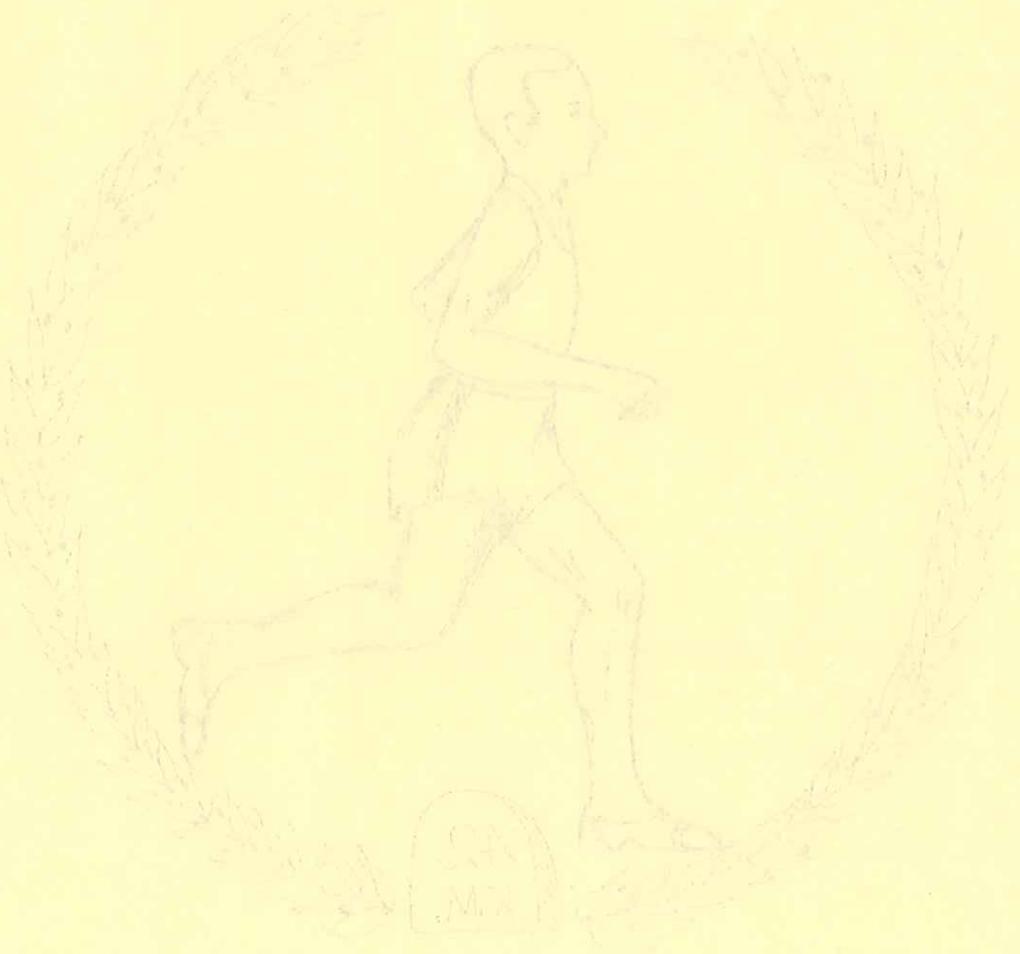


Maraton - Löparen

Medlemsblad från
Svenska Marathon Sällskapet
Box 2003 10311 Stockholm 2



WOMEN - MOTHERS

WIT, WISDOM,
INSTINCT, INTELLIGENCE,
AND LOVE

JULI 1960

nr. 2 1960.

Utgiven av Svenska Marathon Sällskapet

Utgives cirka 4 sgr. per år.

Barnmäställare Per-Inge Johansson

Utgårdsvägen 19 15691 HÄGGEK

Nedarbetare:

Bidrag till texten omottas tackslant från alla medlemmar.

Bidragsgivare till detta nr:

Svenska Fri-Idrottsförbundet
Olle Wallin

JULI 1960

Svenska Marathon Sällskapet och Svenska Fri-Idrottsförbundets maraton arrangerades för 8:e gången lördagen den 3 juni 1960.

Svenska Marathon Sällskapet vill till alla funktionärer och tävlande framföra ett varmt tack, för er deltagande i årets tävling.

Ett hjärtligt tack till alla donatorer av pengar och hederspriser. Med er hjälp fick de tävlande ett förmöndigt prisbord att välja ur.

En en gång ett tack till alla, samt hoppas jag på ett återseende 1960.

Per-Inge Johansson.

NORDISKA MÄSTERSKAP

Sverige representerade med 4 män vid Nordiska mästerskapen på Island.

Representanter var Erik Estbye, Bo Johansson, Bo Nordqvist Säntliga Örgryte IS, Lars Kullberg IFK Mora. Alla gjorde fina prestationer iden härda konkurrensen. Som vanligt var det vara svårt att göra något åt de finländska deltagarna.

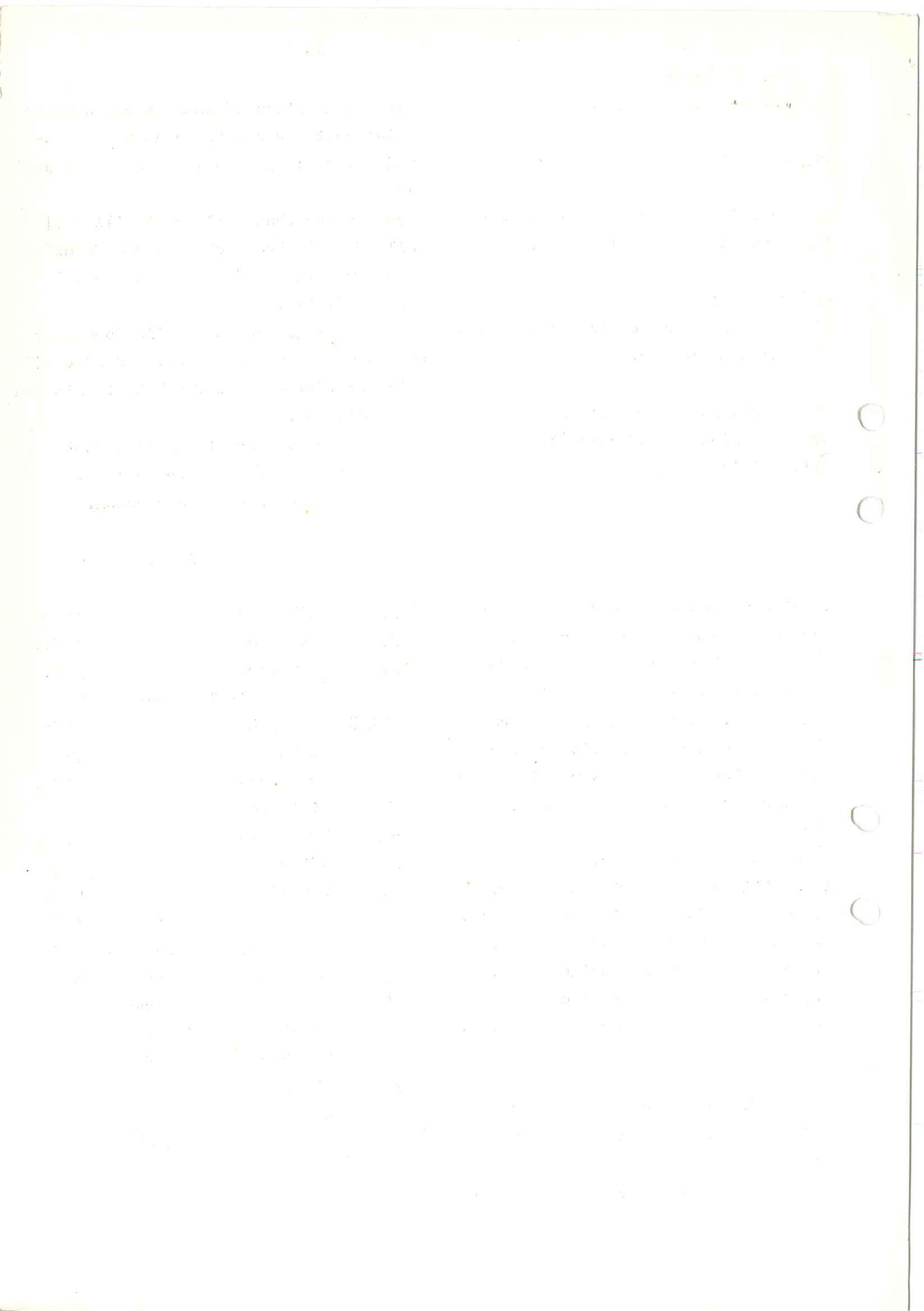
De sex bästa resultaten:

1. Jari Lutuhalo	Finland	2.17.47
2. Raimo Simola	Finland	2.18.49
3. Paavo Pyysonen	Finland	2.19.10
4. Bo Johansson	Sverige	2.20.01
5. Erik Estbye	Sverige	2.20.35
6. Harald Bjørge	Norge	2.22.51

Till sist vill Svenska Marathon Sällskapets styrelse önska alla en trevlig

ÅLVÄRDA 1960.

14/7	Malkenberg	20 km
20/7	Liverpool	42 km
27/7	Sth Göteborg	30 km
27/7	Liverpool-Blackpool	70 km
19-21/8	Sth Malmö	42 km
1/9	Dockhammar	12 km
	Österåsund	30 km
7/9	Väddö	
7-8/9	Triangeln	25 km
8/9	Söder	
15/9	Uppsala	Torräng
	Leksand	10 km
20/9	Söderås	Torräng
21/9	Härnösand	25 km
22/9	Gävle	Torräng
	Skövde	30 km
23/9	Umeå	Torräng



MARATONLÖPAREN nr 2 i juli 1963

Saknar du den traditionella första sidan (Den kommer nästa gång)

Red i detta nummer

Olle Wallin och Gudrun Arenander Svenska Fri Idrottsförbundet(Res Maran)

Lite av varje.....

TÄNK OM VÅR IDROTTSGRÖN STORE LILLE MAN ERIC ÖSTBYE
kunde få en resa till MEXIKO Han om någon vore väl värd en sådan resa.

Känner du någon Meccenat ??????????????????????????????????????

Jag förmidlar mer än gärna en insamling.....

Glöm ej Göteborgs Maratonklubbs 10 års fest 24 / 11

De i " Götet " gör mycket för maratonlöning.....
Åter du inte dit Skicka telegram Det blir event, tävling där nere.

Tävlingarna i år har haft en kille i topp Cris Wade

Är han så bra , eller beror det på dig ?????????? ??????????????????????????

Vi har dock några överraskningskillar.....

Bosse Nordkvist : verkligt roligt att se dig i år , grattis till landslagspl.

Lasse Källberg: Hoppas du får vara frisk i år

Sture Gustafsson : Roligt att se att du kommer tillbaka efter den besvärliga
skadan.....

Reijo Ekström : Det skrivs att du är pigga på utlandstävlingar , hoppas det
ordnar sig , så att du kan visa att vi inte är så dåliga som många tror....
banorna på kontinenten är lätta du kan göra bra tid t.e.x. 2,19 ????
När får jag se Peter Fredriksson , Gunnar Edberg , Henry Nilsson på landsväg.
Ni sprang ju så bra i fjol.....

Jag förbereder en resa till NOCIKE Tjeckoslovakien

Avresedag Torsdag 3 / 10 Hemma igen Tisdag 8 / 10

Resekostnaden tyvärr inte klar , men Meinrad Nägele Tyskland har ordnat så
att vi får 3 dagars fritt uppehälle samt teaterbersök och bad i Tatrat
av Arr.

Är du intresserad , skriv en rad omgående till mig.

Herrar redaktörer och maratonlöpare

Meinrad Nägele " Rundbrev " Tyskland och Eric Steutel " De Veteran " Holland
hälsar till alla Svenska Maratonlöpare.....

De kommer till Sverige för att delta i Vintermaran 1963

Här du betalt Medlemsavgiften "Intressengemenskap för Långdistanslöpare"

om inte är kontot Bankhaus I.D.Herstatt Köln nr 277031

Nägeles adress är 5 Köln-Nippes Werkstattstrasse 2 Köln Tyskland

Har du något manus för MARATONLÖPAREN ??????????????????????????????

F.D. Maratonlöpare , har väl något roligt tävlingreferat , som vore intressant.

Träningstips över det vanliga , ni grabbar här alltid någon specilatet.....

Dr Acker Tyskland har lovab , att komma med en inventering av vanliga lång
löparskador , och vad man gör för att undvika dom

Ja det finns mycket , men det vore roligt om vi fick hjälp.....

Tävlingsarrangörer

XXXX Vill ni ha den stora godheten att skicka tävlingsresultat till mig
Det är väldigt besvärligt , att få något genom tidningarna.....
Gärna i 2 ex. Nägeles Rundbrev vill ha rest. från alla tävlingar, som ni
vet , har han statestik " vanson " över det vanliga.....

URSÄKTA ALLA STAVFEL OCH KOMMAFEL , Jag är dålig på det där , du förstår mig??

Rapport från kassören

Jag har övertevitt kassaboken , och finner vid en första genomgång att det är många medlemmar som häftar i skuld flera år

Nu vill vi ha ordning på våra finanser , hoppas därfor att du betalar vad du är skyldig , eller meddelar att du vill utträda ur sällskapet.

Om du inte finner ditt namn , och ändå känner dig skyldig , berör det endera att du betalt punktligt , eller att du är strukten ur sällskapet.

Vill du återinträda , betalar du in 25 kr så är allt i sin ordning.

HAR DU BETALAT DE SENASTE DAGarna , LÄMNA DENNA PÅMINNLSE UTAN ÅTCÄPP.

Som du har sett har vi börjat ge ut en tidskrift MARATONLÖPAREN den kommer ut i 4 ex per år , till att börja med.....

Den kostar pengar , och vår enda möjlighet att finansiera den är Medlemsavg.

Har du för tjock plånbok ????

Lätta på den , och skänk en slant till Sällskapet

Tänk vad vi kunde göra om vi hade pengar.....

Postgiror är 82607 Box 2003 Sthlm 2

Min adress är Olle Wallin Husabyvägen 29 Hägersten 12650

Vill din klubb annonsera i XXXXXXXXXX????????????

MARATONLÖPAREN

1/6 sida kostar 50 kr (Manus till undertecknad)

Det blir en annons som alla ser.....

Nu till den tråkiga uppräkningen av notan. DU AR SKYLDIG FRM.

B Adolfsson Örebro 66 Kjell Andersson 65 NÅ Andersson 66

W Andersson U borg 66 I Andersson Lund 66 E Bergman Molkom 67

H Björklund Duvnäs 67 Å Blomberg Brännan 65 G Bergman Nacka 67

L Bohman Lundsbrunn 65 G Berg Solna 67 L Candelius Växjö 65

G Carlsson Osby 66 H Ekblom Lund 65 S Enberg Södert. 66 O Eriksson Krisst.

65 S Eriksson Uppsala 65 B Ekström Hofors 65 G Edberg Tierp 666 P Fredriksson 6

65 T Fagerlund 65 B Gustafsson Flen 67 S Göransson 67 R Gabrielsson 67

R Holmgren Ystad 65 W Hec 66 L Hansson täby 66 S Harris Lund 66 C Häggberg

Krisstad. 65 K Jansson Vär.Brattfors 67 B Johansson Norred 66 K Johansson

Astorp 65 K Johansson Trollh. 65 N Johansson Säve 65 P Johansson Ransta 66

P Ingvarsson 65 C Johansson Lund 65 B Israelsson Enhörna 66 G Järnehäll 66

B Karlsson Grythyttan 65 O Karlsson Sundsvall 67 Å Karlsson Åkersund 65

O Klingvall 66 T Kortelainen 67 L Källberg Mora 65 G Larsson Molleryd 67

R Lindgren 67 KA Lindkvist 67 E Lundberg 66 KG Larsson Torsåker 65

Å Löfman Bromma 67 B Larsson Skäninge 66 L Linden Osby 65 G Lantz Boo 67

KE Lindkvist Skövde 65 I Midelf 67 Peder Malm 65 G Nilsson Lund 65

N Nilsson Forsa 66 O Nordfjäll 65 H Norrström Gefle 67 JO Nilsson Malmö 66

H Nilsson Örnen 65 H Palme 66 H Pettersson Göteborg 67 T Pettersson Sthlm 67

B Joelsson Osby 65 A Rane 65 LO Roland 67 H Schuster 67 S Sjölander Göteborg 67

B Sjödin Sthlm 65 H Sjösten 66 G Skåneli 65 L Strandberg 65 L Strid Hofors

65 B Ström Trollh. 65 J Slättmyr 65 K Sund Källered 67 S Sundberg Windeln 65

A Sundebrandt 67 S Stridsberg 65 J Söderberg 67 S Steiner 67 L Thörngren 66

Ö Olhsson Svedala 66 A Waide 65 B Hellinder 65 H Westerberg 65 E Wiger 65

G Östling 67

Avgiften är minimum AKTIV 5 kr F?D. 10 kr per år

Föreningsarbete är alltid besvärligt , men har man pengar går allt lättare

I dag har vi på girot cirka 300 kr och på bank 1300 kr

Eftersläpande medlemsavgifter 1810 kr.....

Nu lever vi på gamla kämparna O Björk G Kinn mfl som varje år skänker en ordentlig slant.

DU BLEV VÄL INTE ARG.....

Detta är enda sättet att få ordning på medlemsmatrikeln.

Hoppas vi snart hör av varandra.

Ned VÄRM Idrottshälsning

Olle Wallin

PS Vi får event. äntligen en förbundsmann för Maratonlöpare

Sven Walberg Sollentuna är tillfrågad av förbundet , och är själv villig.

Det är en TOPPKILLE ,(du känner väl igen honom), han brukar följa Agne Kimby till tävlingarna.....

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN I GÄST SVENNE

DE FÖRSTA E M TÄVLINGarna I MARATONLÖPNING FÖR VETERANER HOLLAND 25/5 1968

Veteran Nederland inbjöd till dessen tävl. under devisen " Idrott är en uppgift för hela livet " Baarnse Athletie Verenging från det lilla landet vid Nordsjön ordnade några oförglömliga dagar där nere . Arr. var kanske inte så rutinerade men deras vilja att göra oss nöjda var beundrandsvärd. Jag tar mig friheten att i detta sammanhang nämna namnen på två av våra värder, alla de övriga ej ott förglömja . J de Jong (vasaloppsutkare 64-67) Brugjen (Holländsk OS repr 26) Första inbjudningen till svenska löpare utsändes 15/3 , intresset var redan från starten mycket stort , i mitten på april var 34 st anmälta , en del skedor och andra orsaker gjorde dock att truppen red. till 24n tappra.

Vi avreste från Sverige 23/5 med tåg och var nere i tävlingsstaden 24/5. Där blev vi mottagna på stationen av arr. som sedan skickade ut oss på olika förlägningar På kvällen träffades trupperna på rest. Grunewald , där vi bla. fick se en del Engelska långdistansfilmer , mycket intressanta tyckte vi.

Tävlingsdagen 25/5 började med läkarundersökning kl 11,00 bla av den tyske läkar en Acker (han som skriver så fina art, i kundbrevet) kl 13,00 var det prest. av löparna på tävlingsstadion TUE EEM , start kl 14,00.

24 löpare ställde upp , och bara 2 bröt en mycket fin s i det varma och torra väderet. På kvällen var det Prisutdelning å rest Astoria , där samtliga erhöll pris (Diplon , Buckla , Choc'Indusk) de 5 bästa i varje klass , Hederspris. På söndagen , hade jag ordnat en rundresa till Rotterdam , Haag , Amsterdam en resa på 25 mil , vi besökte bla Interi. Domstolen i Haag , Scheveningen ute vid Nordsjön , samt givetsvis Amsterdams Glädjekvarter, dock utan prak. unglelser , vi avreste sedan från Holland 26/5 kl 20,00 , när vi sedan kom till Köpenhamn avtackades Undertec nad , tolken Alf S. av Eric Lundwall och jag fick mottaga en present till min fru , detta tar jag som ett tecken på att alla var nöjda.

Några ord om tävlingen

Eric Östbye startade i mycket hårt tempo tog direkt ledningen vid 5 km 30 etc han ledde sedan till 38 km , där han blev ifattsrunden av Neba , de gjorde sällskap till 41 km , där Östbye ryckte och kom loss , vid infarten till Stadion , svarang han fel , och kom efter , topkillen Östbye sade dock att det inte hade någon betydelse Neba hade vunnit i spurten , jag gick för hårt ut i medvinden saade han , det gick så lätt.Jag har en personlig förklaring som jag i detta samband vill nämna som en orsak till missen.

Banan förlängdes tävlingsdagen med 600 m i varje riktning tätalt 2600 m (banan strägs på ca 1 mils bana) Enligt tiderna , så tror jag och många ned sig , att det var fel att förlänga banen en segrartid på cirka 2,22 skulle vara möjlig på denna bana , och då hade Östbye vunnit.

Bland de övriga så gjorde Th Nordin , G Lindblad , S Sandström , Östbrandt mycket bra lopp. 1 ~~Klass~~ 2 S Ekström som debuterade med en mycket fin 2 plac. Klass 3 fick vi en segrare Tedde Jensen gjorde ett fantastiskt lopp , ledning hela loppet och en seger med 40 min . otroligt.....

Klubbbladstävlingen vanns av en tysk förening , med Göteborgs NK på en fin 2 plats Nordin , Spångberg , A Johansson . Tänk om
Landslagstävlingen vanns av England med Sverige på 3 plats Östbye Nordin Östbrandt 5 plats 11 , 16 , 22 , 26 , plac sig de övriga lagar.

1:a lagets tid 3,04,33 6:e 11,35,16

Innan jag avslutar denna rapport , vill jag meddela att Sverige arr denna XXXI tävling 1970 , trotsvis i Norrköping , Sören Wince har en bana klar nu gäller det bara att få tag i medarrangörer , vad säger LiOTS i Peking.

Alla förslag är välkomna , skriv gärna till mig , jag förmedlar.....
PS

Provstävling på banan kanske kommer att arr. i höst , tex som Novembermara vad säger du Sören ??? klarar du det.

Olle Wallin

Resultat Veteran RM Boarn 25/5

Klass 1	10 km	20 km	30 km	40 km	Sluttid
1 Weba Tysk1.	34,10	1,03	1,43	2,20	2,29,06
2 Østbye	33,20	1,07	1,42	2,20	2,29,24
3 Nordin	33,57	1,13	1,53	2,37	2,47,32
10 Østbrandt	36,55	1,15	1,55	2,33	2,47,42
13 Lindblad	36,54	1,14	1,56	2,41	2,52,54
19 Sandström	39,50	1,19	2,03	2,50	3,00,55
24 Sjöberg	37,57	1,19	2,06	2,56	3,07,23
27 Eriksson Sigge	40,01	1,23	2,03	2,57	3,04,13
36 Lundwallh	41,03	1,25	2,15	3,07	3,10,00
38 A Johansson	42,04	1,23	2,15	3,07	3,10,49
41 Hernelind	37,53	1,21	2,12	3,12	3,25,06
61 Malmström	45,10	1,35	2,31	3,31	3,44,37
66 P O Olsson	43,07	1,32	2,30	3,36	3,51,13
69 L Nyström	43,13	1,42	2,40	3,39	3,53,25
70 T Bergström	45,09	1,39	2,40	3,40	3,53,27
75 S Forsberg	44,03	1,33	2,42	3,54	4,07,34
93 Linterman Nederland	siste man inmål i klassen				4,59,57

Klass 2

1 Buckingham Eng.	36,55	1,15	1,54	2,34	2,44,24
2 S Ekström	37,56	1,16	1,56	2,41	2,53,33
10 U Pettersson	42,05	1,23	2,17	3,10	3,23,03
21 S Gustafsson	44,03	1,32	2,30	3,36	3,50,33
27 N Johansson	45,10	1,38	2,37	3,41	3,59,40
43 K Suzuki Japan	siste man inmål i klassen				4,55,33

Klass 3

1 T Jensen	40,01	1,21	2,09	3,00	3,14,51
4 H Carlsteth	49,13	1,43	2,55	4,01	4,15,17
3 Tietz Tyskland	siste man inmål i klassen				5,31,53

15 länders löpare startade , bla . USA AUSTRA利AN JAPAN NYA ZEELAND
England , Tyskland , Tjeckoslovakien , Frankrike , Österrike
Sverige , Norge , Schweiz , Holland Belgien.

2 st damer startade en 19 årig toppingla från Tyskland gick i mål
utom tävlan på en 30 plats i hela tävlingen tid 3,43 .

Stockholm loppet
27/10

F.D. Lilla Maran

Landsvägslopp å halva maran 21,097 $\frac{1}{2}$ meter
Klass 1 Elit klass 2 klass 3 Oldboys
Klass 4 Hurtbulle å 10,000 meter

Tävlingen går runt Baduviken , Samlingsplats Fiskartorpets Frilufsgård.

Anmälning Skriftligen till undertecknad senast 21/10

Startavgift 10 kr å giro 26202 E Carlsson Styrmansgatan 9 Sthlm 6

Arrangörer Fredrikshofs IF och Svenska Maratonsällskapet

Olle Wallin Husabuvägen 29 Hägersten

Väl mött den 27/10

ÖSTBYES KOST HÄLLER FÖR TOPPRESTATIONER

(Enl rep. t HÄLGA av Risto Lahna)

För någon tid sedan utfördes på GCI försök för att utröna bästa kosten för länvariga idrottsprestatiner. Det visar sig att försökspersoner med kolhydrat rik kost kunde arbäta i 139 min innan utmattning inträdde, jämfört med 126 min på "vanlig" blandad kost och endast 59 min på fett och äggviterik kost. De högsta muskelglykosvärdena före försöken uppnåddes med KII kosten och de alldra bästa resultaten i detta avseende fick man om man dessförinnan genom hårt arbete hade tvingat ner glykosvärdena och hållit dem nere några dagar, genom en fett&proteinrik kost. På detta sätt kunde man åstadkomma en överkompensation i Glykosupplagringen när kolhydrater åter tillfördes.

Nu har Sveriges Riksidrottsförbund med utgångspunkt från dessa försök givit ut ett häfte med överskriften "Kosträd för långdistans" (den har de flesta läst eller hur, så den hoppas jag över) Det är i huvudsak, vad jag skrev i MARATONLÖPAREN nr 1)

En kost som håller längre

Som en jämförelse kan det vara intressant att ta del av Eric Östbye förbered elser inför NM 67, där han trots sina 46 år plac sig som 2:a, och tog sin bästa plac hitills, Eric är ju vegetarian och anser att kosten är störata orsaken till att han bara tycks bli bättre och bättre.

Emmellertid finns det även en annan anledning att speciellt uppmärksamma hans åsikter på området. Eric är nämligen den som för 6-7 år sedan kom på metoden med uttömnning av alla glykosreserver och introducerade den bland den Svenska långdistanseliten och därigenom kanske indirekt gav Dr Liljedal uppslaget till de undersökningar som nu utförts.

Emmellertid har Erik sedan dess förbättrat metoden. Före Lidingöloppet 66 kände han sig dålig, och fastade i 3 dagar och utförde därefter något av årets löparbragd genom att bli två efter den Engelska Värdsrekordhållaren T Johnston I år har Erik använt samma metod ungefär en gång i månaden för att tömma glykoslagren före viktiga lopp.

Inför NM 67 sprang han på söndagen 4 mil respektive 2 och 3 mili terrängen samt fastade under tiden på råsafteraav huvudsakligen Morot, rödbeta svarta vinbär och aprikos samt plommonavkot. Dessutom tog han 3 tsk sesam och 2 tsk vetegroddolja om dagen. Magen höll sig igång utan lavemang.

På onsdagen torsdagen och fredagen motionstränade han 13 km per dag och vilade på lördagen. Hela tiden åt han en kolhydratrik kost med potatis grönsaker, råris, honungsmörögås, mysli med extra druvsocker och dadlar. Däremot minskade han på sojamjöl och olja. För xtra tillskott av idrotts vitaminerna b,c,e, tog han bryggerijäst, sanddorn och en speciell vetegroddolja med tillsats av de cirkulationsbefrämjande ämnen lecitin, pektin, hagton och mistel dessutom blodvitaminet B 12 från tång.

Erik anser även att konditionen blir bättre med ett basöverskott i kosten vilket han åstadkommer med råsafter gurka, tomater sallad mm (Härdsmält red anm ??) GCI kosten är dock starkt syrebildande och särskilt dess innehåll av socker och vitt bröd utarmar kroppen på vitaminer.

Vad fett-proteinkosten beträffar undrar genast Erik varför man rekommenderar 2 viodagar. Kanske för att man inte orkar träna på fett och äggvita.

Däremot kan man träna hur mycket som helst på råsafter och det utan träningsvärk säger han. Även den dubbla OS segraren BIKILA brukar fasta regelbundet även om det är okänt i vilka sammanhang och hur länge.

Herr Ernst Abrahamsson skriver i Näringsforskning 1966

Att proteinbehovet inte ökar vid muskelarbete vet man sedan 100 år tillbaka. Men ännu tror många idrottsutövare på att proteinöverskott har en välgörande effekt på prestationerna. Referenten har haft rikliga tillfällen att iakta detta på Riksidrottsförbundets kurser på Bosön, och finner det förklarligt men beklagligt att denna tro på det sätt som sker utnyttjas ekonomiskt av en del tillverkare av näringsspreparat.

Erik Östbye har varit vegetarian i 25 år men det var först när han för några år sedan började med vetegroddolja som framgångarna började komma. När han ett år inte hade råd med oljan, sprang han 21 min sämre på 3 milen och 40 min sämre på maran. Men redan 5 veckor efter det han återgått till oljan var han i toppform igen.

Vetegroddoljan minskar syrebehovet, öppnar kapillärerna och effektiviserar syreupptagningen. Den ger något som gör människan i stand att uthärda svår stress och fortsätta att utföra hårt arbete utan försämring säger Dr Cureton

Forsts. E Östbye

- Som visade att konditionen i ett 12 veckors experiment förbättrades med

47 % med vete groddolja , men endast med 24,8 % utan . Han ansåg också att de Australiska simmarnas framgångar 1960 berodde på vete groddar i kosten , i GCI kosten är däremot alla groddar uttryckligen avlägsnade ur brödet.

Dr Ershoff gjorde experiment med 3 grupper råttor

Förutom laboratoriedieten fick den första gruppen 9 syntetiska vitaminer + 2 st naturliga . Den andra gruppen fick dessutom alla kända 8 vitaminer i syntetisk form . Den tredje gruppen fick inga vitaminer , men istället 10 % oxlever torkad i svag värme.

Efter 12 veckor undersöktes hur länge råttorna orkade simma innan de drunknade de två första grupperna sam 13,3 respektive 13,4 min. I den tredje gruppen sam 3 råttor 63,83,87 min och alla de andra 120 min. varefter de fräddades Vilka faktorer i den nästan råa levern som åstadkom detta

så visar experimentet betydelsen av naturliga oraffinerade och skonsamt behandlade födoämnen.

Dr Kanai vid Universitetet i Berlin

Han studerat råa och kokta vegetariska födoämnen inverkan på oxidationen i kroppen , han fann att de försämrades ned kokta vegetariska födoämnen.

GCI kosten är råkostfattig.....

Ohållbara Sockerförråd . Enligt Risto Lahna

Socker används i den av Riksidrottsförbundets rekommenderade kosten för att bygga upp glykosförråden , detta är särskilt på lång sikt , en mycket tvivelaktig metod . Industrisocker kan åstadkomma för högt blodsocker (sockersjuka) Men ännu vanligare är kanske för lågt blodsocker . Det ger en mycket snabb ökning på glykosenivån i blodet , men också en lika snabb sänkning igen , ofta till under utgångsnivån , Slutresultatet blir inte energi utan trötthet. En viktig länk för enzymsystemet för kolhydratmetabolismen utgörs av vitamin B 1 och om detta saknas kan inte nedbrytningen inte fullbordas och energin tillgodagöras . Pyrovinsyra bildas som en bi produkt i vävnaderna och ger upphov till trötthet . Men GCI kosten med allt socker och vita bröd är ju fattig på B vitaminer . XXXXXXXXXX i broshyren nämnes att sockervatten drucket under fysisk ansträngning , inte i någon högre grad lämnar magsäcken , särskilt inte i några högre sockerkoncentrationer .

Icko desså mindre rekommenderas 2 hg socker per liter vatten under tävling i kallt väder. Kunde man inte i stället försöka med druvmust . eller någon juice som innehåller de faktorer som behövs för att sockrets skall tillgodogöras . Det är ned andra ord många faktorer som lämnats obeaktade i detta kostnadsförslag för långdistansare. Man har helt enkelt jämfört två bristkoster och rekommenderat den minst dåliga . glädjande är emellertid att man överhuvudtaget börjat ta upp dessa frågor , och man får nog trots allt önska inte bara en god utan även en bättre fortsättning

Risto Lahna

Här är det en del frågor , som jag hoppas det blir disk. om , mina egna teoretiska kunskaper , är ju ordentligt reviderade , trots att de kommer från kända vetenskapare på området

Jag tycker att det vore roligt om detta kunde bli en NOVELL i MARATONLÖPAREN Alla har vi olika synpunkter på kosten

Kan även en köttätare tillgodogöra sig vete groddolja ??????????????????????

Jag kan inte låta bli , att tåga upp Sten Otto Liljedahl råd till konditionsutövare.

Godta förberedelser är halva framgången , en god grundkondition är viktig förutsättning för att lyckas , dessutom är kostfrågorna av mycket stor betydelse. Vid minsta tveksamhet om hälsotillståndet ska läkare tillfrågas.

Erfarenheten visar dock att inga skadeverkningar uppkommer på organismen Sockerhalten sjunker kraftigt i muskulaturen undet ett långlopp och det gäller därför att ha tillräckligt med energi lagrad i muskelcellerna före loppet . Detta kan du åstadkomma genom att du efter en hård ansträngning äter kolhydratfri kost i 3 dagar och sedan i 3 dagar kolhydratrik kost veckan före loppet . Till loppet ska du komma utvildad , och med välfyllda sockerförråd i muskelcellerna . Kompensera de vatten och kaloriförluster som är en naturlig följd av den xtra kraftansträngningen , du behöver mer vätska än du tror . Bla inte olrolig om du vid något tillfälle under loppet känner dig vara utan krafter , Om du har följt alla råd ifråga om träning och kost så kommer krafterna snart tillbaka (Enkla men goda råd, eller hur) Olle W.

Resultat_och_mellan_tider_fran_SPIF:s_och_Svenska_Marathonsällskapets_8:e_maratonlöpning_dan_8/6_1968_på_Stockholms_Stadion.

Plac., namn och förening	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km	30 km	35 km	40 km	Sluttid
1. Chris Wade, Fredrikshofs IF	16,58	33,37	50,50	1.08,00	1.25,49	1.42,16	2.00,03	2.18,04	2.26,26,4
2. Erik Östbye, Örgryte IS	16,58	33,37	50,50	1.08,00	1.25,49	1.43,20	2.01,07	2.20,02	2.28,33
3. Bo Nordqvist, - " -	16,58	33,40	51,00	1.08,28	1.26,17	1.44,16	2.02,56	2.21,40	2.29,59
4. Sture Gustavsson, Täby IS	16,58	33,40	51,20	1.09,00	1.27,22	1.45,25	2.04,28	2.23,45	2.32,35
5. Valter Berggren, Lidköpings IS	16,58	33,37	51,20	1.09,20	1.28,09	1.46,42	2.05,50	2.24,45	2.33,13
6. Per-Olof Bengtsson, Studenterna	16,58	33,40	51,49	1.10,22	1.29,30	1.48,00	2.06,45	2.25,28	2.33,39
7. Agne Kimby, Turebergs IF	17,10	34,40	53,00	1.11,06	1.29,50	1.47,59	2.07,38	2.28,30	2.38,34
8. Leif Strandberg, Boo IF	16,58	33,37	50,50	1.08,05	1.27,17	1.47,40	2.09,27	2.30,38	2.40,35
9. Garry Johansson, Ludvika FFI	17,34	35,48	54,54	1.13,44	1.33,15	1.52,44	2.12,51	2.52,55	2.42,15
10. Lars Strand, IFK Linköping	17,34	35,48	54,54	1.13,44	1.33,15	1.52,44	2.12,51	2.32,55	2.42,15
11. Arild Cronstrand, Bromma IF	19,10	38,40	58,14	1.17,59	1.38,11	1.57,54	2.17,49	2.37,35	2.46,29
12. Sven Ekström, IFK Lidingö	19,09	38,50	58,09	1.17,38	1.37,40	1.57,21	2.17,33	2.38,18	2.47,53
13. Goran Ekbom, Mälardjödens IK	18,09	36,20	54,56	1.13,49	1.33,31	1.53,47	2.15,45	2.38,05	2.48,28
14. Erik Söderlund, Sth.s Godtempl.	18,19	36,48	56,01	1.15,25	1.35,57	1.56,21	2.18,02	2.40,18	2.50,45
15. Rolf Lingren, IK Ymer	17,10	34,40	53,00	1.11,10	1.30,50	1.54,00	2.17,42	2.41,50	2.52,51
16. Erik Lunewall, Söders Frisksp.kl.20,00	40,35	1.01,02	1.22,33	1.45,18	2.02,22	2.33,39	2.58,00	3.09,36	3.11,31
17. Henning Fögneim, Kongsvinger	18,43	37,54	58,03	1.18,08	1.40,26	2.03,15	2.28,29	2.56,15	3.11,31
18. Rolf Lödin, FK Herkules, Mölndal	19,14	39,16	59,41	1.21,28	1.44,34	2.08,35	2.35,27	3.05,10	3.18,56
19. Bertil Malmström, Vallentuna BK	20,26	42,10	1.04,51	1.27,59	1.52,47	2.18,16	2.47,30	3.16,46	3.29,35
20. Paul Svarell, Drottningholms SK	19,09	39,20	1.00,44	1.23,52	1.48,41	2.14,25	2.44,48	3.17,38	3.32,09
21. Björn Carlsson, IK Oliv	18,20	38,35	1.00,11	1.22,50	1.48,45	2.16,51	2.47,52	3.23,15	3.40,44
22. Torbjörn Bristow, Älvsjö AIK	21,36	44,05	1.08,14	1.32,37	1.59,07	2.28,00	3.02,30	3.38,00	3.52,59

33. anmälda

50 startande

22 i mål

Följande bröt tävlingen:

Namn och förening	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km	30 km	35 km
Bernt Ekström, Hofors AIF	16,58	33,37	50,50	1.08,00	1.25,49	1.45,20	--
Åke Eriksson, Falu IK	19,13	39,16	59,41	1.21,00	1.43,41	2.08,46	--
Sven Forsberg, Fredrikshofs IF	20,14	41,44	--				
Tedde Jensen, Upsala Oldboycklubb	19,32	39,20	59,31	1.24,07	1.42,30	2.07,33	--
Lars Källberg, IFK Mora	16,58	33,37	50,50	1.08,00	1.25,56	--	
Stig Nordell, Sundbybergs IK	16,58	33,40	51,20	1.09,20	1.28,09	1.51,15	--
Sten Larsson, Matteuspojkarna	18,22	36,40	57,35	1.19,23	--		
Olle Thunberg, IK Tjelvar	21,37	36,40	1.15,45	1.19,23	--		