5.04. I EM slog hon samtidigt den nordiska rekordinnehavaren Margrethe Logavlen, Norge, med nära tre minuter!

LEIF STENING

Mariestad Marathon 23 augusti



VÄLFÖRTJÄNTA PRISTAGARE: Thomas Cahling, Petri Hellberg, Sofia Kay, Claes-Gunnar Ragéus och K-G Nyström.

Mariestad Marathon ägde rum för fjärde gången och blev liksom ifjol ett mycket lyckat arrangemang. Vädret var mycket bättre än sist, då det var mycket blåsigt. Nu visade sig Mariestad och Vänern från sin allra bästa sida.

Banan i Mariestad är mycket vacker och trevlig att springa och samvaron efteråt är alltid lika gemytlig.

I år fullföljde 73 löpare maran och segrade gjorde äkta paret Reima och Torill Hartikainen.

I samband med Mariestad Marathon utdelades Svenska Marathonsällskapets standar för 25 lopp till Sofia Kay, Thomas Cahling och Petri Hellberg. Claes-Gunnar Rageús fick en glastrofé för 100 lopp och K-G Nyström erhöill Sällskapets hedersdiplom för goda insatser för långlöpning.

Mariestad Marathon har blivit en institution bland Svenska Marathonlopp. Vi ser fram emot femårsjubileét.

TEXT OCH FOTO:
JAN OCH BARBRO PARANIAK



GLADA VINNARE: Reima och Torill Hartikainen.

LANDET RUNT

Frösö 6-timmars 30 augusti

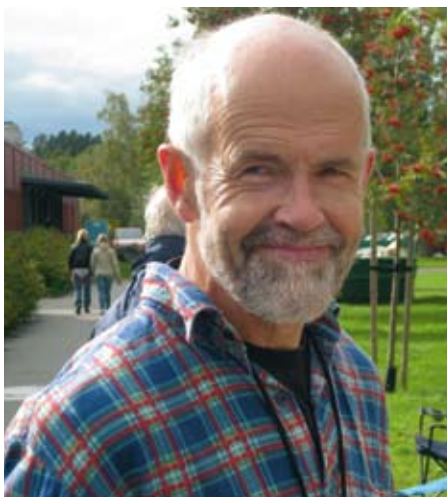
En debut på ultraloppsschemat som gav mersmak. Sigvard Koplimäe ordnade med hjälp av sin syster med familj, en mycket trevlig tillställning med enkla medel. Varvbanan var 1394 meter och vann på herrsidan gjorde Per Johansson från Sundsvalls OK. Per hann med 70533 meter under de sex timmarna. På damsidan blev den totala segersträckan 60710 meter för Elisabeth Karlsson från Jalles TC, Umeå.

Kakan som vi fick till kaffet efter loppet var fantastisk god. Bara den var värd startavgiften

TEXT OCH FOTO:
JAN OCH BARBRO PARANIAK



JÄMTLÄNSK KÄMPAGLÖD. Birger Karlsson och Patrik Norberg.



NÖJD TÄVLINGSGENERAL:
Sigvard Koplimäe.



PREMIÄRLEJON. Löparna var förväntansfulla före starten till det första 6-timmarsloppet på Frösön.



Ultra-Zäta. Mats Zetterlund är van vid att springa långt.

Skräcklanmaran



Stefan Hult hade mest bråttom i Vänersborg och vann på nytt banrekord.

Skräcklanmaran i Vänersborg vanns i år av hemmalöparen Stefan Hult på nya banrekordet 2.35.55. Tiden är också nytt personligt rekord för Stefan med fem minuter. På andra plats placerade sig den förra banrekordinnehavaren Reima Hartikainen IFK Skövde. Linda Kjäll, FK Herkules, vann damklassen med tiden 3.37.37 även det personliga rekord. Linda som kommer från Trollhättan, pluggar i Göteborg och tävlar för multisportklubben Herkules.

Detta var bara Lindas andra maratonlopp. Det första var Stockholm Marathon tidigare i år och där blev det 3.50.45. Vad månne bliva

Skräcklanmaran går på en mycket trevlig och lättlöpt 8.5 km-bana som löps fem varv. För att få korrekt längd är starten framflyttad 300 meter på banan. Halva varvet går utmed Vänerns strand.

TEXT OCH FOTO:
MATS ZETTERLUND



Fem varv blev det för maratonlöparna.

Växjö Marathon 18 oktober

Sveriges näst största maratonlopp avgörs i Växjö i mitten av oktober varje år. Det är en trevlig och lättsprungen 8-varvs-bana runt Växjösjön. När man befinner sig på borte sidan av sjön kan man höra speakern på andra sidan. Det gör att det alltid känns nära till varvningen och målet. I år var det lite tveksamt hur vädret skulle bli, men det visade sig bli riktigt behagligt.

303 löpare startade, 269 löpare fullföljde, vilket kan tyckas vara ett ganska stort avhopp med tanke på det löpvänliga vädret. Vann gjorde Jens Jonasson från IK Akele på 2.35.58, respektive Alexandra Svensson från Hultsfreds LK, som kom i mål på hedervärda 2.50.36.

Även i Växjö utdelades flera utmärkelser från Marathonsällskapet. Stig Samuelsson fick standaret för 25 genomförda lopp, och Ann-Marie Andersson samt Gunnar Bergmark fick varsin statyett för 50 lopp.

TEXT OCH FOTO:
JAN OCH BARBRO PARANIAK



Flitiga maratonlöpare: Stig Samuelsson, Ann-Marie Andersson och Gunnar Bergmark.

Lidingöloppet

Ja, då var det äntligen dags, nu skulle jag äntligen springa Lidingöloppets tremil. Jag har sprungit alla andra stora lopp i Sverige, det flesta flera gånger, men av olika anledning har det aldrig blivit av att jag kommit till start på Lidingöloppets tremil.

Jag hade ordnat så jag skulle kunna bo på Bosön natten innan loppet. Visst kan det tyckas onödigt eftersom jag bor i Stockholm, men jag tycker att det är mycket lättare att fokusera och ladda om man inte bor hemma. Sedan så är det skönt att vara på plats så man inte behöver oroa sig för hur man ska ta sig till loppet. Ute på Bosön var det som vanligt lugnt och skönt, träningsmeckat ligger verkligen mitt i skogen. Jag satt kvar rätt länge efter middagen på fredagskvällen med bl.a. Lena Gavelin och Kjell-Erik Ståhl. Kjell-Erik hade som vanligt många historier att berätta från sin fantastiska löparkarriär. Man kan inte annat än inspireras och imponeras!

PÅ LÖRDAGSMORNINGEN så började jag dagen med en halvtimmes promenad i de vackra omgivningarna. Vädret såg ut att bli helt okej, mulet och cirka tio grader. Det blåste lite lätt men eftersom banan är relativt vindskyddad så var det inget som oroade mig. Jag kände mig faktiskt rätt lugn, jag hade aldrig sprungit ett långt terränglopp tidigare och visste inte riktigt hur kroppen skulle reagera. Jag tänkte att det bara är att springa på och se vad som händer.

Jag fick skjuts till Lidingövallen där jag träffade min pojkvän och mina föräldrar. Som vanligt var det massor med löpare överallt och många bekanta ansikten. Jag försökte jogga till starten men det var svårt då det var folk överallt. Jag tror nog inte att jag förrän då började förstå hur stort Lidingöloppet egentligen är. Jag värmdes sedan upp rätt länge i skogen för mig själv.

Strax före start bestämde jag mig för att gå på känsla och att inte vara låst vid tiden, så jag tog av mig klockan och gav den till min mamma. När startskottet gick så försökte jag se var Lena Gavelin höll till, men det var så rörigt och så mycket folk att jag tänkte att det är bättre att jag gör som jag tänkt på morgonen, dvs kör mitt eget race. Jag

märkte att det gick rätt fort eftersom jag hade ögonkontakt med de bästa elitgrabbarna rätt länge. Men kroppen kändes bra så jag sprang bara på och tänkte att det är lika bra att köra hårt medan det fortfarande kändes bra.

VID KYRKVIKEN stod min pojkvän och mina föräldrar och hejade tillsammans med massor av andra människor. Det var riktigt häftigt att springa på den smala stigen med folk på båda sidor som skrek och hejade! Man kommer aldrig så nära publiken i gatlopp eller på arenatävlingar.

Sedan blev det lugnare och under nästa mil så var det inte mer än någon enstaka människa som stod i skogen

”Lidingöloppet var verkligen något helt annat än ett maratonlopp”

och hejade. Det kändes skönt efter infernot vid Kyrkviken. Eftersom jag inte hade någon klocka på mig så hade jag ingen aning om hur fort det gick. Sånär i efterhand var det nog tur med tanke på att första milen gick på 36.34. Hade jag vetat det hade jag nog blivit lite försiktig och kanske saktat ned tempot lite.

När vi passerade tio kilometer tittrade killen som för tillfället sprang vid sidan av mig på klockan och jag kunde inte låta bli att fråga honom vilken tid vi hade. Dock svarade han något på ett utländskt språk som jag inte kände igen, så jag gav upp mina försök att få någon uppfattning om hur fort det gick. Jag tänkte ännu en gång att det gällde att passa på att springa fort medan det kändes bra, för jag visste att oavsett hur pigg jag var skulle jag tappa fart under den sista milen.

JAG AVVERKADE kilometer efter kilometer och vid varje backe upprepade sig samma scenario. Killarna som sprang bredvid mig drog ifrån uppför och jag kom sedan ikapp och ibland förbi dem, när det var utför eller platt. Det var tydligt att jag är dålig på att springa uppför!

Strax innan Grönsta Gärde stod mina föräldrar och gav mig vätska och jag



FOTO: WWW.PHOTOMOTION.SE

fick veta att jag nästan låg två minuter före Lena. Skönt tänkte jag, nu är det bara att bevaka ledningen den sista milen. Backen upp från Grönsta Gärde var faktiskt rätt jobbig och jag började få lite krampkänning i ena vaden. Det började kännas i kroppen att jag sprungit över två mil på en kuperad bana.

Jag började också bli lite dimmig i huvudet. Sånär i efterhand skulle jag självklart ha haft en vätskestation till under den sista milen. Jag var också rätt ensam i skogen och försökte därför ta en kilometer i taget. Sedan var jag helt plötsligt inne på upploppsgärdet och jag hörde speakern säga något om att jag bara var sekunder från banrekordet. Jag spurtade allt vad jag var kapabel till i det skick jag då var, men det var lönlöst. Tyvärr missade jag banrekordet med ynka sju sekunder. Men jag var och är fortfarande, riktigt nöjd med loppet. Jag hade trott att jag skulle springa på en tid strax under två timmar, men att jag skulle springa på 1.53.20 hade jag aldrig tänkt mig!

Sedan var det journalister, prisutdelning och massor med människor som ville prata med mig. Det är alltid lite kaosartat efter målgång, speciellt på stora lopp. Tur att jag hade min pojkvän och mina föräldrar på plats, allt blir så mycket roligare när man får dela en sådan fin upplevelse med andra. Kvällen avslutades med en mycket trevlig middag på en fin restaurang i Stockholm. Lidingöloppet var verkligen något helt annat än ett maratonlopp. Jag kan inte säga vilket som var jobbigast eller roligast, det är helt enkelt två helt olika upplevelser.

ANNA RAHM

För ett år sedan började Stockholm Marathon och Löparkansliet med sitt koncept, Team Stockholm Marathon (TSM) vilket innebar gemensam träning inför sommarens kraftprov. Arrangörerna togs praktiskt talat på sängen av att så många var intresserade av maratonträning i grupp. Förhoppningen var att minst 100 löpare skulle anmäla sig. Det visade sig bli hela 450 deltagare.

Antalet begränsades av tillgången på ledare som vid den tidpunkten låg runt 40 rutinerade löpare. Under sommaren följdes sedan satsningen upp. Nu gällde det träning inför Stockholm Halvmarathon med drygt 300 deltagare och 30 tränare.

Båda arrangemangen var synnerligen populära. Med erfarenhet av dessa har nu en ny satsning på TSM startat. Ledarna har plockats ut bland erfarna löpare, varav många har värvats ur sällskapets trogna medlemsskara. Sista helgen i oktober var det åter dags och då hade cirka 700 deltagare anmält sig och 80 ledare var beredda att hjälpa till. Förutom att ledarna själva är vana löpare, fick de i år också genomgå en särskild utbildningshelg.

Man kan tycka att det vore lättare att springa med så lite ansträngning som möjligt och därmed veta att man alltid har en överkapacitet. Men det har förvånansvärt nog varit svårast att rekrytera ledare till de långsammare grupperna (grupper finns för sluttider mellan tre och fem timmar). Skälet som angetts i de flesta fall har varit att kroppen inte mår bra av att springa så långsamt, när man är van vid ett snabbare löpsteg. Dessutom vill man för den egna träningens skull, leda i en fart som motsvarar den tid man själv hoppas kunna springa maran på. Lyckligtvis finns det dock många som är mer erfarna inom maratonsporten och de allra flesta ledarna i de lite makligare grupperna är medlemmar i Svenska Marathonsällskapet.

MEN ÄR DET verkligen så negativt att springa långsamt? Det finns ju sex dagar till att köra hårt på. Man kan ju använda TSM-träningen som ett återhämtningspass eller varför inte som uppvärmning inför ett påföljande kvalitetspass. Se bara på löpargurun Rune Larsson: Han förordar långpass i en maklig takt. Ett pass i olika gångarter, som han kallar det. Därmed inte sagt att man alltid ska springa sakta, Rune kan som bekant också springa fort. För övrigt: Bara för att man är en snabb löpare, innebär det inte att man per automatik är en bra ledare. En idrottsledare kan instruera sina adepter på ett bra sätt, även om han själv står bredvid och tittar på. Se bara på många internationellt berömda

ishockey- och fotbollstränare, de rör sig inte mycket på plan tillsammans med sina spelare.

Bland deltagarna är det cirka 40 procent som aldrig sprungit en mara tidigare. Förhoppningsvis kommer TSM-träningen att ge nya maratonslöpare. Kanske kommer några av dessa också att hitta till Sällskapet.



Anders Olsson instruerar Team Stockholm Marathons ledare.

REBECCA



Stockholm Marathon ifjol fortsätter



Resultat

Ruska Marathon, Finland 2008-09-13

Antal fullföljande: 377

Män

1 Matti Linna, Nilivaara IS	2.38.48
2 Teppo Ronkainen, Finland	2.38.49
3 Arto Kuopus, Finland	2.46.32

Uppsala 100 km 2008-09-13

Antal fullföljande: 32

Män

1 Johan Fridlund, Axa SC	8.57.19
2 Sven Welleman, Tibro AIK FIK	9.13.41
3 M. Liljegen, Team Skavsåret IF	9.30.58
4 Emil Söderlund, FIN	9.33.05
4 Markus Karlsson, FIN	9.33.05
6 D. Gillberg, Vi som springer	10.07.56
7 Brian Faulders, Curacao	10.44.45
8 Tord Blücher, Storådalens SK	11.05.08
8 Tomas Pinni, IFK Nora	11.05.08
10 Bertil Palmqvist, Bålinge IF	11.21.16
11 Esa Rotinen, Stockholms LDK	11.28.33
12 Leif Franzén, IFK Strängnäs	11.29.53
13 Peter Lemcke, Team Fakta	11.39.18
14 Sigvard Kopplmäe, Vi som spr.	12.25.05
15 T. Petterson, F17 T Create	12.25.40
15 Per Sikö, F17 Team Create	12.25.40
17 Stefan Olsson, Rumpmas Run	12.57.47
18 Ingo Beyersdorff, Vi som spr.	13.16.09

Kvinnor

1 Aurore Byström, Team Blekinge	9.35.47
2 Jennie Karlsson, Hultfreds LK	9.46.38
3 Elisabet Karlsson, Jalles TC	10.13.43
4 E. Andersen, UltraswedenLK	10.19.56
5 T. F. Hartikainen, IFK Skövde FI	10.38.19
6 Elin Jacobsen, IK Akele	10.40.35
7 Cecilia Petersson, Studenterna	10.51.06
8 Eva Vägen, Ljungdalen IF	11.49.08
9 Boel De Geer, Hultfreds LK	12.32.26
10 Karin Beyersdorff, Vi som spr.	12.36.04

Motiv

1 David Hedblom x	10.36.11
2 Victoria Borg x	11.27.20
3 Sebastian Lauterbach x	11.45.05
4 Kristina Paltén x	12.16.31

Uppsala 50 km 2008-09-13

Antal fullföljande: 22

Män

1 Mikael Andersson, Västerås	3.47.16
2 Jonas Ahlström, OK Linné	4.25.58
3 R. Hartikainen, IFK Skövde FI	4.33.32
4 David Tonell, AstraZeneca IF	4.39.05
5 Robert Alnebring, Boo IF	4.42.33
6 Staffan Ring, Ultra	4.46.22
7 Eino Sipponen, Sköldinge IF	4.53.12
8 Christian Sandberg, Ultra	4.53.22
9 Henrik Malm, Nasdaq OMX	4.57.33
10 Erik Arro, Vattudalens LDK	5.20.06
11 Lennart Skoog, Stenungsund	5.28.00
12 Peter Sundelius, Ultra	5.34.53
13 Anders Hidefjäll, Västerås FK	5.57.03
14 Jan Brågård, FK Helsingborg	7.16.54

Kvinnor

1 Barbro Nilsson, Solvikingarna	4.58.31
2 E. Beyersdorff, Vi som springer	5.28.43
3 A-Stina Berg, Handelsbanken	5.42.25

4 S. Fransson, Vegan Runners IK	5.47.23
5 Birgitta Jarring, Fredrikshofs FIF	5.53.49
6 Gunilla Franzén, IFK Strängnäs	6.07.57
7 Anki Waltgård, Ultra	7.25.07
8 Annica Johansson, Team Fakta	7.28.08
8 Ulla Lembke, Team Fakta	7.28.08

Berlin Marathon 2008-09-28

Män

1 Haile Gebrselassie, Etiopien	2.03.59
svenska deltagare (de snabbaste)	
72 Göran Sander, Solvikingarna	2.31.55
305 Anders Karnfält, Studenterna	2.44.26
355 Johan Arnell, Lund	2.45.53
364 Mikael Edlund, Sundsvalls FI	2.46.09
496 Örjan Fröjd, Alnöchampions	2.48.56
515 Per Sandhammar, Stockholm	2.49.18
604 G. Nilsson, FK Studenterna	2.51.15
710 Stefan Olsson, Gent	2.53.19
744 Peter Almgren, Göteborg	2.53.54
789 Joachim Palme, TSM	2.54.30
887 Alfred Sköld, SISU Forshaga	2.55.32
970 Mikael Zachrisson, Lerum	2.56.38
1027 Lars Norin, Universonalen	2.57.10
1115 Hannes Olausson, Uppsala	2.57.54
1218 T. Josefsson, Ryssberget	2.58.40
1320 Jon Svensson, IFK Uppsala	2.59.21
1322 Bo Johansson, Springtime	2.59.21
1331 N. Sjöblom, Road Runners	2.59.29
1420 Rikard Lundberg, Uppsala	3.00.10
1651 Göran Karnfält, HH Harriers	3.03.13
1657 Olov Lindqvist, olov.dk	3.03.18
1658 Kristoffer Lindberg, Århus	3.03.18
1664 Johan Malk, Julibarn	3.03.21
1778 Allan Montan, IF Linnéa	3.04.29
1795 M. Smedjegården, FK Stud.	3.04.37
1810 Peter Lönn, IFK Växjö	3.04.42
1932 Johannes Jarlebring, Skogsb.	3.06.00
1934 Å. Lundström, Real Runners	3.06.03
1972 Stefan Gunnars, Fredrikshof	3.06.24
2001 Christer Hansson, Rönninge	3.06.41
2015 L. Åkerman, Heleneholms IF	3.06.53
2047 Mikael Olsson, Bryssel	3.07.11
2200 Kjell Andersson, Lidköping	3.08.27
2248 Christopher Mollén, Denseln	3.08.51
2276 Mats Borglund, Busso IF	3.09.02
2543 R. Anderljung, Rönninge	3.11.14
2583 Carl Burman, Sweden	3.11.32

Kvinnor

1 Irina Mitlenko, Tyskland	2.19.19
svenska deltagare (de snabbaste)	
54 Gunilla Martinsson, Hässelby SK	3.02.03
71 Rebecca Miller, Stockholm	3.05.56
98 Camilla Larsson, Göteborg	3.09.48
123 Linda Ericsson, SRRC	3.13.11
148 Sara Grenmark, Åkersberga	3.16.06
165 Ann Johansson, London	3.17.23
196 Clary Cameras, Kullavik	3.19.40
205 Karin Johansson, IF Linnéa	3.20.01
254 Anette Kroon, Eldsberga	3.22.46
273 Kerstin Thiele, Sparta	3.24.17
306 Ylva Gustafsson, Göteborg	3.26.01
505 S. Karlsson, Mann.Swartling	3.34.37
524 Anna Larsson, Hägersten	3.35.17
600 Kristin Berglund, SRRC	3.37.54

602 Amanda Börjesson, Scania	3.38.02
630 Anna Blaoh, Mann.Swartling	3.38.29
632 Maria Saxvall, Falun	3.38.40
884 Lisa Lindebor, Århus	3.44.45
906 Charlotte Carlander, Oslo	3.45.04
964 Maria Thomsen, IF Linnéa	3.46.12
1081 Maria Ondracek, Springtime	3.48.48
1158 M. Persson, IK Wilske	3.50.05
1192 Agneta Björkman, Lidköping	3.50.40
1194 Helen Thomsen, Springtime	3.50.44
1195 Catrin Broberg, Springtime	3.50.44

Warszawa Marathon 2008-09-28

Antal fullföljande: 2638

Män

1 Alemayehs Shumye, Etiopien	2.11.50
svenska deltagare	
308 Pedro Maltez, Cramo	3.21.57
673 Mikael Lypinski x	3.38.41
708 Roger Anderson, IFK Sala	3.41.37
919 J. Paraniak, Team Skavsåret IF	3.48.51
1042 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.53.42
1070 Bo Edenfall, Vallentuna	3.54.57
2075 Sven Karlsson x	4.43.45
2123 Kenneth Fastlund, Lidingö	4.48.33
2279 Göran Åman, Pixbo	5.03.16

Kvinnor

1 Malgorzata Sobanska, Polen	2.31.20
svenska deltagare	
136 S. Green, Vi som springer	4.41.28
151 Barbro Paraniak, Skavsåret IF	4.47.18

Budapest Marathon 2008-10-05

Antal fullföljande: 2597

Män

1 Gergely Pezessy, Ungern	2.24.18
svenska deltagare	
32 Christian Karlsson, Halmstad OK	2.43.53
140 Magnus Sandberg, Göteborg	3.08.14
156 Björn Bylund, IF Hagen	3.11.04
162 S. Karlsson, IFK Skövde FIK	3.11.54
170 V. Wilhelmsson, IFK Skövde	3.12.54
213 Jonathan Johansson, Skövde	3.16.16
252 P. Kylänperä, IFK Skövde FIK	3.18.48
264 Jerker Johansson, IFK Skövde	3.19.29
304 N-O. Andersson, IFK Skövde	3.23.06
307 Mats Karlsson, Jönköping	3.23.27
308 M. Holgersson, Stora Höga	3.23.28
323 Christer Carlsson, IFK Skövde	3.24.09
332 S. Ödman, IFK Skövde FIK	3.24.46
364 Per-Arne Krus, IFK Skövde FIK	3.26.45
523 Christian Jung Nielsen x	3.33.22
664 Sune Ingman, Trollhättan	3.39.49
775 P. Thimberg, IFK Skövde FIK	3.44.39
841 Lennart Kallin, Trollhättan	3.47.07
906 M. Olsson, IFK Skövde FIK	3.49.57
977 J. Paraniak, Team Skavsåret IF	3.52.27
1041 Leif Algardh, Trollhättan	3.54.40
1061 M. Selenwall, Köpmann.	3.55.27
1100 Lars-G. Berggren, Skavsåret	3.56.26
1380 Peter Linsér, Sköndal	4.09.49
1381 Tony Marklund, Buscaglia	4.09.49
1422 L. Agnezon, Kongahälla AIK	4.11.45
1483 S. Söderström, Kvarnsveden	4.15.09
1530 Morgan Adolffson	4.18.31

1551 Stein Degerlid x	4.20.10
1572 G. Ivarsson, IFK Skövde FIK	4.21.38
1636 H. Hellberg, IFK Skövde FIK	4.26.28
1638 Pär Olsson, Trollhättan	4.26.30
1709 Patrik Cederwall, Trollhättan	4.29.29
1797 Göran Lennström, Hultsfred	4.36.22
1764 H. Westerblad, Trelleborg	4.33.21
1765 Alge Edin, Vi som springer	4.33.34
1781 Mats Gustafsson, Varberg	4.35.08
1795 Lars Persson, Stockholm	4.36.15
1820 Ervin Serbec, Röstinga	4.38.15
1874 Stig Hofling, Trollhättan	4.43.38
1880 Mats Widholm, Cifla	4.44.05
1917 Per Forsberg, Stenungsund	4.48.40
1931 Andreas Bohlin, Göteborg	4.50.45
1972 Björn Nordlund, IFK Skövde	4.55.03
1982 Miklos Albert, Norrköping	4.56.10
2011 Jan Helligren, Borlänge	5.01.46
2038 Leif Andersson, Trollhättan	5.07.39
2067 M. Grudemo, IFK Skövde	5.15.06
2068 B-E Enoksson, IFK Skövde FIK	5.15.07
2088 Esko Hindikka, Södertälje	5.18.17
2113 C. Ekström, Stockholm S.	5.29.32

Kvinnor

1 Judit Nagy, Ungern	2.45.30
svenska deltagare	
22 Ulrika Möller, Trollhättan	3.24.56
30 Inger Schön, IFK Skövde FIK	3.28.46
168 Anne Sahlin, Trollhättan	4.06.35
177 E-M. Nylander, Trollhättan	4.08.05
198 Anita Gustafsson, Trollhättan	4.11.44
199 Anette Larsson, Trollhättan	4.11.45
201 Helene Axelsson, Trollhättan	4.11.57
207 Siv Ingman, Trollhättan	4.12.36
209 Le Loan, IFK Skövde FIK	4.12.39
212 Lena Lindén, Skövde	4.12.49
247 C. Moberg-Larsson, Trollh.	4.18.05
334 Ingegerd Öhberg, Jalles TC	4.30.59
353 Ylva Rangne, Fredrikshofs FIF	4.36.15
371 Annika Johansson, Trollhättan	4.41.40
372 Lotta Carlander, Biancaneve	4.41.41
385 Barbro Paraniak, Skavsåret	4.44.00
382 Eva Frick, Trollhättan	4.43.39
404 Carin Jonsson, Lycksele	4.50.44
405 Ewy Hellström, Lycksele	4.50.45
419 A-C Sandberg, Stenungsund	4.57.54

Tour de Tirol Kaisermarathon,

Österrike 2008-10-11

Antal fullföljande: 228

Män

1 Jonathan Wyatt, New Zealand	3.06.43
svenska deltagare	
89 Guy Utter, Arlanda-Märsta SK	4.51.32
90 Lars Utter, Arlanda-Märsta SK	4.51.34
170 Curt Sandberg, Arl-Märsta SK	5.59.18

Zagreb Marathon 2008-10-11

Antal fullföljande: 212

Män

1 Duro Kodzo, Bos-Hercegovina	2.16.45
svensk deltagare	
171 Rolf Halde, Vi som springer	4.30.14
Kvinnor	
1 Tatjana Perepelkina, Ryssland	2.44.05



Svenskar och normän samlade före starten till Guayaquil Marathon, Ecuador, den 5 oktober. FOTO: GÖRAN NYBERG.

Resultat

Åldersindelade resultat

Frösö 6-timmars 2008-08-30

Antal fullföljande: 27

Kvinnor

	Distans
1 1KS Elisabeth Karlsson, Jalles TC	60710 m
2 2KS Emelie Andersen, Team Ultrasweden	59925 m
3 1K40 Märta Moe, Vattudalens LDK	58427 m
4 1K45 Marina Renberg, IK Star	49805 m
5 3KS Therese Lindberg, Sundsvalls OK	44470 m
6 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	43590 m
6 1Mot Johanna Lindqvist, Östersund	43590 m

Män

1 1M35 Per Johansson, Sundsvalls OK	70533 m
2 1M40 Patrik Norberg, A4 IF	68305 m
3 1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	67725 m
4 1M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	66700 m
5 1MS Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	65630 m
6 1M50 Kent Sjölund, IK Star	63500 m
7 2M50 Ola Wiksell, Borlänge LK	60675 m
8 2MS Andreas Larsson, Örebro AIK	60330 m
8 1M45 Bengt Göransson, Falu IK	60330 m
10 1M65 Kjell-Ove Skoglund, Strands IF	58190 m
11 2M55 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	57920 m
12 2M65 Ingemar Fritz, Vattudalens LDK	56237 m
13 2M35 Staffan Åkerblom, Rånäs 4H	55810 m
14 2M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	53519 m
15 2M45 Ari Pohjola, Domsjö IF	52847 m
16 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	50565 m
17 3M50 Staffan Wikström, Vattudalens LDK	47775 m
17 3M45 Stefan Larsson, Vi som springer	47775 m
19 4M50 Dag Wassdahl, Hamnerdals IF	46380 m
20 3M65 Stig Söderström, Kvarnsvedens Golf	43590 m

Skräcklanmaran Vänersborg 2008-09-20

Antal fullföljande: 46

Män

1 1M45 Stefan Hult, LK TV-88	2.35.55
2 2M45 Reima Hartikainen, IFK Skövde FI	2.48.35
3 1MS Enar Andersson, Göteborg	3.01.10
4 1M40 Fredrico Hernandez, Team Ultratokarna	3.14.04
5 1M35 Joakim Jarnelid, Magra IS	3.18.04
6 1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.21.37
7 1Mot Ulf Johansson, IK Bergaström	3.23.20
8 3M45 Lennart Adolfsson, Anderstors OK	3.28.41
9 1M55 Göran Önneryb, Anderstors OK	3.30.47
10 2M60 Ronny Bätz, Trollhättans IF	3.33.17
11 2M35 Anders Svensson, Magra IS	3.38.21
12 3M35 Andreas Rossel, Barnarps IF	3.39.38
13 1M50 Lars Björnfot, Mariestads AIF	3.42.34
14 2M55 Steen Sjögren, Danmark	3.47.03
15 2Mot Karl Gustavsson, Friluftsförbundet	3.48.26
16 3Mot Gerhard Olsson, Göteborg	3.50.22
17 2M40 Christer Svantesson, Vi som springer	3.53.30
18 3M55 Anders Munch Madsen, Danmark	3.55.08
19 4Mot Magnus Frisén, Vi som springer	3.55.39
20 2M50 Dan Jarl, Häfströms IF	3.57.07
21 4M55 Ted Tryggvesson, IF Göta	3.58.16
22 3M60 Lasse Boqvist, SLK Oxelösund	4.08.40
23 3M50 Christer Högberg, IF Göta	4.11.25
24 4M60 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.11.33
25 4M35 Mats Svensson, Skövde Triathlon	4.16.18
26 5M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.22.59
27 4M50 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.23.26
28 6M60 Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.23.27
29 5Mot Stig Samuelsson, Norrköping	4.25.16
30 5M50 Jan Halldén, IF Saab	4.27.10
31 6Mot Christer Mattisson, Uppsala	4.27.46
32 7M60 Odd Schjønnesen, Norge	4.28.28
33 3M40 Tor Rønnow, Vi som springer	4.34.28
34 5M55 Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.34.42
35 6M55 Martin Gudemo, IFK Skövde	4.50.33
35 1M70 Bernt Ekberg, Mariestads AIF	4.50.33
37 4M45 Roberto Calles, Lilla Edet	5.09.38
38 6M50 Conny Adolfsson, Vi som springer	5.11.18
39 1M75 Gunnar Irvegård, Arlanda-Märsta SK	5.23.51

Kvinnor

1 1KS Linda Kjäll, FK Herkules	3.37.37
2 1Mot Maria Lorentsson, Hålanda	3.55.38
3 1K40 Torill Fonn Hartikainen, IFK Skövde FI	4.03.45
4 2KS Sofia Hutchinson-Kay, Vänersborg	4.27.34
5 1K45 Susanne Gren, Vi som springer	4.44.13
6 3KS Martina Kay, Vänersborg	4.51.16
6 2Mot Marita Johansson, Vi som springer	4.51.16

Göteborg Marathon 2008-10-11

Antal fullföljande: 143

Män

1 1MS Johan Lindqvist, FK Studenterna	2.39.54
2 1M40 Stefan Gustafsson, Örebro AIK	2.45.05
3 1M35 Johan Lagerqvist, Solvikingarna	2.51.26
4 2MS Mattias Jonson, Solvikingarna	2.53.05
5 1Mot Kaj Lahti, Kungsbacka	2.55.13
6 3MS Peter Oom, FK Herkules	2.55.44
7 4MS Jan Thomsen, Danmark	2.56.05
8 2Mot Ola Gustafsson, SOK Aneby	2.56.55
9 5MS Pär Boqvist, FK Herkules	2.59.24
10 3Mot Mathias Hertzog, Hågersten	3.00.45
11 2M40 Johan Linberg, Triathlon Väst	3.01.41
12 1M45 Mats Magnusson, Triathlon Väst	3.01.42
13 2M45 Eric Persson, Vi som springer	3.03.38

14 4Mot Robert Johansson, Buena Vista AC	3.03.50
15 3M40 Kim Aarli Larsen, Norge	3.04.47
16 4M40 Martin Hedback, IK Bocksjön	3.05.18
17 1M50 Björn Gjerde, Norge	3.06.04
18 5M40 Per-Anders Edt, Sävadalens AIK	3.10.52
19 6MS Torbjörn Gelotte, FK Herkules	3.11.39
20 6M40 Ken Nordström, Vilsta IK	3.13.24
21 5Mot Johan Westlund, Kungsbacka	3.13.57
22 2M35 Jerker Sterneland, Outokumpu IF	3.14.07
23 7M40 Frank Simonsen, Alingsås IF	3.16.42
24 6Mot David Liljegren, Volvo IT	3.18.16
25 3M35 Anders Eriksson, IFK Kristinehamn	3.18.27
26 4M35 Georg Hållstorp, Vi som springer	3.19.35
27 7Mot David Armini, Mölndal	3.19.40
28 8Mot Oscar Hernandez, Eklandavargarna	3.20.59
29 8M40 Per Mattsson, Uddevalla SK	3.22.07
30 9Mot Filip Karlsson, Knäckebröhlut IF	3.22.26
31 10Mot Mats Hansson, Kungsbacka	3.22.28
32 9M40 Magnus Hollander, x	3.22.43
33 1M55 Torsten Olsson, Solvikingarna	3.23.42
34 10M40 Ken Andersson, IK Jogg.se	3.25.33
35 11Mot Patrik Nilsson, Solvikingarna	3.26.07
36 12Mot Jesper Sundsten, Buena Vista AC	3.26.33
37 13Mot Johan Kanmert, VA-IF	3.27.28
38 14Mot John H Andersen, Danmark	3.27.33
39 15Mot Heiko Metzke, Landehof OK	3.27.38
40 16Mot David Ohlsson, Göteborg	3.27.53
41 17Mot Gerhard Olsson, Göteborg	3.28.49
42 18Mot Magnus Fransson, SOK Aneby	3.29.07
43 19Mot Christer Svantesson, Scan AB	3.29.09
44 3M45 Mats Hamner, Borlänge IK	3.31.39
45 20Mot André Hjelm, Göteborg	3.32.42
46 11M40 Göran Lomander, IK Dran	3.33.35
47 21Mot Henrik Sköllerhag, IK Spring Väst	3.34.45
48 2M55 Bengt Dahlberg, Solvikingarna	3.35.15
49 22Mot Dan Mahr, Helsingborg	3.35.26
50 2M50 Peter Karlsson, IK Jogg.se	3.36.35
51 23Mot Andreas Djurberg, Chelsea FC	3.36.52
52 24Mot Zoltan Raffai, Hisings Backa	3.37.40
53 1M65 Frank Brodin, Solvikingarna	3.37.47
54 4M45 Jörgen Sjöberg, Solvikingarna	3.38.48
55 25Mot Jesper Hartelius, Göteborg	3.40.03
56 26Mot Ramon de Paz Rivera, Lysekil	3.41.26
57 27Mot Jonas Pettersson, Kode	3.41.54
58 28Mot Kent Johansson, Hindås	3.42.57
59 29Mot Jörgen Johansson, Mölndal	3.43.44
60 3M50 Roger Andersson, IFK Sala	3.44.02
61 30Mot Niklas Warenfalk, Volvo IT	3.44.05
62 31Mot Christian Isétjärn, Göteborg	3.45.02
63 1M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.45.04
64 32Mot Mats Frenndberg, Ericsson IK	3.45.12
65 4M50 Bernard Llagonne, Frankrike	3.45.16
66 33Mot Fredrik Södersten x	3.45.36
67 34Mot Andreas Johansson, Hälle IF	3.46.08
68 35Mot Jens Abrahamsson, Göteborg	3.47.01
69 5M50 Christer Högberg, IF Göta	3.47.03
70 2M60 Kaj Jonsson, Varberg	3.47.46
71 12M40 Stefan Kimming, FK Herkules	3.48.19
72 36Mot Tom Mirzad Redzepovic, Hisings Backa	3.49.59
73 37Mot Fredrik Almqvist, Marbo Basket	3.50.23
74 38Mot Fredrik Andreasson, Triathlon Väst	3.50.53
75 3M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	3.51.22
76 39Mot Per Holmberg, Göteborg	3.51.40
77 4M55 Anders M Madsen, Danmark	3.52.47
78 40Mot Lennart Andersson, Luftfarsverket	3.53.26
79 41Mot Erik Joelsson, Solna	3.53.39
80 42Mot Fredrik Kagg, Knäred	3.55.22
81 43Mot Ralf Hansson, Jehander	3.55.34
82 44Mot Manne Freyland, SOK Aneby	3.56.01
83 45Mot Jan Grahns, IK Uven	3.56.07
84 46Mot Calle Lönngwald, Uddevalla	3.56.24
85 5M35 Johan Låfvin, FK Herkules	3.56.38
86 47Mot Lars Hall, Bohus	3.57.11
87 48Mot Roland Gunnarsson, IK Stern	3.57.34
88 49Mot Bengt-Arne Palm, Halmstadspolisen	3.57.54
89 6M50 Carl-Johan Ekström, IK Vista	3.58.40
90 50Mot Clas Östergren, Göteborg	3.58.51
91 5M55 Per Wengström, IK Stern	3.59.15
92 6M55 Lars Almqvist, IFK Helsingborg	4.02.01
93 51Mot Magnus Thorén, Emerson Marine	4.02.44
94 52Mot Stefan Jacobson, IK Jogg.se	4.03.18
95 3M60 Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.04.52
96 7M50 Ingemar Malm, Falkenbergs RR	4.05.02
97 53Mot Ulf Neckmar, Ramlösa	4.05.52
98 54Mot Perove Claesson, MC Gänget	4.06.50
99 55Mot Andreas Johansson, Göteborg	4.09.12
100 4M60 Kurt Gustavsson, Hultsfreds LK	4.10.22
101 56Mot Patric Wennerhäll, Hörby	4.10.51
102 57Mot Daniel Fredriksson, FK Herkules	4.13.21
103 58Mot Kent Persson, Göteborg	4.13.36
104 1M70 Sven-Erik Fredricsson, Solvikingarna	4.14.08
105 59Mot Björn Rasmusson, Billdal	4.15.56
106 60Mot Christer Mattisson, Uppsala	4.17.37
107 61Mot Anders Pettersson, FK Herkules	4.17.55
108 2M65 Roland Karlsson, Vi som springer	4.18.11
109 5M45 Magnus Wallin, Kinnastöms SK	4.19.37
110 62Mot Patrik Möller, Göteborg	4.20.30
111 63Mot Klas Reinholdsson, Askim	4.20.58
112 3M65 Arne Lundby, Sandefjord	4.21.27
113 4M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.23.22

114 6M45 Johan Ander, SKF FK	4.28.51
115 64Mot Henrik Malm, Nasdaq OMX	4.28.55
116 65Mot Holger Hövel, Rydebäck	4.29.23
117 66Mot Lars-Göran Olausson, Team Blekinge	4.33.25
118 5M65 Anders Hidefjäll, Västerås FK	4.34.16
119 8M50 Jan Halldén, IF Saab	4.34.55
120 7M45 Jan-Erik Ullström, Vi som springer	4.34.56
121 67Mot Jörgen Nilsson, Hisings Kärra	4.35.40
122 68Mot Jonas Löfving, Halmstad	4.36.26
123 13M40 Janne Lamminparras, Vi som springer	4.38.11
124 69Mot Christoffer Lindberg, Göteborg	4.49.03
125 70Mot Bengt Salomonsson, Floda	4.56.18
126 71Mot Michael Södermalm, MTI AB	4.56.19
127 9M50 Owe Gustavsson, IK Vista	5.00.24
128 5M60 Jan Brågård, IFK Helsingborg	5.13.31
129 6M35 Asgeir Torfason, Island	5.13.32

Kvinnor

1 1KS Karin Johansson, Solvikingarna	3.25.10
2 1K35 Birgitte M Nielsen, Danmark	3.33.56
3 1K45 Lena Stockman, Estuna IF	3.36.37
4 2KS Linda Kjäll, FK Herkules	3.38.30
5 2K45 Sofia Lööntoja, Solvikingarna	3.39.41
6 2K35 Jenny Kroon, Triathlon Väst	3.46.59
7 3KS Moa Nilsson, Solvikingarna	3.56.48
8 1K55 Barbro Nilsson, Solvikingarna	4.03.41
9 2K55 Sofie Arvidsson, Solvikingarna	4.11.07
10 1Mot Sanna M Lindström, Kolsva	4.14.23
11 1K40 Hellen Johansson, OK Alehof	4.18.08
12 2Mot Sonja Boström, Sävadalen	4.21.26
13 4KS Sofia Kay, Vi som springer	4.28.52
14 1K50 Beverly Harrington, Sv Marathonsällskapet	5.16.16

36:e Umemaran 2008-10-11

Antal fullföljande: 86

Män

1 1M35 Matti Linna, Nilivaara IS	2.38.13
2 1M23 Kenneth Boman, Lulekamraterna	2.45.27
3 2M23 John Lagerskog, IFK Arvidsjaur Ski	2.51.45
4 1M40 Jarmo Raaterova, Lulepostens IF	2.58.32
5 3M23 Johan Larsson, Stöcke TS Järnet	3.00.13
6 1Mot Thor Draiby, Myggans OS	3.01.17
7 2M35 Robert Johansson, Skellefteå AIK FI	3.03.49
8 4M23 Jonas Westberg, Jalles TC	3.07.03
9 2M40 Patrik Norberg, A4 IF	3.07.10
10 1M45 Ahmed Hassan, Tvåråselets AIF	3.08.39
11 3M40 Patrik Skoglund, Jalles TC	3.10.37
12 6M23 Martin Gidlund, Häggglunds IoFK	3.12.39
13 2Mot Peter Gellerstedt, Norrums SK	3.15.30
14 3M35 Pavo Grzelewski, Jalles TC	3.16.46
15 4M40 Björn Tunemalm, Jalles TC	3.17.12
16 5M40 Anders Högdal, Jalles TC	3.17.22
17 10M23 Peter Sjölin, Kraftstaven Ski Team	3.19.25
18 11M23 Tobias Drugge, Lulekamraterna	3.20.45
19 3Mot Marcus Nyström, Taveljö AIK	3.23.43
20 4M35 Johannes Stötzel, Åsele IK	3.23.52
21 1M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.24.21
22 1M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.24.32
23 4Mot Markus Biderholt, KFUM Umeå	3.26.09
24 1M50 Marek Perlinski, IKSU Friidrott	3.27.06
25 12M23 Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	3.27.25
26 2M50 Stig-Olof Holm, Botsmarks SK	3.28.08
27 13M23 Carl-E Bengtsson, 338 Småland Triathlon	3.29.17
28 1M65 Dan Granlund, Skellefteå AIK FI	3.29.44
29 5Mot Urban Markström, Umeå	3.30.42
30 3M50 Lars Björnfot, Mariestads AIF	3.32.21
31 6Mot John Nilsson, Umeå	3.35.54
32 6M40 Mats Ceder, FIN	3.37.26
33 7Mot Olof Andersson, Norrfjärden	3.39.10
34 8Mot Marko Saranpää, Sävar	3.39.49
35 7M40 Staffan Darehed, Jalles TC	3.39.54
36 9Mot Bruce Bringerud, Tynderö IK	3.42.08
37 8M40 Mikael Niklasson, Hortlax	3.44.17
38 15M23 Stephen McDonough, Irland	3.46.28
39 9M40 Mats-Erik Wiktorsson, Flextronics SK	3.47.24
40 10Mot Stefan Gidlund, Sundsvall	3.48.41
41 11Mot Linus Persson, Umeå	3.55.07
42 16M23 Anders Östman, FIN	3.55.49
43 2M60 Kent Pettersson, IF Vingarna	3.56.31
43 17M23 Jon M Steging, Rörösjöns IK	3.56.31
45 12Mot Fritjof Theens, Stöcke TS Järnet	3.57.01
46 5M35 Örjan Mattsson, Nordingrå SK	3.57.26
47 4M50 Stefan Granbäck, Nordingrå SK	3.58.14
48 13Mot Jörgen Risholt, Ericsson SIK	3.59.05
49 10M40 Niclas Berglund, Pölsas LK	3.59.56
49 6M35 Andreas Lindgren-Ekholm, Pölsas LK	3.59.56
51 3M60 Bård Rødde, NOR	4.05.47
52 4M60 Kjell-Göran Holmberg, Jalles TC	4.07.03
53 7M35 Per Edlund, Jalles TC	4.09.42
54 20M23 Göran Kero, IKSU Friidrott	4.09.43
55 5M50 Peter Wiesler, Jalles TC	4.14.08
56 6M50 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.16.45
57 14Mot Tomas Olsson, Umeå Konsthögskola	4.16.53
58 5M60 Stig Åsberg, IFK Nyland	4.17.06
59 2M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.18.02
60 15Mot Benny Nilsson, Umeå	4.23.36
61 3M55 Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.24.07
62 11M40 Bo Broman, Vilhelmina IK	4.27.22
63 16Mot Björn Palmberg, Umeå	4.29.19
64 17Mot Martin Agnionius, Röbbäck	4.37.16
65 4M55 Giovanni Marcellaro, IKSU Friidrott	4.42.39

Resultat forts.

66	1M70	Bernt Ekberg, Mariestads AIF	4.43.39
67	2M65	Stellan Gustavsson, Malå IF	5.12.09
68	8M35	Erik Isaksson, Stöcke TS Järnet	5.23.48
69	2M70	Lars Forsberg, Spölands IF	5.52.36

Kvinnor

1	1K23	Jenny Jansson, Kattisavans IIF	2.56.53
2	2K23	Camilla Lundberg, IKSU Multisport	3.29.00
3	1K45	Anne Sundberg, Vännäs SK	3.32.27
4	3K23	Jenny Kling, Brunflo IF	3.40.16
5	1K40	Märta Moe, Vattudalens LDK	3.52.11
6	1Mot	Ann-Sofie Johansson, Umeå OK	3.53.03
7	4K23	Louise Rundqvist, Stöcke TS Järnet	3.58.45
8	2K40	Gunilla Manbré, Jokkmokks SK	3.59.14
9	2Mot	Eva Wikner, Umeå	4.02.39
10	3Mot	Anna-Karin Hellman, Umeå	4.11.19
11	1K65	Ingegerd Öhberg, Jalles TC	4.17.38
12	4Mot	Susanne Persson, Krimv. IF	4.17.40
13	1K55	Marja-Lena Pettersson, IF Vingarna	4.33.51
14	1K50	Kristin Berglund, Jalles TC	4.51.02
15	2K50	Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	4.53.10
16	5Mot	Jocfin Lundgren, Skellefteå Innebandy	4.55.46
17	1K60	Astrid Häger, Fredrikshofs FIF	5.04.07

Växjö Marathon 2008-10-18

Antal fullföljande: 269

Män

1	1MS	Jens Jonasson, IK Akele	2.35.58
2	2MS	Björn Englund, FK Studenterna	2.41.55
3	3MS	Simon Jørgensen, Ronneby OK	2.43.53
4	4MS	Kristoffer Sideby, Ullevi FK	2.45.44
5	1M40	Niklas Wikner, Tranås AIF	2.46.16
6	5MS	Peter Lekkerimäki, Tullinge-Tumba FF	2.46.29
7	6MS	Markus Grönroos, Golf Tjälve	2.48.24
8	2M40	Jerry Karlsson, Björnstorps IF	2.49.33
9	3M40	Johan Porshult, Team Blekinge	2.49.51
10	7MS	Christian Malmström, Brittatorps TK	2.50.18
11	1M45	Kurt Göransson, Västervik OK	2.51.21
12	1M50	Carl-Johan Olofsgård, Hässelby SK	2.52.27
13	1Mot	Christer Backman, Tullinge SK	2.55.05
14	8MS	Kaj Nironen, IFK Skövde FI	2.55.52
15	1M35	Micael Lindqvist, Skillingaryds FK	2.56.18
16	2M45	Jonas Ljung, Fredrikshofs FIF	2.56.32
17	2M35	Per-Åke Rosvall, IF	2.57.15
18	2Mot	Jonas Nordwall, Norrtälje	2.57.17
19	4M40	Jim Neumann, IK Jogg.se	2.59.51
20	2M50	Björn Gjerde, Norge	2.59.58
21	5M40	Hans Byrén, IF Spartacus	3.00.08
22	3Mot	Svend Jacobsen, Linköping	3.00.59
23	9MS	Tomas Persson, Björnstorps IF	3.02.31
24	6M40	Stefan Andersson, Skillingaryds FK	3.03.02
25	7M40	Sven Janson, Högbj IF	3.04.10
26	3M50	Dag Nilsson, Växjö LK	3.04.13
27	8M40	Anders Pettersson, Växjö LK	3.04.16
28	4Mot	Kalle Lockum, Bromma	3.04.58
29	5Mot	Fredrik Saarnak, Outlaw Runners	3.09.13
30	3M35	Jens Linnér, Ericsson IF	3.09.33
31	6Mot	Kristian Andersson, Mjölksyra IK	3.10.36
32	4M35	Patrik Persson, Ystads IF FI	3.12.36
33	10MS	Markus Andersson, Högbj IF	3.12.53
34	7Mot	Thomas Gustavsson, Lammhult	3.13.44
35	3M45	Paul Lydigh, Rydö ASK	3.13.48
36	4M45	Mikael Bergqvist, Växjö LK	3.14.17
37	8Mot	Niko Tapanila, Akademiska Uppsala	3.14.41
38	5M35	Mattias Vejklikt, Skillingaryds FK	3.14.51
39	11MS	Marcus Martinsson, Växjö LK	3.15.26
40	9Mot	Per Rudqvist, Helsingborg SOK	3.16.17
41	6M35	Frédéric Rabenne, Heleneholms IF	3.16.38
42	9M40	Stefan Eriksson, Vilsta IK	3.17.54
43	1M60	Åke Palmqvist, IK Akele	3.18.20
44	10Mot	Rikard Åsander, Karlskrona SS Triathlon	3.18.31
45	12MS	Joel Karlsson, Växjö LK	3.18.36
46	1M55	Leif Sjöberg, IFK Borgholm	3.20.51
47	13MS	Marcus Andreasson, Team Blekinge	3.21.04
48	11Mot	Jesper Ejresund, Kärleken Runners	3.21.55
49	12Mot	Bengt Johnsson, Lingham	3.22.13
50	5M45	Kjell Kvarfordt, Fredrikshofs FIF	3.22.57
51	4M50	Carl-Magnus Nordmark, Vi som springer	3.23.08
52	5M50	Leif Skinnerup, Danmark	3.23.09
53	2M55	Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.24.02
54	14MS	Anders Bertilsson, Växjö LK	3.24.15
55	15MS	Mattias Bramstäng, Halmstad Garnisons IF	3.24.31
56	16MS	Erik Sand, Växjö LK	3.25.10
57	6M50	Ingvar Lindström, Skillingaryds FK	3.25.19
58	6M45	Per Andersson, Högbj IF	3.25.36
59	7M45	Tomas Johansson, Strömstad LK	3.26.10
60	8M45	Lennart Adolfsson, Anderstorps OK	3.26.14
61	13Mot	Morgan Skogh, Länsförsäkringar	3.26.43
62	14Mot	Jörgen Stavervik, Ålems OK	3.27.17
63	7M35	John-Patrik Treptow, Anderstorps OK	3.27.25
64	15Mot	Mats Runesson, OK Lindena	3.27.38
65	9M45	Markus Avén, IK Jogg.se	3.27.41
66	16Mot	Fredrik Ahlqvist, Combitech	3.28.06
67	17MS	Johnny Wöldike, Danmark	3.28.35
68	17Mot	Fredrik Bolstam, Värnamo	3.28.37
69	18MS	Alexander S Kouassi, Danmark	3.28.54
70	10M40	Petri Hellberg, Vi som springer	3.29.00
71	18Mot	Anders Wiberg, Norrköping	3.29.14
72	2M60	Anders Hansson, Vilsta IK	3.29.17
73	19Mot	Christer Svantesson, Vi som springer	3.29.53

74	20Mot	Anders Bäckman, Simon&Evelina IF	3.30.04
75	21Mot	Magnus Jeppsson, x	3.30.26
76	10M45	Rolf Mellberg, SISU Forshaga	3.30.36
77	11M45	Peter Seider, Danmark	3.30.50
78	7M50	Jorma Heinonen, Lekeryd-Svarttorp SK	3.31.16
79	19MS	Eric Hartonen, 338 Småland Tri	3.32.11
80	8M50	Gert-Inge Tapper, Björnstorps IF	3.32.49
81	11M40	Peter Lendrop, Team Blekinge	3.33.24
82	22Mot	Roger Falkbrink, Futurum IF Växjö	3.34.31
83	23Mot	Ulf Karlsson, Kalmar	3.34.56
84	24Mot	Kalle Andreasson, Gustavsbergs OK	3.34.58
85	9M50	Alf Petersson, Lönshults Golf	3.35.03
86	12M45	Lars Eliasson, OK Jogg.se	3.35.04
87	19MS	Joakim Flisberg, Mälardalens IK	3.35.17
88	13M45	Farzad Pakzad, Björnstorps IF	3.35.18
89	25Mot	Joakim Krantz, Växjö Universitet	3.35.48
90	1M65	Ingemar Kroon, Växjö LK	3.36.07
91	12M40	Johan Löfberg, Karlshamns SK	3.36.50
92	10M50	Jan Gyllenstein, Hammarby IF FI	3.37.06
93	26Mot	David Fransson, Hovmantorp Dragkamp	3.37.51
94	27Mot	Tomasz Pilewicz, Forsa OK	3.38.24
95	3M60	Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.38.31
96	28Mot	Jerry Rydberg, Västra Frölunda	3.39.00
97	11M50	Eino Sipilén, Sköldinge IF	3.39.21
98	29Mot	Hans-Åke Hellstål, Trosa	3.39.27
99	14M45	Jan Eliasson, SK Graal	3.39.29
100	30Mot	Fredrik Åkesson, VUGI	3.39.42
101	21MS	Jonas Porshult, Team Blekinge	3.39.45
102	12M50	Henrik Ask, Björnstorps IF	3.40.15
103	2M65	Stig Hörberg, Växjö Norra IF	3.40.22
104	4M60	Börje Persson, Team Blekinge	3.40.47
105	31Mot	Mikael Edvardsson, IK Jogg.se	3.41.01
106	32Mot	Daniel Forsmark, Sävjö FF	3.41.40
107	33Mot	Bengt Dolk, Kista	3.42.08
108	3M55	Matti Pylkkänen, Gamleby OK	3.42.56
109	34Mot	Peter Cederholm, Kallinge	3.43.05
110	15M45	Gunnar Bergmark, Växjö LK	3.43.47
111	22MS	Patrik Svensson, Växjö LK	3.44.07
112	13M40	Laurent Duda, Uppsala LK	3.44.15
113	4M55	Olle Svensson, Simrishamns AIF	3.44.28
114	14M40	Kristen Karlsson, Växjö LK	3.44.29
115	15M40	Tommy Hagberg, Växjö LK	3.44.30
116	23MS	Robert Rundqvist, Kvarnbyns LS	3.44.50
117	35Mot	Johan Andreasson, Växjö OK	3.44.54
118	36Mot	Daniel Annell, Rottne	3.44.56
119	5M55	Göran Lennström, Hultfreds LK	3.45.13
120	16M45	Roger Nilsson, Simlångsdalens IF	3.45.14
121	37Mot	Mikael Johansson, Johannishus SK	3.46.43
122	38Mot	Tomas Sjö, Reftele	3.47.04
123	39Mot	Marcus Hansander, Ericsson IK	3.47.54
124	40Mot	Benny Wennberg, Borgholm	3.48.26
125	41Mot	Håkan Lindström, Kalmar	3.48.33
126	8M35	Bjarne Pettersson, IK Wilske	3.49.10
127	6M55	Steen Sjögreen, Danmark	3.49.30
128	42Mot	Jan Söderkvist, x	3.51.01
129	43Mot	Karl Sjödahl, Ericsson Mobile	3.51.08
130	44Mot	Christer Bergström, Motala	3.51.20
131	17M45	Bo Edenfäll, Vallentuna FIK	3.51.26
132	45Mot	Stefan Karlsson, Växjö AIS	3.51.37
133	5M60	Stig-Åke Jonasson, Elmhults SC	3.52.10
134	46Mot	Johan Backgård, Team Stardust	3.52.34
135	9M35	Magnus Hjalmarsson, Växjö LK	3.53.22
136	47Mot	Torsten Augustsson, Heavycast Karlstad	3.54.38
137	48Mot	Nicklas Fröding, Kalmar	3.55.53
138	49Mot	Billy Östlund, Rydholm	3.55.59
139	50Mot	Onni Kolström, Rydaholms Golf	3.56.08
140	10M35	Rene Holm, Jyllinge	3.56.45
141	51Mot	Lennart Nilsson, Vi som springer	3.56.56
142	52Mot	Michael Gleave, Danmark	3.56.58
143	53Mot	Matthew Nowachek, Becker Svanberg AB3.57.08	
144	54Mot	Anders Linusson, Humlan FLK	3.57.14
145	18M45	Bengt Jansson, Växjö AIS	3.57.15
146	55Mot	Jan Magnusson, Uddevalla IS	3.57.34
147	7M55	Lars Almqvist, IFK Helsingborg	3.57.46
148	56Mot	Mattias Mohlin, Sösdala	3.57.51
149	57Mot	Henrik Svensson, Växjö	3.58.39
150	58Mot	Per-Ola Hermansen, x	3.59.03
151	59Mot	Bengt Nilsson, Stockholm Hash House	4.00.13
152	8M55	Olle Modin, Vilsta IK	4.01.08
153	11M35	Jesper Sjölander, Björnstorps IF	4.01.51
154	13M50	Jens Rydberg, Växjö LK	4.01.54
155	16M40	Anders Frick, Heleneholms IF	4.02.06
156	60Mot	Kent Gabrielsen, Växjö	4.02.13
157	59M55	Anders M Madsen, Danmark	4.02.18
158	61Mot	Ulf Jakobsson, Heleneholms IF	4.02.28
159	62Mot	Roger Svensson, Taberg	4.02.45
160	63Mot	Ove Andersson, Växjö AIS	4.04.30
161	64Mot	Ulf Andersson, Borgholm	4.04.52
162	65Mot	Peter Lemke, Team Fakta	4.05.13
163	66Mot	Andreas Gillberg, Kalmar	4.06.15
164	6M60	Lennart Skoog, Stenungsunds OK	4.06.32
165	67Mot	Christofer Pisländer, IK Släggpojkar	4.06.39
166	68Mot	Thomas Witten, Magersyd	4.07.06
167	69Mot	Magnus Lindh, Ronneby SS	4.07.25
168	70Mot	Joachim Söderström, Gamleby OK	4.07.35
169	7M60	Lars Agnezon, Kongahälla AIK	4.08.42
170	71Mot	Caj Gauffin, Nervens IK	4.09.05
171	72Mot	Mats Frenndberg, Ericsson IK	4.09.19
172	10M55	Jan Paraniak, Team Skavsåret IF	4.09.39

173	24MS	Marcus Davidsson, Skillingaryds FK	4.12.25
174	14M50	Jonas Alpsten, SISU Forshaga	4.12.59
175	73Mot	Hans Pettersson, Växjö LK	4.13.04
176	74Mot	Patrik Aronsson, Åseda	4.13.22
177	75Mot	Henrik Aronsson, Kalmar	4.13.48
178	17M40	Urban Nilsson	4.13.58
179	76Mot	Peter Gustafsson, Moheda	4.14.19
180	77Mot	Peter Andersson, Tranås	4.15.00
181	19M45	Dan Markusson, Växjö LK	4.15.32
182	78Mot	Jörgen Persson, Rydö ASK	4.15.50
183	79Mot	Bo Tenland, Växjö AIS	4.17.23
184	80Mot	Mikael Andersson, Vimmerby	4.18.01
185	81Mot	Christer Mattisson, Uppsala	4.18.37
186	82Mot	Bo Wikman, Iggesunds SK	4.19.58
187	83Mot	Ronnie Laurikkala, Ericsson IF	4.21.28
188	11M55	Lars Gunnar Persson, Fredrikshofs FIF	4.21.36
189	1M70	Ingvar Fransson, Växjö Norra IF	4.23.43
190	84Mot	Jonas Hylthén, Humlan FLK	4.24.10
191	85Mot	Lennart Agestam, Kalmar	4.24.20
192	15M50	Ingo Beyersdorff, Växjö LK	4.25.04
193	86Mot	Kjell Augustsson, Texo Fritid	4.25.47
194	8M60	Bo Långhede, Vilsta IK	4.26.39
195	87Mot	Sigvard Koplimäe, Vi som springer	4.26.51
196	16M50	Ingvar Johansson, Friskis&Svettis	4.27.34
197	88Mot	Lars Strand, Lenhovda IF	4.28.43
198	89Mot	Nabil Bendaf, Malmö	4.28.48
199	3M65	Mats Malmström, IFK Lund	4.28.56
200	4M65	Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.29.30
201	90Mot	Martin Sjöberg, Växjö	4.29.45
202	5M65	Eiry Ranville, Malmö Spårvägars IF	4.33.15
203	91Mot	Patrik Nilsson, Värnamo	4.34.43
204	92Mot	Jonathan Bertilsson, Älmhult	4.39.21
205	12M55	Hans Fryestam, Tibro AIK	4.40.06
206	18M40	Dan Rundqvist, Växjö LK	4.41.22
207	9M60	Kjell-Åke Åkesson, Växjö LK	4.41.42
208	93Mot	Stig Samuelsson, Norrköping	4.42.56
209	20M45	Hans Karlsson, Lenhovda IF	4.45.25
210	17M50	Owe Gustavsson, IK Vista	4.47.08
211	94Mot	Ulf Wikell, Gårdsby IK	4.47.29
212	10M60	Kent Svensson, Motala IF	4.47.55
213	95Mot	Pär Bergström, Running for Hjo	4.48.43
214	2M70	Berth Ekberg, Mariestads AIF	4.50.12
215	96Mot	Christer Svensson, Rydö ASK	4.50.50
216	97Mot	Torsten Grundström, FK Puls Växjö	4.51.31
217	98Mot	Alexander Lindelöf, Katrineholm	4.57.51
218	3M70	Erne Lager, IK Akele	5.14.16
219	6M65	Håkan Sjö, Växjö LK	5.16.54
220	99Mot	Sören Fransson, NT-Etikett	5.17.31
221	100Mot	Göran Pettersson, Karlskrona	5.25.11
222	101Mot	Bruno Oredsson, Lunds universitet	5.29.13
223	102Mot	Jon-Håkan Jannerling, Ale 90 IK	5.33.58
224	103Mot	Lennart Johansson, Mariestads AIF	5.35.58
225	18M50	Conny Adolfsson, Vi som springer	5.38.44
226	104Mot	Hans Ursfält, Urshults IF	5.44.21
227	105Mot	Per Arvidsson, Tranebergs IF	5.47.33

Kvinnor

1	1KS	Alexandra Svensson, Hultsfreds LK	2.50.36
2	2KS	Gloria Vinstedt, FK Studenterna	3.09.14
3	1K40	Christin Bergkvist, FK Studenterna	3.12.56

Resultat forts.

Åland Marathon 2008-10-26

Antal fullföljande: 204

Män

1 1M45 Leif Hansson, Edsbyn	2.48.33
2 1M40 Mineev Dmitry, Silvia	2.50.25
3 1M5 Emil Söderlund, Finland	2.51.50

övriga svenska deltagare (snabbaste)

6 1M35 Peter Broberg, Håsselby SK	2.58.28
7 2M5 Marcus Hultgren, Stockholm City TC	2.59.36
9 2M35 Emil Nordh, Stockholm LDK	3.01.40
11 3M35 Jan Westerberg, IK Jogge.se	3.03.57
12 3M40 Stefan Lindblom, Stockholm RR	3.06.03
18 5M40 Henrik Junno, Fagersta	3.17.25
20 6M45 Torbjörn Tambour, Stockholm	3.19.42
22 6M35 Jonas Sandberg, Team Skavsåret IF	3.21.10
23 7M35 Niklas Svidén, IF Linnéa	3.24.48
24 6M40 Pierre Ekvall, Strömstad LK	3.25.26
26 2M50 Ove Martinsson, Trollhättans IF	3.25.45
27 6M5 Pär Hansson, Stockholm	3.25.49
31 1M60 Bengt Olofsson, Östhammar FI	3.32.38

Kvinnor

1 1KS Ines van Rinsun, Nederländerna	3.19.38
2 2KS Henrika Malmström, Finland	3.22.45
3 1K35 Åsa Karlsson, Umbra	3.31.26

övriga svenska deltagare

4 3KS Martina Winkler, IK Norrköping FI	3.33.11
5 4KS Satu Taipale, Sundbybergs IK	3.36.17
7 2K35 Mia Erixon, Stockholm	3.40.07
11 8KS Carolin Holmqvist, Stockholm Multisport	3.48.47
15 9KS Linda Sernfalk, Stockholm City TC	3.53.34
17 2K45 Lotta Lindskog, Landskrona	3.55.38
18 1K50 Rita Eriksson, Borlänge	3.58.01
34 5K45 Margareta Östensson, Falun	4.24.43

Vintermarathon Kvarnsveden - Jan Linds Minne

2008-11-01

Antal fullföljande: 88

Män

1 1M5 Daniel Lindblom, Dalregementet IF	2.44.20
2 2M5 Johan Gustafsson, IFK Mora FI	2.53.54
3 1M35 Magnus Söderberg, IFK Djura	2.56.59
4 1M45 Lars-Åke Ekman, IKSU Friidrott	2.57.39
5 1M55 Jörgen Thorsell, Kvarnsveden FIK	3.00.48
6 3M5 Marcus Boman, IK Heros	3.01.20
7 2M45 Robert Frykstedt, Bålsta IK	3.04.21
8 3M45 Jonas Lennestål, IFK Sala FI	3.08.39
9 2M35 Mattias Eriksson, Hemlingby LK	3.10.19
10 4M5 Per Dicander, Dalregementet IF	3.11.01
11 1M40 Patrik Norberg, A4 IF	3.11.23
12 2M55 Jouko Mourujärvi, IFK Sala FI	3.14.14
13 4M45 Patrik Broberg, Kvarnsveden FIK	3.16.10

14 2M40 Måns Lindholm, Dalregementet IF	3.17.54
15 3M40 Hasse Byrén, IF Spartacus	3.18.03
15 5M45 Krister Lind, Kvarnsveden FIK	3.18.03
17 3M35 Anders Eriksson, IFK Kristinehamn FIK	3.18.10
18 4M40 Ken Nordström, Vilsta IK	3.18.49
19 4M35 Jesper Lindgren, IFK Sala FI	3.22.53
20 6M45 Mats Hamnerin, Borlänge LK	3.24.09
21 1M60 Lennart Olsson, Korsnäs IF	3.24.16
22 5M35 Kenneth Norman, Birsta SK	3.25.18
23 2M60 Mats Zetterlund, Vattudalens LDK	3.25.52
24 6M35 Jerker Steneland, IK Stål	3.27.00
25 7M45 Tommy Sjöström, Vi som springer	3.28.49
26 3M55 Birger Karlsson, Vattudalens LDK	3.30.11
27 5M5 Mats Liljegren, Team Skavsåret IF	3.31.38
28 1M50 Lars-Göran Berggren, Team Skavsåret IF	3.32.40
29 1Mot Harry Åijö, Ängelsfors	3.32.52
30 2Mot Christer Löfgren, Aktivut Östersund	3.33.10
31 4M55 Erik Dahlberg, Vattudalens LDK	3.34.50
32 3Mot Anders Berggren, Malung	3.36.06
33 8M45 Michael Ahrens, Vattudalens LDK	3.37.05
34 5M40 Stefan Nilsson, Spölands IF	3.37.16
35 3M60 Anders Hansson, Vilsta IK	3.40.22
36 6M40 Stefan Borgström, Kvarnsveden FIK	3.40.34
37 1M70 Jörgen Larsson, IFK Sala FI	3.40.51
38 2M50 Sven Molin, Uppsala LK	3.40.56
39 4Mot Michael Manske, Bålsta	3.42.05
40 9M45 Anders Olsson, Kvarnsveden FIK	3.44.56
41 5Mot Jan Forsberg, Åmots SK	3.45.03
42 10M45 Karwan Tahir, IF Spartacus	3.46.22
43 3M50 Roger Andersson, IFK Sala FI	3.46.51
44 11M45 André Lagrange, Storröta IK	3.47.34
45 7M40 Joakim Nilsson, Stora Skedvi IK	3.48.04
46 4M50 Tord Blücher, Storådalens SK	3.48.49
47 7M35 Jonny Sten, Västerås	3.49.22
48 6Mot Anders Björklund, Kvarnsveden FIK	3.50.23
49 12M45 Johan Norberg, Trångsvikens IF	3.50.30
50 4M60 Leif Franzén, IFK Strängnäs	3.51.25
51 7Mot Ola Jungward, Falun	3.53.25
52 5M60 Bård Rødde, Norge	3.58.23
53 5M50 Valdemar Andersson, IF Spartacus	3.59.06
54 8Mot Leif Gustavsson, Söderbärke	4.01.18
55 6M60 Dan Jari, Häfrestöms IF	4.01.38
56 9Mot David Petterson, IK Jogge.se	4.02.43
57 5M55 Ulf Ring, Arlanda-Märsta SK	4.02.53
58 10Mot Olle Källgren, Falun	4.07.55
59 6M50 Kjell Adolfsson, IF Start	4.09.04
60 11Mot Jonas Wincent, Sv Marathonsällskapet	4.10.42
61 6M55 Olle Modin, Vilsta IK	4.12.22
62 12Mot Svank Djärv, Rembo IK	4.14.42
63 13M45 Kjell Kvarford, Fredrikshofs FIF	4.17.43
64 8M35 Daniel Kjellberg, Team Ultrasweden LK	4.19.26

65 13Mot Per-Erik Johansson, Länsförsäkringar	4.21.18
66 14Mot Bengt-Åke Skoglund, Postens IK Sandviken	4.21.54
67 7M55 Kjell Åström, Månkarbo IF	4.21.57
68 7M60 Vesa Murtokangas, Borlänge LK	4.24.00
69 7M50 Kent-Åke Eriksson, Arvika LK	4.29.01
70 1M65 Stig Söderström, Kvarnsveden Golf	4.29.02
71 15Mot Stig Samuelsson, Norrköping	4.40.41
72 16Mot Gunnar Nilsson, Uppsala LK	4.42.38
73 17Mot Stefan Larsson, Vi som springer	4.44.28
74 8M55 Sigvard Koplimäe, Vattudalens LDK	4.46.01
75 8M60 Bo Långhe, Vilsta IK	4.48.54
76 8M50 Bo Dahlström, Vi som springer	4.58.36
77 2M65 Anders Hedefjäll, Västerås FK	5.13.49

Kvinnor

1 1KS Kristin Brodin, IFK Sala FI	3.11.36
2 2KS Mimmi Andersson, Uppsala LK	3.40.02
3 1K45 Ann-Kristin Forsberg, Hemlingby LK	3.48.23
4 1K40 Rita Fredin-Larsson, Sellnäs IF	3.48.54
5 2K45 Anna-Karin Åhsgren, Hemlingby LK	3.49.27
6 1K35 Malin P. Lindgren, Älvdalens IF	3.50.55
7 2K35 Erica Eriksson, Dalregementet IF	3.52.43
8 3KS Annica Westström, Dalporten Running Team	3.52.44
9 1Mot Elsa Djärv, Rembo IK	4.14.32
10 2Mot Annika Holmström, Team Skavsåret IF	4.21.17
11 1K50 Barbro Paraniak, Team Skavsåret IF	5.00.09

Rättelse

Ett fel insmög sig i resultatlistan utan Er förskyllan. Det gäller Östersund Marathon, där varken Peter Koolmeister eller jag sprang maratondistansen, utan istället halvmaran. Våra sluttider ska minskas med två timmar (dvs 1.20.35 för Peter och 2.21.32 för mig). Jag påtalade detta för arrangören ett par gånger under sommaren utan att det rättades till. Jag har helt oförtjänt gratulerats till en fin maratontid av många löparkompisar, vilket känns ganska pinsamt.

LÖPARHÄLSNINGAR
LENA SKYMNE

Janne Röhds julnötter 2008

1. Vem har vunnit flest antal SM-guld i boxning?

- 1. Roger Pettersson
- X. Anders Lillen Eklund
- 2. Roger Andersson

2. När vann IFK Norrköping sitt senaste guld i fotboll?

- 1. 1989
- X. 1986
- 2. 1982

3. Vem vann Lidingöloppet 1975?

- 1. Jukka Toivola
- X. Göran Högberg
- 2. Göran Bengtsson

4. Vem var bästa svensk i maraton i London-OS 1948?

- 1. Anders Melin
- X. Gustav Östling
- 2. Sven Håkansson

5. Hur många officiellt godkända världsrekord satte Paavo Nurmi under sin karriär?

- 1. 25
- X. 20
- 2. 22

6. Vem var förste finländare att vinna Boston Marathon?

- 1. Carl Linder
- X. Arto Helander
- 2. Jokko Lindbergh

7. Vilken var den första skandinaviska kvinnan på Mount Everests topp 1996?

- 1. Lene Gamelgaard
- X. Renata Chlumska
- 2. Sara Fischer

8. Vem har skrivit boken: Direkt från ringhörnan?

- 1. Glokar Well
- X. Börje Dorch
- 2. Börje Hansson

9. När satte Gunder Hägg sitt första världsrekord?

- 1. 9 augusti 1949
- X. 10 september 1950
- 2. 10 augusti 1941

10. Vem vann Vällingby Marathon 1994?

- 1. Magnus Bergh
- X. Mikael Hill
- 2. Anders Hansson

11. Vilket år föddes Kary H Lasch?

- 1. 1918
- X. 1915
- 2. 1914

12. Hon har skrivit "Djävulsformeln". Vad heter hon?

- 1. Carina Rydberg
- X. Camilla Läckberg
- 2. Lucy Irvine

13. Hur länge ruvar koltrasten?

- 1. 12 dygn
- X. 14 dygn
- 2. 18 dygn

De rätta svaren hittar du på sista sidan. Lycka till!



FOTO: JAN PARANIAK

JANNE RÖHDS

Avsändare: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 24 Stockholm



Inbjuder till **VATTUDALSMARAN** i Strömsund Lördagen den 13 december kl. 10.00

Start & mål: VATTUDALSSKOLAN, varvbana 6x7 km

Anmälan: 250 kr. pg. 492119-3 senast 6 december
eller direktanmälan 1 timme före start 300 kr.
Medlemskap i Svenska Marathonsällskapet
ger 50 kr rabatt. Ange namn, klubb, ålder, klass

Motionslopp: Ett varv (7,2 km) 75 kr. Efteranmälan 100 kr

Logimöjligheter: Hotell Nordica/Grand 0670-611000
enkelrum 795/695 kr, dubbelrum 895/795 kr. Frukost ingår.
Tullingsåsgården 0670-30088 200 kr med eget linne (lån +75kr)
Näsvikens campingstugor 0670-16405 390 kr (350 kr)

Upplysningar: 0670-12350, 0670-12288, 0670-12412, www.vldk.nu

På kvällen den 13/12: Kamratmåltid m.m.

Anmälan: Senast 6 december till Mats Zetterlund 0670-12288, 070-2568841
Barbro Zetterlund 0670-12288, 070-5447695

VÄLKOMNA

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

Rätt rad Janne Röhdins julnötter: 1,1,1,x,x,1,1,x,2,x,2,1,x.