



Maraton - Löparen

Medlemsblad från
Svenska Marathon Sällskapet
Box 2003 10311 Stockholm 2

MARATHON LÖPARN

Nr. 3 1963

Utgiven av Svenska Marathon Sällskapet

Utgives Cirka 4 ggr. per år.

Sammanställare Tor-Inge Johansson

Utgårdsvägen 19 15601 HALMÖ

Medarbetare:

Bidrag till texten emottages tacksans
från alla medlemmar.

Bidragsgivare till detta nr:

HALLÖ AI

Evelina Hallberg

Cille Allin

Lennart Ostbrant

VÄNDESKAPET 1967 för 15-åringar

Över 40 år.

MARATHON

1 E Östbye	2.20.12
5 L Östbrandt	2.37.51
8 E Söderlund	2.40.58
12 T Fordin	2.44.41
14 P Halm	2.46.44
17 Å Söderlund	2.48.05

30 km

1 E Östbye	1.32.32
3 P Halm	1.43.42
5 G Elkers	1.53.13
7 T Frej	1.53.51
8 L Östbrandt	1.54.56
9 Thorell	1.56.22

Är du intresserad av att komma med i
denna statistik, skriv ner dina
resultat och skicka dem till Lennart
Östbrandt Liljedalshovägen 2
65346 BSKILSTEN gäller från
3000m till 42000 m.

TÄVLINGSDATA 1961.

22/9	Kiara	20 km
	Rösjöloppet	18 km
	Intern. lopp i Köpenhamn	30 km
28/9	Gefle	8 km
1/10	Umeå	25 km
5/10	Flusspång	15 km
6/10	Kristinehamn	26 km
	London-Brigthon	34.472 km
	Upplands Hallby	10 km
13/10	Idingsloppet	30 km
	Hallby	20 km
12-27/10	Olympiska Fri Idrotts- veckorna	
15/10	Sandviken	20 km
20/10	Hvå Stads Uddevalla	27 km
	Holstein-Geben Hamburg	50 km
27/10	Stockholmsloppet	21 km
2/11	Uppsala	15 km
17/11	Korsköpang	30 km
24/11	Göteborgs Marathonsklubb	
	20 km Jubelsum	
1/12	VINTER MARATHON	42 km

ARBIDSGIVARE FÖR EN ANKÖRD LÖP?

Vid styrelsemöte i Halmö lördagen den 17/8
valdes till åven nämnda uppställ:

Sven Hallberg LILJEDALSHOVEN 21

19132 BSKILSTEN tel, den 1953921

Arb 3,2400

En liten presentation

Han har varit aktiv löpare i 25 år på

distanser mellan 10.000 och 30.000 m

Han har som personligt rekord bl.a. 31.15
på 10.000 m

Han är född 1921

Han är ledare i Kurebergs IF och Stlm
Stadshöförbund.Sven Hallberg tillhör villkoren i
Svenska Marathon Sällskapet.

LIVENS BÅL: FÖRSTÄLLNING PÅ BÅLEN

Sköte man äta salt för att kunna bada bastu, för att utstå värme, för att klara strapatsor- klart svar på dessa frågor ger Dr Biologus Nilss.

Med salt menas Natriumklorid, denna definition ricker dock inte, utan man måste tilläggas att man med salt i vanligt språkbruk vanligen betecknar det salt som tillföres födan extra i samband med matlagning, inläggningar eller kanske direkt från saltströaren på bordet. Den Natriumklorid däremot som ingår i födoämnen i dess naturliga obehandlade tillstånd brukar man ta med i begreppet salt eller saltning.

Denna lilla men viktiga differens har ibland gett upphov till rätt mycket harklyveri och diskussioner mellan lärda och lekmän. Natriumklorid tillhör de livsnödvändiga substanser, vilket innebär att man inte kan leva utan tillförsel av detta ämne. Man brukar därmed numera i vetenskapliga sammanhang ej betrakta salt eller Natriumklorid såsom ett enhetligt ämne, utan tala om natriumjonen för sig och klorjonen för sig. Båda dessa joner är nödvändiga vid praktiskt taget alla livsprocesser och ingår i utomordentligt enkla proportioner i kroppsvätskorna och cellerna.

Det är i denna synpunkt självklart att Natriumklorid eller "salt" är absolut nödvändiga för att kroppen skall kunna överleva, men det är å andra sidan lika självklart att detta inte innebär att kroppen kan tillföras koksalt i vilka mängder som helst utan att taga skada.

I Kina anges det att man förr använde vanligt salt för att begå självmord. Den mängd som då behövdes närmade sig en $\frac{1}{2}$ kg i vilken dos koksalt alltid kan bli ett dödligt gift.

Obekväm sanning om salt.

Numera har man kommit fram till att betydligt mindre mängder salt som tillföres kroppen dagligen under ett långt liv kan vara direkt sjukdomsframkallande.

Man har vid flera undersökningar fått goda statistiska belägg för att koksalt i överdosering (över 10 gr per dag) stegrar frekvensen av arterioskleros, kroniska njursjukdomar, högt blodtryck och magcancer.

Beträffande sambandet mellan den höga koksaltförbrukningen och ett högt blodtryck är väl praktiskt taget alla överens om. Beträffande sambandet mellan andra sjukdomar och koksaltet pågår det fortfarande en debatt, som rätt mycket liknar den som tidigare föddes beträffande tobak. Man har sedan länge kunnat peka på rätt många undersökningar som visar att tobak är skadligt, men en mängd brukare av tobaken, speciellt inom akademiska kretsar, har på alla sätt motstått sig tanken att denna deras last skulle vara skadlig, och därför på allt sätt med allattänkbara, visserligen heliga men dock notoriskt livliga intellektuella medel försökt väntfärdiggöra de undersökningar som talar för skadligheten hos tobak. En liknande kampanj kan väl sägas föregått det uttalanden om koksaltets skadlighet så att man på olika sätt kritiserat de undersökningar som talar för att koksaltet skulle ha en sjukdomsframkallande effekt.

Man måste emellertid samtidigt ge dessa skeptiker rätt i, att definitiva vetenskapliga bevis som tillfredsställer de strömgaste krav ännu saknas. Man skulle å andra sidan önska att liknande hårda krav fördrögs när det t.ex. gäller att visa att fluoridering av vatten är nyttigt. Här har man dock svaga bevis att det råder i vissa mån en dubbelmoral, när det gäller att kräva sk. vetenskapliga bevis.

Brödet saltar oss.

Vi har alltid situationen att koksalt är livsnödvändigt i vissa mängder men att det är sjukdomsframkallande i stora doser. Vad ligger då det optimala behovet? Man vet att kroppen håller sig i jämvikt med en koksalttillförsel på 0,2 gr per dag. Denna mycket låga mängd, kan praktiskt taget inte komma ner till på diet av naturliga födoämnen. En tillsats av extra salt hel fri kost s.k. saltfri diet ger vanligen en tillförsel av 5 gr per dag. Detta beror bl.a. på att bröd innehåller ett mycket koksalt. Först om man utesluter bröd ur kosten, kommer man på saltfri diet ner till en daglig konsumtion på 1 gr alltså fortfarande som många mer än man behöver. Risken att man genom "saltfri kost" skulle riskera någon bristsjukdom är alltså obefintliga.

Man svettas ju salt.

Här kan det vara dags att ta upp frågan om extrem svettning t.ex. bastbad eller mycket varmt klimat kan få sådana saltförluster att ett bristtillstånd kan uppstå. Måstan varje år brukar man varna för det i läkartidskrifter och realitera något fall där vederbörande blivit yr, illamående eller svimrat i anslutning till extrem hetta, möjligen i kombination med kroppsansträngning och svettning.

Vid dessa lab. missigt vanligen dåligt undersökta fall vet man inte orsaken till att patienten har blivit dålig, men man brukar skylla på saltbrist, vilket är en helt obevisad hypotes. I samband med en utredning som gjordes av amerikaner under andra världskriget konstaterades att personer som plöteligt kom över till ett hott klimat, och där där kropparbeta kan förlora extrema mängder svett (upp till 10 l per dag). Om de normalt äter mycket salt (amerikanska soldater äter upp till 20 gr per dag) blir den svett som utsöndras starkt salthaltig. Genom dessa enorma svettmängder kan saltbrist uppstå, man ger alltså dessa soldater salttabletter att ta samtidigt som de dricker 5-10 l vatten de behöver för att ersätta saltförlusten.

Endast saltitärare kollapsar.

Det har emellertid också visat sig att soldater som lever på en koksaltfattig diet när de onatörligt på samma sätt, visserligen svetta lika mycket, men att deras svett är saltfattig eller nästan saltfri. Det har även visat sig att soldater som var mycket van vid salt, också utsöndrade en stark salthaltig svett redan efter en till två dagar - om de inte fick stora saltmängder i kosten, började att utsöndra svett som var mindre salthaltig, och därmed inte längre fick så stora förluster.

Människan har under sin utveckling levat under sådana omständigheter, att salt varit svårtillgängligt eller inte alla gått att få, och ett tecken på saltets begärlighet och svåråtkomlighet är att salt sprödligt sett är samma sak som salt, sold eller lör, och att man förr i tiden alltså fick betalt i salt, vilket då var det dyraste man kunde hitta på.

Detta att salt var svårtillgängligt innebär att den naturliga människan måste klara sig utan salt och hade Regulationsmekanismen som gjorde att kroppens saltutlösning höll sig på en nivå via låg tillförsel, om man tillerot på ett kanske onaturligt sätt växer kroppen vid stora saltåtgångar sinna Regulationsmekanismen delvis ur spel när det gäller saltutlösning, genom svettning. Det tar en eller ett par dagar innan utsöndringen i svetten vid saltbrist går ner. Njurarna reagerar mycket snabbt på saltbrist i blodet, så att urinen vid saltbrist blir nästan saltfri.

Vegetarier eller personer som äter lite salt av andra skäl riskerar alltså inte att få någon saltbristhollaps som kan uppstå när saltåter kommer in i mycket varmt klimat och svettas över 5 l per dag.

Av detta framgår,

vill i stort sett svaret på frågan om saltbehovet vid bastubad. Man skulle kunna uttycka det så att personer med mycket hög saltkonsumtion möjligen skulle kunna få en viss saltbrist, om de badade mycket bastu så att de svettades 5 till 10 l. Detta är dock utomordentligt sällsynt, eller förekommer inte alls. Vid stora måttliga svettningar är risken för saltbrist minimal, och personer som normalt äter lite salt i maten kan alltså tryggt bada bastu utan att äta något salt. Ofta kan man istället fråga sig att om kroppens saltförvärd är lite för stor och att därför bastubad med utsöndring av extra salt är ett sätt att avlasta njurarna och bli av med saltåtgångar, som annars skulle stanna kvar och ge upphov till ödem och andra obehag.

Avskrivit av GILL LAMM

Funderingar om Svensk Maratonlöpning.

Som Svenska Maratonförbundets representant vid SM i Västerås hade jag tillfälle att träffa Svenska eliten av Maratonlöpare, genom att lyssna på och fråga de tävlande om en del spörsmål har jag fått en mycket klar bild av Maratonlöparens önskemål och bekymmer.

Min förhoppning inför 1969 är, att kurser och läger skall stimulera våra löpare till nya krafter, mycket är bra, mycket kan ändras, mycket kan förnyas alla goda idéer kan diskuteras inte ute i "busken" utan öppet i skrivit eller tal till mig. Jag tror på ökad propaganda genom införda av SM tävling på 10 mil mera internationellt utbyte, tävlingar på distanser över 3-6 mil. Jag gläds över att så många vältränade löpare börjat få intresse av Maratonlöpning; dom är hjärtligt välkomna och önskas lycka till.....

Med förhoppning om gott samarbete tackar SVEN LAMM.

MALMÖ ALLMÄNNA IDROTTSFÖRENING

SM FRI IDROTT 1968

M A R A T O N

1.	Chris Wade	Fredrikshofs IF	2.24.36.6
2.	Henry Nilsson	IF Örnén	2.25.50.6
3.	Erik Östbye	Örgryte IS	2.26.30.4
4.	Bernt Ekström	Hofors AIF	2.27.04.0
5.	Bo Johansson	Örgryte IS	2.28.96.2
6.	Bo Nordkvist	Örgryte IS	2.30.18.4
7.	Valter Berggren	Linköpings IS	2.30.56.2
8.	Sture Gustavsson	Täby IS	2.31.27.8
9.	Gerhard Skånell	IFK Luleå	2.31.54.6
10.	Lars Kjällberg	IFK Mora	2.32.59.0
11.	Lars Erik Gustavsson	Mälarhöjdens IK	2.34.51.8
12.	Ulf Johansson	IFK Luleå	2.35.51.4
13.	Leif Strandberg	Boo IF	2.36.12.4
14.	Lennart Åkerman	IF Linden	2.36.14.2
15.	Per Olof Antonsson	Skänningen IK	2.36.22.8
16.	Agne Kimby	Turebergs IF	2.36.41.8
17.	Rolf Landgren	IK Ymer	2.37.30.2
18.	Göran Lantz	Boo IF	2.38.30.2
19.	Gerry Johansson	Ludvika FFI	2.40.19.0
20.	Rolf Landroth	Gnosjö FK	2.41.04.8
21.	Stig Roland Johansson	Skillingryds FK	2.41.05.4
22.	Bo Lindblom	Skänningen IK	2.41.16.4
23.	Bengt Karlsson	KFUM Örebro	2.42.06.0
24.	Sture Östling	Trollhättans SK	2.42.26.2
25.	Harry Eriksson	Örgryte IS	2.42.36.2
26.	Arne Ljungvall	Ärla IF	2.43.41.0
27.	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	2.49.11.4
28.	Erik Söderlund	Stockholms Godtemplares IF	2.49.26.8
29.	Tord Nordin	Göteborgs Maratonklubb	2.50.03.6
30.	Svante Löfström	Hälsjö AIF	2.50.17.4
31.	Lennart Östbrandt	GUIF Eskilstuna	2.50.20.8
32.	Urs Karpf	IFK Hälsingborg	2.51.23.8
33.	Stellan Mattsson	IK Vikingen	2.51.41.4
34.	Lars Almgren	Hammarby IF	2.53.23.8
35.	Lennart Jönsson	Härslövs IF	2.53.51.8
36.	Bernt Mohlin	Göteborgs FIK	2.53.27.2
37.	Lennart Grandelius	Eksjö GOIF	2.56.08.4
38.	Bennet Lindvall	Burseryds IF	2.57.35.2
39.	Lennart Johansson	IK Vikingen	2.57.35.4
40.	Erland Christiansson	IK Vikingen	3.00.19.6
41.	Börje Larsson	Skänninge IK	3.02.30.6
42.	Herbert Pettersson	IK Vikingen	3.18.13.6
43.	Ingvar Karlsson	Malmö Frisksportarklubb	3.21.34.0
44.	Edvin Larsén	Mälarhöjdens IK	3.22.50.8
45.	Kaj Palmkvist	Malmö Frisksportarklubb	3.23.18.4
46.	Nils Bender Andersson	Ryda Skidklubb	3.28.52.8
47.	Göte Ohlsson	Malmö Frisksportklubb	3.40.00.0

Från kassören

Med denna tidskrift medföljer inbetalningskort för rest medlemsavg.
Vi är i stort behov av pengar , eftersom vi beställt nya märken bla.
Vi stryker vid årsskiftet alla som inte betalt sin medlemsavgift.

OBS

Har du någon bekant som är intresserad att Annonsera i vår tidskrift
1969 , vi tar för helsida ,hela året 500 kr tryckt å offset i flerfärgstryck
Vi skall alltså inför nästa år ,försöka få en pärm till MARATHONLÖPAREN
Meddela detta till mig Olle Wallin husabyvägen 29 Hägersten 12650

VÅRA ARR. I HÖST

STOCKHOLMSLOPPET Sönd 27/10 kl 11,00 å Fiskartorpets Friluftsgård Sthlm.
Klass 1 Elit Klass 2 Skid & Orient. Klass 3 Oldboys 40 år & äldre
Klass 4 Hurtbullar Klass 5 Damer
Sträckan är för klass 1-3 21,097 $\frac{1}{2}$ m för klass 4-5 10,000 m
Anmäl dig till Olle Wallin Husabyvägen 29 Hägersten senast 21/10
Startavgift 10 kr å giro 26202 Fredrikshofs IF Sthlm.
Arr. Svenska Marathonsällskapet och Fredrikshofs IF.

VINTERMARATHON sönd 1/12 kl,11,00 å Spårvägens Semesterhem Täby
Klass 1 Löpare under 40 år Klass 2 Löpare över 40 år
Läkarundersökning kl 8,30 Kamratmiddag kl 15,00
Diplom till alla som fullföljer+ ett fint prisbord.
Tävlingen får i år utlänskt deltagande från Tyskland, Holland, England
Anmälan med läkarintyg till Olle Wallin Husabyvägen 29 Hägersten
Startavgift inberäknat allt 25 kr å giro 194334 Wallin Hägersten.
Är du råkostare anmäl det samtidigt med anmälan.
Tävlingen arr till självkostnadspris , överskutande pengar används till pris.

Du stockholmare

Vi behöver funktionärer till dessa tävlingar , har du möjlighet ställ upp.
Har du något överblivet pris hemma möttager vi det gärna.....
Anmäl intresse till mig Olle Wallin.....

VI SKALL ARR WETERAN EM 1970

Vi söker arr. , har du möjlighet skaffa en garant ??????????????????????

Arr fodrar att vi kan erbjuda fri vistelse i Sverige under 3 dagar
Tävlingen skall arr. Lördagen i Kristi Himmelfärsgagsveckan 1970

Vi är mottagliga för alla förslag
Vi får räkna med cirka 400 delt. från alla Europas länder.

Detta skall bli den största idrottshändelsen för Marathonlöpning i Sverige

Känner du tex någon livaktig LIONS förening meddela mig snarast.
Vi tror att det är rätta vägen.....
Genom idrottsrörelsen är det nog svårt att få tag i någon garant.

Interessengemeinschaft
Älterer Langstreckenläufer

Ombud för Sverige:

Lennart Östbrant

Mått Johanssons väg 2

633 46 Eskilstuna

Telefon: 016/144861

Eskilstuna den 7/9 1968.

Kära Sportkamrater!

"Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer" (Intressegemenskap äldre långdistanslöpare) är en världsvid internationell organisation för de idrottsmän som efter sitt förtionde levnadsår (fyllda 40 år) tävlingsmässigt utövar långdistanslopp. Våra ansträngningar att anskaffa tävlingsmöjligheter för de som är över 40 år och genom praktiska exempel dokumentera de äldre idrottsmännens prestationsförmåga har hittills funnit ett världsomspännande eko hos sportförbund, arrangörer, sportmedicinare och institut. Vi för ett kortregister vilket ger upplysning om prestationsnivån och hälsostandarden för de som är över 40 år. Vi arbetar intimt tillsammans med de internationella vetenskapliga instituten och Presidenten i UNESCO-rådet för hälsa och fysisk fostran, prof. E. Jokl (USA) är i detta avseende en av de stora befrämjarna i våra strävanden.

I den en gång i kvartalet utkommande publikationen för vårt förbund, i de världs-bekanta "Rundbriefen", (cirkulärskrivelser) offentliggör vi prestationsöversikter som blir sammanställda av officiella tävlingars resultatlistor, vilka utgör grundunderlag för publikationen. Härvid ber vi om Er hjälp. Vi måste därför besvara Er med att sveriges äldre långdistanslöparens prestationer nog och omsorgsfullt blir upptagna. Var god och sänd mig därför alla tävlingslistor av Er arrangerade tävlingar, särskilt från tävlingar med deltagande av löpare över 40 år.

Kanske kan Ni också vid namnen på de "äldre" anteckna om dessa är över 40 år gamla, vilket skulle underlätta vårt arbete. Vi registrerar alla resultat för över 40-åriga, men i publikationens framställning differentierar vi efter åldersklasser 40-50 år, 50-60 år, 60 och äldre.

Vi tackar Er och slutar med

Sporthälsningar

Lennart Östbrant
Ombud för Sverige

Styrelsen för "Interessengemeinschaft älterer Langstreckenläufer"

D 5 Köln-Nippes, Werkstattstraße 2, Bundesrepublik Deutschland

Präsident Dr.med. Ernst van Aaken Vize-Präsident Meinrad Nägele