



Torleif Rekkebo tok turen til Drammensmaraton. Milslukeren fra Nidelv kunne ikke motstå «sprint-distansen» på 42195 meter.



Næring er viktig under og etter harde fysiske anstrengelser.

Bananer smaker helt topp synes Viggo Kampli.



1976 - 1990



Stive ben og ømme muskler. Et kjent fenomen i maraton-sammenheng. Det gjelder å strekke godt ut.

KONNERUD-MANNEN, Egil Nelstrøm(bildet) som Fremtiden skrev om lørdag, løp meget bra på søndagens halvmaraton og forbedret sin personlige rekord med ni minutter.

- Dette gikk veldig bra med tanke på at Egil lå rett ut for akutt isjas for ett år siden, forteller Egils lege, Erik Dag Knudsen. Han løp sammen med Nelstrøm på søndag.

Egil Nelstrøm fikk tiden

1.27.47 på halvmaraton og det betyr en forbedring av «persen» på ni minutter. Tiden kvalifiserte til 51. plass i klasse 40-44 år. 188 løpere i samme klassen fullførte.

fremtiden