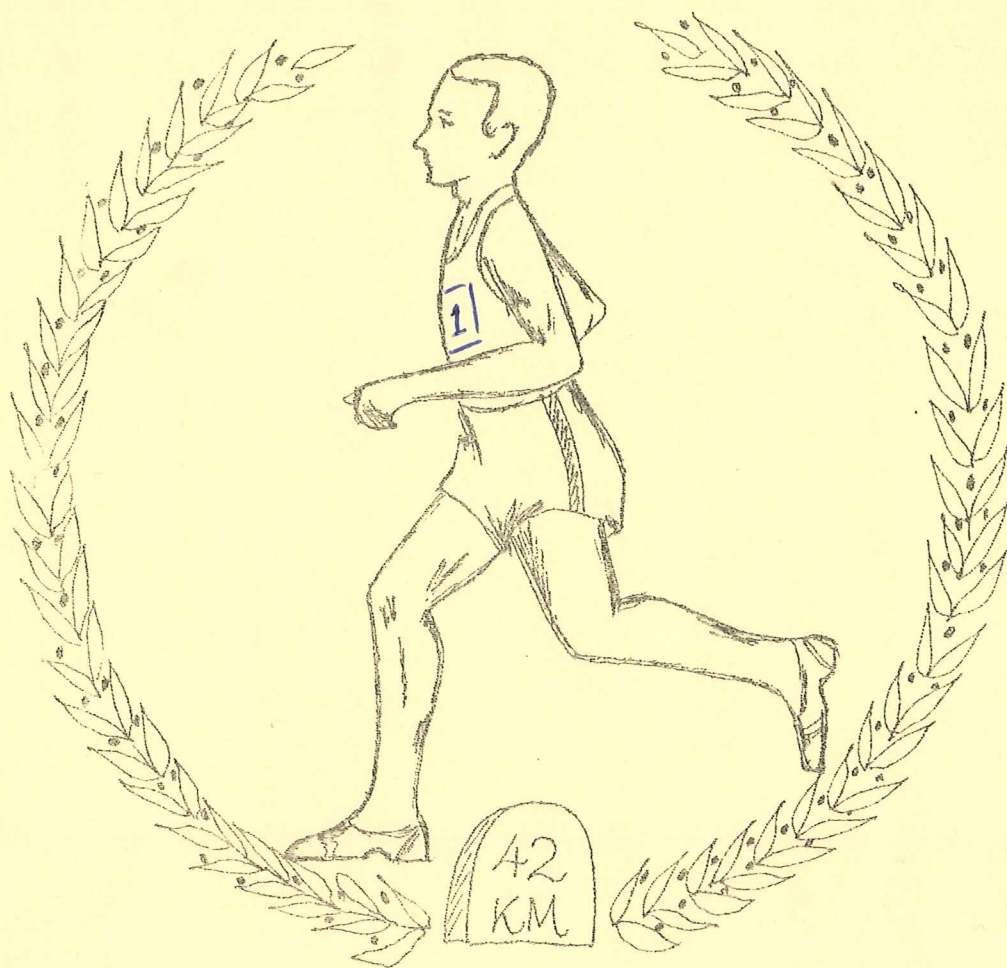




# Maraton - Löparen

Medlemsblad från  
Svenska Marathon Sällskapet  
Box 2003 10311 Stockholm 2



Wissenschaft - Literatur

Wissenschaftliche Zeitschrift  
für die deutsche Literatur

Band 100, Heft 1, 1971

Till Sällskapets medlemmar.

MARATON LÖPAREN är namnet på Svenska Marathon Sällskapets medlemsblad. Detta blad skall utgöra en förbindelselänk mellan aktiva och passiva medlemmar är styrelsens förhoppning.

Eftersom Svenska Marathon Sällskapet för varje år haft glädjen få allt fler nya medlemmar, som må hända inte känner till så mycket om vår sammanslutning, kanske en liten kort information kan vara på sin plats.

Sällskapet bildades år 1952 av ett antal för saken intresserade maratonlöpare. Vår uppgift var i första hand att försöka blåsa liv i en försummad och förslummad gammal fin idrottsgren.

De aktiva maratonlöparna voro få och tävlingstillfällena ändå färre - de senare inskränkte sig som regel till ett enda maratonlopp årligen och där ställde inte många löpare upp.

Men tiderna förändras. Nu är det någon mening med att underkasta sig träning eftersom det finns så många tävlingsmöjligheter för en maratonlöpare av i dag, och att det även gett synliga bevis vittnar ju senaste årens tävlingar tydligt och klart om. Som t. ex. på fjolårets SM.

Vi tycker att maratonlöpningen i vårt land rott upp sig alldeles kollosalt under de senaste åren och framför vårt tack till alla som medverkat härtill - aktiva och arrangörer - ingen nämnd och ingen glömd. Må vi fortsätta på den inslagna linjen!

I Svenska Fri-Idrottsförbundets och Svenska Marathon Sällskapets regi avhålls vårt traditionella maratonlopp i Stockholms Stadion lördagen den 8 juni 1968. Löparna tävlar om Svenska Marathon Sällskapets poängpris.

Inbjudan återfinnes på annan plats i detta blad.

Till sist: glöm inte sända in den lilla årsavgiften medelst bifogade inbetalningskort. Årsavgiften är som vanligt 5:- kronor för aktiva medlemmar samt 10:- kronor för oss övriga.

Skulle dessutom någon vilja ge ett bidrag till pris vid årets stadiontävling tackar vi på förhand hjärtligt för detta.

Med kamratliga hälsningar

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

PER - INGE JOHANSSON  
ordf.



## MARATON LÖPAREN

## ÅRSMÖTE

Utgivare Svenska Marathon Sällskapet

Svenska Marathon Sällskapet avhöll

Utgives cirka 4 ggr. per år

årsmöte onsdagen den 24 april.

Sammanställare Per - Inge Johansson

Mötet valde till att leda Sällskapets

verksamhet under kommande år följande:

Utgårdsvägen 19 136 01 HANDEN

Ordf. Per-Inge Johansson

Medarbetare:

Erik Lundwallh

Bidrag till texten emottages tacksamt

Stig Nordell

från alla medlemmar.

Olle Wallin

Elis Hultgren

Bidragsgivare till detta nr:

Erik From

Rooney Magnusson

Karl Karlsson

Olle Wallin

Rev. Gustav Kinn

Erik Ståde

## Juni Maraton.

## TÄVLINGSDATA 1968

|                                          |      |               |       |
|------------------------------------------|------|---------------|-------|
| Svenska Marathon Sällskapet och          | 1/5  | Växjö         | 25 km |
| Svenska Fri-Idrottsförbundets maraton    | 23/5 | Kungsbacka    | 27 km |
| arrangeras för 8:e gången lördagen       | 26/5 | Nora          | 25 km |
| den 8 juni 1968.                         |      | IK Stern      | 27 km |
| Start och mål på Sthlm. Stadion          | 9/6  | Tranås        | 19 km |
| Banan är den sedvanliga i Lilljansskogen | 3/6  | Furuviik      | 25 km |
| Löparna tävlar om Svenska Marathonsäll-  | 8/6  | Stockholm     | 42 km |
| skapets poängpris, samtliga löpare som   | 15/6 | Sken Israel   | 19 km |
| fullföljer på en tid av 3.30 tim er-     | 16/6 | Gagnef        | 30 km |
| håller pris.                             | 21/6 | Granbergssdal | 20 km |

## TIDSHEMA.

|                                   |                   |       |                      |       |
|-----------------------------------|-------------------|-------|----------------------|-------|
| Kl. 12.30                         | Läkarundersökning | 30/6  | Råby Rekarne         | 20 km |
| 14.20                             | Start             | 5-6/7 | NordM Island         | 42 km |
| 16.45 ca                          | Första man i mål  | 14/7  | Falkenberg           | 20 km |
| 18.30                             | Prisutdelning och | 27/7  | SM Göteborg          | 30 km |
|                                   | kamratmåltid      | 20/7  | Liverpool            | 42 km |
| Anmälan till SFIF senast den 4/6. |                   | 27/7  | Liverpool -Blackpool | 78 km |

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

Box 2003, Stockholm 2.

Bestämmelser angående märken och diplom.

Aktiv marathonlöpare som första gången fullföljer ett marathonlopp på allmän tävlan med tid under  $3\frac{1}{2}$  timme erhåller Sällskapets märke, förgyllt och i blå emalj, att bäras å rockslaget. Skulle någon, därtill förtjänt, inte hava erhållit märket skall han vända sig till Svenska Marathon Sällskapet för erhållande av sådant.

Passiva medlemmar, f.d. marathonlöpare, kunna erhålla samma märke mot erläggande av tio kronor.

Sällskapets synnerligen vackra diplom tilldelas de medlemmar som fullföljt minst fem marathonlopp på allmän tävlan, oavsett tidpunkten. Ansökan härom skall göras skriftligt till Svenska Marathon-Sällskapet, Box 2003, Stockholm 2. Diplomet erhålles utan kostnad av därtill berättigad. En förutsättning är dock givetvis att vederbörande medlem av Sällskapet erlagt sin årsavgift punktligt och inte häftar i skuld härför.

Stockholm den 18 mars 1965.

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET.

Styrelsen



## Förberedelse inför ett Maratonlopp

Betydelsen av att äta rätt mat för att få ut mesta möjliga av kroppen vid långvariga fysiska prestationer har konstaterats av vetenskaparna. Ett exs. veckan före förbundsmaran 67 höll Erik Bergkvist diet enligt de normer som berättas om här. Ett sedan länge mycket diskuterat ämne har varit kostens betydelse för idrottsprest.

Kan en riktig kosthållning påverka och höja idrottsmannens förmåga? Frågan besvarades av GIH härom året. Man fann nämligen att personer som försett sig med kolhydratrik föda hade större uthållighet vid tungt arbete än andra.

Den här artikeln avser i första hand att behandla förberedelse före en tävling, där tävlingstiden sträcker sig över 2½ timme. När det rör sig om så långa tävlingspass kommer, som nog alla förstår, bränslemängden att vara en direkt avgörande faktor. Det gäller alltså att skaffa sig så stora förråd som möjligt. Effektivaste bränsle för löpare är kolhydrater, dessas skall före prest. början vara intagen i de muskler som ansträngs under tävlingen dvs. benmuskulaturen. När kolhydratförrådet tryter, tvingas löpare ofelbart till en temposänkning. Det hjälper då föga att tillföra glykos genom sockervatten, gå matsmältningsapp. till stor del är avkopplad under fysisk ansträngning. Temposänkningen hänger samman med att musklerna gradvis övergår från kolhydrat till fettförbränning, som kräver en större tillgång på syre. Olustkänslorna som uppträder i detta skede, beror dels på sänkning av blodsockerhalten vilket omedelbart påverkar nervsystemet, dels på vätskeavdunstningen, detta kan avhjälpas med sockervatten 15% och eftersköljning med rent vatten, man bör sedan sänka sitt tempo under cirka 15 sek för att ge kroppen chans att suga upp den tillförda näringen.

## Hur bygger man upp stora kolhydratdepåer?

Det har visat sig svårt att åstadkomma detta genom enbart kolhydratrik diet, om man emellertid först tömmer sina depåer fullständigt exs. genom löpning 2 tim. eller till utmattning inträder, och därefter startar uppladdningen, får man större inlagring i löpmusklerna, som ytterligare förstärks med några dagar kolhydratfasta före uppladdningsperioden.

Den inledande fastan bör omfatta 1-2 dygn, då kött, fisk och vatten står på matsedel. Undvik alltså potatis, bröd och söta drycker under denna period. De påföljande två dygnen skall uppta kolhydratrik föda, mycket bröd, potatis, söt dryck etc. Drink så mycket som möjligt mot slutet av uppladdningsperioden. Eventuellt kan kosten förstärkas under slutskedet med järn och vitaminpreparat, t.ex. REFEVIT.

## Lämplig dietlista

Fasta: dag 1 löpning 3 mil, åt kött, ägg eller fisk+fett och vatten.  
" 2 joggning , åt som ovan.

Uppladdning: dag 3 vila, åt bröd, potatis, pannkakor, mycket glass + saft, öl, te, druvsocker.  
dag 4 vila, åt som ovan, mer än normalt av kolhydratrik föda.  
" 5 tävlingsdagen: Drink kaffe med mycket socker cirka 3 tim före tävlingen.

Sedan är det bara att "kuta", du kommer att göra din bästa prestation.

Som en liten parentes i detta sammanhang, hjälp till att påpeka för arr. att skall de ge löparna en chans att följa reglerna under en tävling, så får de inte servera kalla drycker under tävlingen. Som det nu är, med till och med mästerskapstävlingarna kör med kall dryck, måste löparna bryta mot reglerna och ha egna langare.

Jag hoppas vi ses, på tävlingarna i sommar.

Olle Wallin



## GENOM TIDERNA-STATISTIK FÖR SVENSKA MARATHONLÖPARE.

Den tjusiga sporten landsvägslöpning kommer tyvärr ofta i skymundan för arenaidrotterna. Orsakerna kan vara flera, t.ex. svårigheterna för åskådarna att följa hela tävlingen, avsaknaden av rekordnoteringar m.m. På grund av olika banors beskaffenhet (rakbana, rundbana eller bana med vändpunkt), olikheter ifråga om svårighetsgrad på banorna och svårigheten att exakt mäta en marathonbana kan inga absoluta rekord noteras i marathonlöpning.

Trots detta förtjänar landsvägslöpningen ärligt att någon form av förteckning av landsvägslöparprestationer upprättas. Jag kom därför på tanken att sammanställa en genom-tiderna-statistik över svenska marathonlöpare.

Redan för 6 år sedan gjorde jag de första försöken, men fann att mitt mål (åtminstone de 100 bästa genom tiderna) var mycket avlägset. Jag fortsatte emellertid med uppgiften, genomsökte ett otal tidningar från hela 1900-talet, och forskade i SM-prislistor. I och med 1967 års goda säsong kom vi upp i över 100 man genom tiderna under 2.50, den gräns jag arbetat med.

Marathonbanan har haft skiftande längd under årens lopp här i landet. Först 1948 fick vi 42195 m vid SM. Tidigare hade det varit 40 km och i vissa fall 40,2 km. Vid OS och i internationella stortävlingar har banorna haft skiftande längd under åren, och det är väl egentligen bara Sporting Life 's (Polytechnics) bana i London som alltid mätt 42195 m.

Eftersom flertalet svenskar före 1948 endast fick löpa på 40 km-bana ansåg jag det lämpligt att göra en speciell lista för 40 km-bana. Annars hade inte de utmärkta prestationer som Oscar Björks och Henry Palmérs generationer utförde kommit med i förteckningen.

De säger sig självt att det kan förekomma någon lucka i vidstående listor. Jag vore därför mycket tacksam för påpekande härom. Jag har haft svårigheter med att få fram beskrivning av de olika banorna och kan bevisligen bara säga att Boston- och Sporting Life-banorna är av "rakbane"-typ. På en sådan bana kan med- och motvind spela stor roll. Jag vore även tacksam för uppgifter om exakta banmått, bl.a. i Hälsingborg 1961 (41 km?) och Stockholm november 1966 (40 km?).

Slutligen kan nämnas att några kuriositeter finns med i listorna: Sigge Jacobsson, Thure Johansson, Oscar Björk och Hjalmar Dahlberg har nått sina resultat på bana. Denna form, d.v.s. cirka 100 varv på kolstybsbana, förbjöds emellertid för drygt 50 år sedan!

Må dessa premiärlistor bevara forna tiders prestationer och stimulera till förbättrad standard och ökat intresse för marathonlöpningen!

Rooney Magnusson  
Lindevägen 11  
JOHANNESHÖV

PS: I "pressläggningsögonblicket" har jag från en bekant i Prag fått en djupgående resultatlista från Koscice 1954. Av den framgår att vid det tillfället Knut Jansson noterade 2.29.19 och Egon Söderström 2.37.57,8. Dessa resultat ersätter alltså de i statistiken upptagna 2.30.49 resp 2.38.13.



1 Sverige Bästa Statistik Maratonlöpning  
sammanställd av Rooney Magnusson

|                              |               |                 |    |           |
|------------------------------|---------------|-----------------|----|-----------|
| 1                            | E Östbye      | Örgryte         | 67 | 2,20.12   |
|                              | T Nilsson     | Halmstad        | 56 | 2,22.05   |
|                              | B Johansson   | Örgryte         | 65 | 2,24.26   |
|                              | E Nyberg      | Örgryte         | 57 | 2,25.08   |
|                              | L Standberg   | Boo IF          | 67 | 2,25.21   |
|                              | A Waide       | Halmstad        | 60 | 2,25.30   |
|                              | E Bergqvist   | Sthlm.Stud.     | 67 | 2,25.43   |
|                              | W Berggren    | Lidköping       | 67 | 2,25.45   |
|                              | G Jansson     | IK Viking       | 52 | 2,26.07   |
|                              | G Edberg      | Tierp           | 67 | 2,26.19   |
| 11                           | A Kimby       | Tureberg        | 67 | 2,27.06   |
|                              | B Rehnvall    | IF Start        | 54 | 2,27.42   |
|                              | B Ekström     | Hofors          | 67 | 2,27.42   |
|                              | P Fredriksson | Mälardalshöjden | 67 | 2,27.51   |
|                              | B Nilsson     | Mälardalshöjden | 60 | 2,28.00   |
|                              | S Gustafsson  | Täby            | 67 | 2,28.28   |
|                              | R Berglund    | Södertälje      | 65 | 2,28.44   |
|                              | T Lind        | Fredrikshof     | 65 | 2,29.51   |
|                              | G Johansson   | Ludvika         | 67 | 2,30.28   |
|                              | K Jansson     | Likenäs         | 54 | 2,30.49   |
| 21                           | L Strand      | Linköping       | 56 | 2,30.57   |
|                              | G Leandersson | Östersund       | 48 | 2,31.12   |
|                              | L Källberg    | Mora            | 67 | 2,32.03   |
|                              | G Lantz       | Boo IF          | 67 | 2,32.24   |
|                              | E Wallin      | Tibro           | 63 | 2,32.35   |
|                              | S Nordell     | Sundbyberg      | 67 | 2,32.43   |
|                              | G Östling     | Gävle           | 52 | 2,32.48   |
|                              | H Norrström   | Gävle           | 52 | 2,33.01   |
|                              | H Nilsson     | IF Örn          | 67 | 2,33.34   |
|                              | H Björklund   | Gustafs         | 64 | 2,33.59   |
| 31                           | S Svensson    | Sandviken       | 63 | 2,33.43   |
|                              | U Andersson   | Bromölla        | 66 | 2,34.07   |
|                              | O Larsson     | Sollefteå       | 48 | 2,34.07   |
|                              | Å Hansson     | Tjelvar         | 65 | 2,35.11   |
|                              | S Andersson   | Halmstad        | 60 | 2,35.25   |
|                              | A Melin       | Selånger        | 48 | 2,35.41   |
|                              | B Nordqvist   | Götaverken      | 65 | 2,36.02   |
|                              | PI Johansson  | Sundsvall       | 64 | 2,36.04   |
|                              | Å Blomberg    | Brännan         | 66 | 2,36.24   |
|                              | R Lindgren    | Ymer            | 67 | 2,36.26   |
| 41                           | S Håkansson   | Örebro SK       | 45 | 2,36.37   |
|                              | S Olsson      | Köla            | 58 | 2,36.58   |
|                              | KE Lindkvist  | IF Hagen        | 67 | 2,37.24   |
|                              | L Åkerman     | Sthlm.Godt.     | 67 | 2,37.31   |
|                              | B Lindblom    | Skänninge       | 67 | 2,37.47   |
|                              | L Östbrandt   | GUIF E-tuna     | 67 | 2,37.51   |
|                              | A Börjesson   | Göteborg        | 57 | 2,38.05   |
|                              | R Lundgren    | Mälardalshöjden | 65 | 2,38.10   |
|                              | H Palmé       | Fredrikshof     | 35 | 2,38.12   |
|                              | E Söderström  | Sala            | 49 | 2,38.13   |
| Resultat nådda på 42-km bana |               |                 |    |           |
| utan vändpunkt (=rakbana)    |               |                 |    |           |
|                              | G Jansson     | Filipstad       | 57 | 2,32.40   |
|                              | A Ahlgren     | Södermalm       | 47 | 2,36.06,6 |
|                              | H Palmé       | Fredrikshof     | 39 | 2,36.56   |
|                              | J Westberg    | Södermalm       | 13 | 2,44.54   |
|                              | H Schuster    | Fredrikshof     | 13 | 2,49.40,4 |

T o m 1967

|                        |               |              |    |         |
|------------------------|---------------|--------------|----|---------|
| 51                     | V Nyström     | Sandviken    | 52 | 2,38.17 |
|                        | PO Bengtsson  | Sthlm.Stud.  | 60 | 2,38.44 |
|                        | P Larsson     | IK Pärnan    | 60 | 2,38.49 |
|                        | U Gustafsson  | Arboga       | 57 | 2,39.07 |
|                        | E Jonsson     | Dala Floda   | 46 | 2,39.14 |
|                        | B Karlsson    | Hällefors    | 65 | 2,39.15 |
|                        | R Gabrielsson | IK Albion    | 67 | 2,39.26 |
|                        | I Midelf      | Linden       | 66 | 2,39.27 |
|                        | B Hansson     | Falköping    | 52 | 2,40.04 |
|                        | J Söderberg   | Lidingö      | 67 | 2,40.06 |
| 61                     | L Almgren     | Hammarby     | 67 | 2,40.08 |
|                        | I Jönsson     | Kristianstad | 66 | 2,40.26 |
|                        | T Johansson   | Örgryte      | 09 | 2,40.34 |
|                        | S Winge       | Norrköping   | 67 | 2,40.36 |
|                        | T Enochsson   | Fredrikshof  | 33 | 2,40.37 |
|                        | E Söderlund   | Sthlm.Godt.  | 67 | 2,40.38 |
|                        | G Grönberg    | Fredrikshof  | 58 | 2,40.37 |
|                        | E Flodmark    | Ärle         | 48 | 2,41.02 |
|                        | S Järnmyr     | Örgryte      | 46 | 2,41.02 |
|                        | L Karlsson    | Falkenberg   | 60 | 2,41.39 |
| 71                     | B Johansson   | Fredrikshof  | 67 | 2,41.41 |
|                        | A Ljungvall   | Ärle         | 67 | 2,42.01 |
|                        | C Jansson     | Trollhättan  | 67 | 2,42.12 |
|                        | SRJohansson   | Skillingaryd | 67 | 2,42.32 |
|                        | BÅ Olsson     | Örgryte      | 66 | 2,42.35 |
|                        | R Thorslund   | Strängnäs    | 57 | 2,42.40 |
|                        | O Karlsson    | Sundsvall    | 65 | 2,42.52 |
|                        | G Järnehäll   | Skövde       | 67 | 2,42.53 |
|                        | K Öberg       | Fredrikshof  | 51 | 2,43.02 |
|                        | S Gustafsson  | Ludvika      | 67 | 2,43.34 |
| 81                     | S Björkman    | Sollefteå    | 48 | 2,43.54 |
|                        | G Tegerholm   | Sthlm.Spårv. | 48 | 2,44.06 |
|                        | L Törngren    | Ronneby      | 60 | 2,44.29 |
|                        | T Nordin      | Göteborg MK  | 67 | 2,44.41 |
|                        | H Andersson   | Torsh.Nyby   | 48 | 2,45.09 |
|                        | B Larsson     | Fredrikshof  | 64 | 2,45.33 |
|                        | P Malm        | KFUM Örebro  | 67 | 2,46.44 |
|                        | B Karlsson    | Fredrikshof  | 64 | 2,46.46 |
|                        | E Larsson     | Norrköping   | 48 | 2,47.08 |
|                        | N Gustafsson  | Karleby      | 57 | 2,47.19 |
| 91                     | S Göransson   | Sjöbo        | 66 | 2,47.21 |
|                        | G Kinn        | IF Thor      | 28 | 2,47.35 |
|                        | B Gustafsson  | Flen         | 64 | 2,47.46 |
|                        | E Wiger       | Sthlm.Stud.  | 67 | 2,47.36 |
|                        | T Jensen      | Fagersta     | 48 | 2,47.47 |
|                        | B Ekvall      | Tibro        | 65 | 2,47.57 |
|                        | Å Söderlund   | Sthlm.Godt.  | 67 | 2,48.05 |
|                        | S Strandberg  | Duvbo        | 48 | 2,48.20 |
|                        | G Lindblad    | Sävedalen    | 65 | 2,48.35 |
|                        | SE Ahl        | Mariestad    | 52 | 2,48.47 |
| 101                    | L Eriksson    | Österfärnebo | 67 | 2,48.56 |
|                        | J Sundh       | Göteborg     | 57 | 2,49.03 |
|                        | A Fager       | Umeå         | 65 | 2,49.08 |
|                        | G Skånell     | Hälsingborg  | 64 | 2,49.23 |
|                        | E Hultgren    | Fredrikshof  | 56 | 2,49.23 |
|                        | L Berg        | Värnamo      | 61 | 2,49.29 |
|                        | G Likars      | Vikingen     | 65 | 2,49.30 |
|                        | S Löfström    | Hällefors    | 67 | 2,49.34 |
|                        | E Bäckström   | IF Hagen     | 48 | 2,49.42 |
|                        | B Olsson      | Göteborg     | 64 | 2,49.46 |
| Samtliga under 2,50.00 |               |              |    |         |

Bostons rakbana torde 1953 på grund av omläggning ha mätt endast ca 40 km. Vid det tillfället noterade G Leandersson, Vålådalen, 2,19.36.