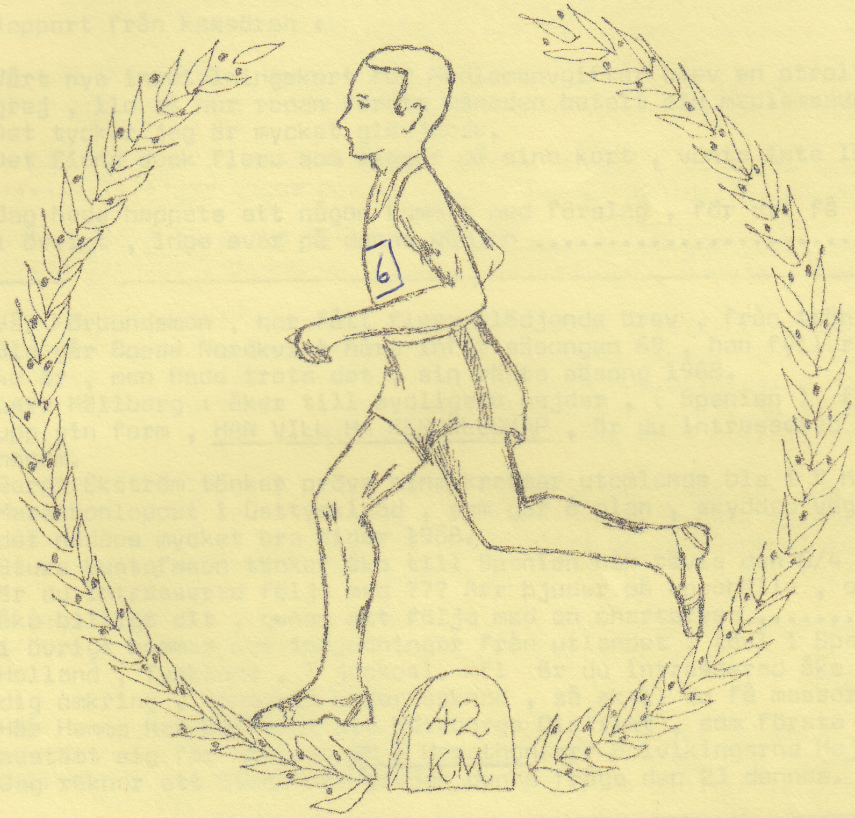


Maraton-Löparen

Medlemsblad från Svenska Marathon Sällskapet

Box 2003 10311 Stockholm 2

Marathonlöparen nr 6 1969

Ytteligare tre distrikt , har valt ut ledare för Marathon.

Gästriksland : Berdt Forsman Malmvägen 14 Storvik 812oo
Småland : Egon Pettersson Solgläntan Småstenarna 33o23
Västergötland : Helge All Biskop Turgots gata 3 Skara
Östergötland : Bo Lindblom Mikael Hackes plan 8 Skänninge 596oo

Välkomna in i långdistansskrået.....

Rapport från kassören :

Vårt nya inbetalningskort för Medlemsavgifter blev en otroligt lyckad grej , llo st har redan första månaden betalt sin medlemsavgift
Det tycker jag är mycket glädjande.
Det finns dock flera som ligger på sina kort , vänta inte längre

Jag hade hoppats att någon kommit med förslag , för att få tag i pengar i övrigt , inga svar på denna vädjan .....

Vår Förbundsman , har fått flera glädjande brev , från tränande killar Bla går Bosse Nordkvist hårt inför säsongen 69 , han fyller ,(har fyllt) 4o år , men hade trots det , sin bästa säsong 1968.
Lars Källberg : åker till sydligare nejder , (Spanien) för att bygga upp sin form , HAN VILL HA RESSÄLLSKAP , är du intresserad kontakta honom.
Berdt Ekström tänker pröva sina krafter utomlands bla i " Karl Marks stad" Marathonloppet i Östtyskland , som går å plan , skyddad väg , och där det nåddes mycket bra tider 1968.
Sture Gustafsson tänker åka till Spanien och tävla den 6/4 å " MARAN " är du intresserad följa med ??? Arr bjuder på uppehälle , och du kan åka billigt dit , genom att följa med en charterresa.....
i övrigt kommer det inbjudningar från utlandet , tävl i Spanien Holland , Tyskland , T jeckosl. mfl är du intresserad åka ut och se dig omkring , kontakta undertecknad , så skall du få massor med tävlingsf.
Här Hemma har bla hänt att Göteborgs Distrikt , som första förbund bestämt sig för arr. av DM å Marathon arr Solvikingarna Heja Östbye....
Jag räknar att Stockholm grejar denna fråga den 23 dennes.

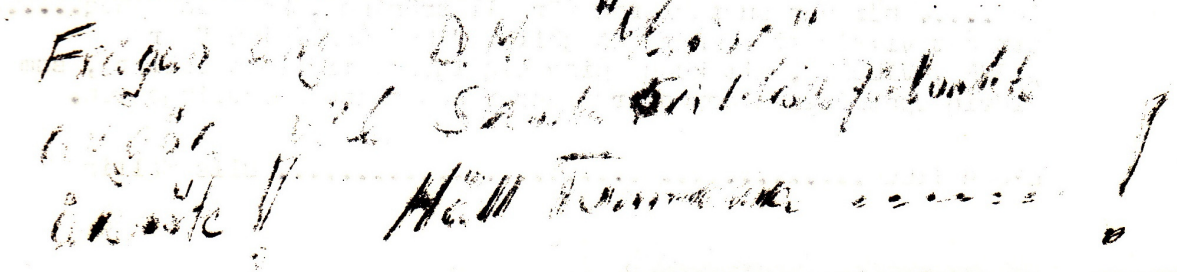
Som du redan vet kommer våra SM i år gå.....

3o,ooo Falkenberg Marathon Täby Terräng 3o km Göteborg ?

Hoppas att ni alla strävar efter att lägga kontinentala banor SNABBA och LÄTTA.....

I övrigt saknar vi fortfarande en arr. av ett Internationellt MARATHONLOPP i Sverige , vem blir först med en sådan stortävling.
Att VETERAN EM 197o blir en stortävling är klart ..... men.....!!!!

Årets klara Maror: 31/5 Lugimaran 7/6 Juni Maran 1o/8 SM Göteborgs DM ? , 3o/11 Skövde Vintermaran 7/12 FIF maran
NM i oslo 29/6 EM i Aten 21/9. ???



" DE TIO BODORDEN "

När det gäller rationell träning , spec: Marathonlöpning.

DU SKALL

1/ Träna regelbundet , fasta tider , gör träningen till em vana så blir den snart ett behov PERIODISITET : vissa övningar återkommer med gämna mellanrum tex 2/3 ggr/veckan , växla mellan lätt och hård träning tex ~~xxxxx~~ varannan dag hård.
VAR NOGA MED ATT VARJE VECKA : GÖRA ETT AVSVETTNINGSLOPP , där du tömmer slaggprodukterna ur blodet , Alltså spring långt , med xtra mycket kläder.

2/
Planera din träning a/ årsplanering b/ planering för kortare tid 2/3 mån c/ uppladdning före viktig tävling, planeringsperiod 3 veckor tex
OBS för träningsdagbok . Gör all träning omväxlande.

3/
Sträva efter att i de olika träningsövningarna , så mycket som möjligt efterlikna den tränade grenens rörelsemönster , samt tävlingens belastning och intensitet.
Träna upp ett steg , som du känner att gör bästa nyttan för dig , var noga med fotisättningen , det är där du kan spara kraft...............

4/
Träna med stegring av a/ svårighetsgraden b/ Belastning och intensitet
Kondition , styrka , mjölksyretålighet , snabbhet , spänst, smidighet.

5/
Träna med intensitet : Bättre att träna kort och intensivt än ett hålöst "långrota" Människokroppen har en underbar förmåga att kunna anpassa sig till den belastning den utsätts för . Är denna belastning mycket hög fodras att de aktuella kroppfunktionerna vid regelbundet återkomma -nde tillfällen fått pröva denna belastning .

6/
Ha ett MÅL att sikta på a/ mot kortare sikt (spec. tävling)
b/ på längre sikt (visst resultat , rekord, o dyl)
allt träningsarbete är i hög grad beroende av en FÖRNUFTSENLIG MOTIVATION SOM STÄNDIGT MÅSTE STIMULERAS OCH INSPIERAS.

7/
Ha regelbunden kontakt med tränare som bistår med träningsuppläggning teknik mm mm Då du inte träffat någon tränare på länge , tag kontakt vänta inte .

8/
Äta på bestämda tider , allsidig husmanskost , försumma inte vitaminer (frukt och grönsaker) och järn (lever, blodmat , russin mm mm)
Ät aldrig strax före en tävling eller träning, minst 2/3 tim före.
OBS ät på bestämda tider även under tävlingsresor. !!!

9/
Sova så mycket som möjligt , så att du känner dig utvilad under dagen hårdträning , fodrar mera sömn , Vid behov och tillfälle sov eller koppla av en tim på eftermiddagen , särskilt vid hårdträningsperioder medm 2 trän.pass per dag.

1o/
Vid " ÖVERTRÄNING" (= less på träning och känsla av stagnation) koppla av från allt som rör träning , för några dagar - sök insparation !
Aldrig träna då du är skadad eller sjuk (försvårar bara läkningen)
Här får man dock sätta några stora ???????? har du skador modell vrickning , gör då som dr Acker skriver i Marathonlöparen nr 4
Börja dock alltid försiktigt efter ett uppehåll i träningen.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Ja ..... här har du reglerna för all träning , kom dock ihåg.......
att det viktigaste , när det gäller " LÅNGSKUBBNING " är
SISUN , VILJAN , att kunna pina sig igenom tröttthetsvallar , som aldrig uppträder å samma grad under någon annan tävlingsgren.

LYCKA TILL .... Olle Wallin

Internationella tävlingar enligt " RUNDBREV " Västtysklabd

6/4	Marathon		Aten	Grekland
6/4	Marathon		Barcelona	Spanien +++++++++++++++
2o/5	Landsväg	15 km	Gentofte	Danmark
26/4	Landsväg	7o km	Burgenland	Österrike
27/4	Marathon		Pribram	Tjeckoslovakiet
4/5	Landsväg	7o,796 m	Exeter/Plymoth	England +++++++++++++
1o/5	WETERAN EM	25 km	Köln	Västtyskland +++++++++++++
1o/5	XXXX Marathon		Karl-Marx-Stadt	Östtyskland +++++++++
11/5	Landsväg	35 km	Bryssel	XXXXXXXXXXXX Belgien
11/5	Landsväg	2o km	Köpenhamn	Danmark
19/5	Marathon		Ankara	Turkiet
25/5	Marathon		Vahom	Tjeckoslovakiet
13/14/6	EUOROPA MEETING	1oo km	Biel	Schweiz. ++++++++++++++++

Start kl 22,oo den 13/6 Upplysningar Organisationskommitte 1oo km Lauf
Biel CH 25o1 Biel Schweiz Postfackk 437.....

14/6	Marathon		Holstein	Västtyskland +++++++++++++
15/6	Marathon		Bryssel	Belgien +++++++++++++
15/6	Marathon		Stranice	Tjeckoslovakiet ++++++++++
28/6	Marathon	N.M.	Oslo	Norge +++++++++++++++++
29/6	Marathon	Vranov o Toplou		Tjeckoslovakiet
19/7	Marathon		Volverhampton	England +++++++++++++++
2o/7	Marathon		Szeged	Ungern
1/2/8	Landsväg	1oo km	Rotterdam	Holland
3/8	Marathon		Inlanda	Irland
9/1o/8	Landsvägslopp	24 timmars	Leicester	England +++++++++++++++
9/8	Marathon		Winterthur	Schweiz +++++++++++++++
16/8	Marathon		Ensheede	Holland +++++++++++++++
7/9	25 km "Stadsloppet i Köln"		Köln	Västtyskland
14/9	Marathon		Wir	Tjeckoslovakiet
2o/9	Marathon	Achen/Baden		Västtyskland +++++++++++++
24/9	Marathon	Titovo/Uzice		Jugoslavien +++++++++++++
26/27/9	1oo Meilen 16o,8oX m		Bristol	England
27/9	Marathon	Donau/Passau		
5/1o	Marathon	Schwarzwald		Västtyskland
5/1o	Marathon		KOCICE	Tjeckoslovakiet ++++++++++
19/1o	Landsvägslopp	21 km	Wormeldange	Luxenburg
26/1o	Gångtävlingen	1oo km	Lugano	Italien
15/11	Landsväg	1o mile 16o9om	Thüringen	Östtyskland

++++++++++++++STORTÄVLINGAR ++++++++++++++++++ STORTÄVLINGAR ++++++++++

Dessutom tillkommer dessa internationella tävl, som kommit till vår kännedom.

22/6	Marathon		San Sebastian	Spanien++++++++++++++++++
21/9	Marathon	EM	Aten	Grekland +++++++++++++++
31/8	Marathon	Universialen	Lissabon	Portugal +++++++++++++++

Ansökningar om SVENSKA Tävlingar 1969 "Def, klart efter årsmötet.

23/3	Sundbybergs IK	1o km	2o/7	IFK Strömsund	25 km
7/4	IF Linden	1o km	3/8	Åkulla SK	9 km
1/5	IFK Wäxjö	25 km	1o/8	SM MARATHON Täby	42 km
	Turebergs IF	18 km	14/8	SM Sollentuna	1o km
16/5	UoFIK Contact	25 km	24/8	Enhörna IF	16 km
15/5	Kungsbackk	28 km		Rockhammar	18 km
16/5	IFK Nora	24 km	6/9	IK Wiking	16 km
26/5	Örkelljunga	3o km	7/9	I 5 Östersund	2o km
	IFK Gefle	25 km	14/9	Ludvika FFI	12 km
1/6	IK Stern Göteb.	25 km		UoFIK Contact	23 km
	Åsbro GIF	2o km	21/9	IF Triangeln	18 km
7/6	JUNIMARAN	42 km		Kinna IF	3o km
22/6	Alfta GIF	25 km		Lima IF	2o km
29/6	Råby Rekarne	2o km	26/9	IFK Södertälje	8 km
13/7	SM Falkenberg	3o km	28/9	Kungsörs SK	25 km
	Hammardalhs IF	25 km		IFK Skövde	3o km
				Hakarpspojk.	24 km
				XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XX km
				XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XX km

Fortsättning Tävlingsprogram

28/9	IFK Gefle	Landsväg	8 km
	Uppsala 08	Landsväg	24 km
4/1o	Gävle Godt. IF	Terräng	
	Finspångs AIK	Landsväg	15 km
	Tibro AIK	Landsväg	2o km
5/1o	Storviks SK	Terräng	1o km
	Huddinge IF	Terräng	
	IFK Kristinehamn	Terräng	26 km
	Krokeks IF	Terräng	3o km
	Eksjö GIK	Terräng	3o km
12/1o	IF Hallby	Terräng	26 km
	Sandvikens GK	Landsväg	2o km
	IFK Lidingö	Terräng	3o km
	Mjölby AIF	Terräng	18 km
19/1o	Upplamds Wallby	Landväg	11 km
	" Två stads "	Terräng	28 km
26/1o	SM Lång Terräng ??	Terräng	3o km
	IK Ymer	Terräng	2o km
1/11	Göteborgs Skidklubb	Terräng	22 km
2/11	Fredrikshofs IF	Landväg	21 km
16/11	IFK Tumba	Terränglöpning 2o km	
23/11	Fredrikshofs IF	MARATHON	42 km
3o/11	MARATHONSÄLLSKAPETS	~~MARATON EM BANAN~~ SKÖVDE	

O BS VAR ÄR :: Gagnefloppet 1o km och SKENAR ISRAEL LOPPET ??????? samt LUGI MARAN 18 eller 31 /5

Ja som du ser blir det svårare och svårare med hopkörningen av tävlingsdagar , och ändå , har vår Förbundsman SVEN WALHBERG gjort en specieell lista med förslag om tävlingdagar , spec för de STORA LOPPEN , Den har inte gått att taga någon hänsyn till.
Och ändå står vi i samma siutation som förr om åren ....
FLERA VECKORS TÄVLINGSTORKA I SVERIGE ....VARFÖR ?????????
Nu är det så lyckligt att denna lista ej är def...................
Hoppas möjligheterna tagas till bruk..............................

13/4,2o/4,27/4, 4/5,11/5,18/5,25/5,8/6,15/6,21/6, 6/7,27/7,17/8
31/8, 13/9,2o/9,27/9,11/1o,18/1o,25/1o, 9/11,................
Dessutom kan vi göra som TEX Norge
Jag kan inte låta bli att skildra vårt förslag till tävlingsdatum

Kungsbacka	15/5	Broströmsloppet	12/1o
Lugi	18/5	Två Stads	19/1o
Norasjön	24/5	Lidingöloppet	26/1o
Juni Maran	7/6	Stockholmsloppet	2/11
Skenar Israell	15/6	mfl datum	
Gagnef	22/6		
Granbergsdal	29/6		
Fältjägarrundan	31/8		
Tibro,Skövde	28/9		

Här hade vi vad vi tyckte ett utarbetat förslag med de 45 största loppen,
Utan någon sammankörning........

Ärade TÄVLINGSKOMMITTE , visa lite mer hänsyn 197o..............

Det kommer upp en diskussion om att flytta fram tävlingsäsongen för långskubberi , vad är din inställning , mot att tex springa överlångt redan i MARS , Enligt vad jag förstår måste det vara lättare att hålla värmen när man springer , ~~mot när man åker skidor~~.......
Och när det gäller andningsorganen , så måste de def. må bättre av att springa långt , när det är hög luftfuktighet.
Att dina muskler skulle må bara bra av ~~xxxx~~ tävla å hårt underlag den saken är väl så klar , så där behövs ingen utredning.......
Detta är inte skrivet som någon kritik mot terrängsäsongen men...... Säger man att Banlöparna inte skall springa terräng så , skall ändå mindre landsvägslöparna göra det , TÄNK PÅ BENHINNORNA.
Som en liten parentes : När du någon gång ger dig på banlöpning
Tänk då på din fotisättning , inte högt på tåå som någon balettdansös
Du har genom det " rullande steget" fått en hårdare mindre elastisk Hälsena , den känner du av när du springer banlöpning i spikskor .
~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~
Spring alltså på bana, på samma sätt som på landsväg.............

Idrottskamrater !

Jag efterkommer gärna en önskan från Meinrad Nägele Intressengemenskapen för äldre långdistanslöpare i världen , och rikta ett hjärtligt välkommen till de första Veteran Euoropamästerskapen å 25 km i Bensberg refrath Köln Västtyskland den 1o/5 1969.
Arrangörer är " Turnverein Refrath 1893 & Intressengemenskapen för äldre långdistanslöpare.
Tävlingsplats Bensnerg Refrath Köln (11 km utan för själva Köln.)
Tävlingsledare Willi Haman D 5o6 Bensberg Frankerforst Salamanderveg 11
Tävlingen är sanktonerad av Tyska Fri Idrottsförbundet (DLV) och står under dess uppsikt.
Deltagarberättigande : Samtliga som den 9/5 1969 fullbordat sitt 39 onde resp 49 onde 59 onde , samt om minst 2 deltagare anmäler sig även en klass för över 7o åriga.
Lagtävling 3 manna för Landslag och klubblag.
Startavgift : 12 d mark för varje delt , samt 3 d mark för lag.
I startavgiften ingår Festmåltiden i samband med prisutdelningen.
(för event. Fruar och intresserade betalas 7 d mark för middag)
Startavgiften skall vara inbetald senast lo maj 1969.
Priser :
Samtliga delt. som kommer i mål , på en tid av 2,5o. erhåller Diplom minnesmedalj i gammalt silver , samt fullständig resultatlista,
Dessutom finns det ett flertal Hederspriser , för lagen , finns diplom.
Förläggning : För Nordeuoropeiska idrottsmän , kommer fri förläggning att ordnas i privatkvarter, även möjlighet till hotellrum finnes till ett pris av 25 sv.kr.

Detta om uppgifterna från Tyskland..... .....

Jag vill föreslå en gruppresa dit ner , anmälan om intresse till mig senast den 1/4 för ordnande av tävlingstillstånd mm mm. i anmälan skall finnas angivet Fullständigt namn , Födelseår och dag vara angiven.
Anmälningsavgift 5o sv kr(vilken avdrages resekost.) å gira 194334 Wallin Hägersten . (Anmälan är ej giltig om ej avgiften betalts)

Kostnad för resan : Från Göteborg kr 195 = från Sthlm 24o =
i vilket är inberäknat liggvagn tor.

Avresa från	Sthlm	8/5 kl 15,35	Avresa från	Köln	11/5 kl 11,24
	Göteborg	kl 18,5o		till Hamb.	Kl 17,o9
	Köpenh.	Kl 23,5o		från """"	kl 23,35
	Hamburg	9/5 7,o5		Köpenhamn	kl 6,45
	Köln	kl 11,59		Göteborg	kl 12,35
				Stockholm	kl 15,55.

Vistelsen i Hamburg , kan utbytas mot vistelse i Köln till kl 18,o4

Jag har lovat Nägele att vi skall komma med en STOR SVENSK TRUPP
Snacka därför med dina kompisar , som är över 4o år , och värva dem till denna resa , Även fruar är välkomna att följa med.
Blir vi över 6o man får vi egen vagn ! med allt vad det innebär.....

Anmälda den 2o/2 1969
Gunnar Likars , Henry Carlsteth, Eric Östbye, Jonh Ljunggren, L Östbrandth Elis Hultgren , Stig Moberg , Conrad Hernelind, Bertil Malmström , Sven Forsberg, Bengt Olhsson ,Sigvard Rydenheim , Fritz Schneriber Sverre E Gustafsen, Olle Wallin, G Hallberg, ...
totalt 16 man , fantastiskt !!!.....

Nu väntar bara jag på din anmälan.....

Olle Wallin Husabyvägen 29 Hägersten 1265o tel 18o612

UNDERLIGA VÄRLDSREKORD

Begreppet " En sund själ i en sund kropp " har sällan varit särskilt andvändbart i nedanstående sammanhang. Här gäller det bara att göra något fullkomligt ovanligt , och sedan hoppas på att man är ensam i klassen Världen är underlig.....

Finsk sisu ???????

En finne innehar f,n, världsrekordet i att sitta orörlig på en stol i 36 timmar.....

Allsång ???????????

Jan Nilsson från Hörby är ny Världs-rekordinnehavare i långsjungning med rekordtiden 4,tim 5o min. Förre rekordhållaren Holländaren F Bonet orkade bara 4 tim 37 min.....

Dragningskraft????????

Världsrekordet i barnvagnsdragning har Kusinerna Bo och Kjell Andersson De klarade de 18 milen mellan Hallstavik och Stockholm.

Gungeli-Gung ?????????

Bästa gungstolssittare är Finnen Kaisu Enkola 72 tim 27 min.....

Solstickan ???????????

A Pemberton USA har med samma tändsticka tänt 42 ljus.....

Ät mera frukt.

Det lär vara nyttigt med frukt tycker A L Norriston USA som på lo min stoppade i sig 336 medelstora äpplen.

Ganska slak.

Världsrekordet på slak lina har Sören Rahlen Nässjö 63 tim 35 min.

Djupdykning

34 åriga Dykaren Robert Groft har slagit världsrekord i djupdykning utan utrystning. Groft lyckades ta sig ner till 72 meter utanför Florida USA Innan luften tog slut och trycket blev för högt för honom Gamla rekordet var 69,3 meter.....

Hur lång var banan ???

Östling Gefle , har nått den bästa tiden 2,lo,55 vid ett Svenskt Mästerskap i Marathonlöpming.....

Kan du vissla johanna ??

Världsrekordet i oavbruten vissling lyder på 9 timmar.

Sex nytt

Turkiska medborgaren Mehmed Ali Halici deklamerade utan till de 6666 verserna i Koreanen . det tog honom 6 timmar.....

Ägg-ande ??

Robert Saule Montreal knäckte och svalde 97 råa ägg på 31 minuter.....

Renlig kille

Peter Schell i München har duschat längst i världen Sju dygn i rad lät han sig svalkas.....

Hålla andan.

Hålla andan rekordet har Dr. Robert Rafael Kalifonien lo min 58,9 cek.....

Värre än Hyland. ??

Charles Hunter England pratar snabbast i Världen. Han kom upp till 415,6 ord i minuten under en kvart.....

De första OS Segrarna 1896

loo m	Burke USA	12,o
4oo m	"	54,2
8oo m	Flack Aust.	2,11,oo
15oo m	"	4,33,2
Maraton	Loues Grekl.	2,58,5o
llo H	Curtis USA	17,6
Längd	Clark USA	6,35
Höjd	Conolly USA	1,8o
Tresteg	Clark USA	13,71
Stav	Hoyt USA	3,3o
Diskus	Garett USA	29,15
Kula	"	11,22

Svenska deltagare 1896

loo m Sjöberg utslagen Försök

En hiss som fick sin drivkraft från ett hjärta , skulle på en timma kunna föra en person till 5 te vån.

Gamla goda tiden ???

1836 sprang Norrmannen Ernst Mensen från Istanbul i Turkiet till Calcutta i Indien på 59 dagar

KORT , KORT.

Kortaste livslängden av alla-hår har ögonfransarna. DE lever bara loo dagar per frans.....

Värmande.

Människan är en vandrande ugn Vi avger dagligen 25oo kilokalo rier värme , noo för att få

Möte med Ron Clarke

av Eric Wiger.

Under nedjoggning efter ett lopp , kom vi i samtal om hans träning och om de artiklar om hans träning som cirkulerats i dagspressen Artiklar som sällan helt överensstämmer med verkligheten . En oc en halv timmas samtal med Clarke gav en bild av löparkungen som jag vill försöka förmedla.

Ronald William Clarke är född den 21/2 1937 i Heathmont. En liten stad i staten Victoria i sydligaste delen av Australien.

Clarke som till yrket är kamrer , är gift och har tre barn.

Han är ganska storvuxen för de långa distanser han tävlar på.

Han är 183 cm lång och väger 73 kg. Clarke gjorde sitt första tävling slopp som 16 åring.Olympiaåret 1956 hade han vunnit intern. ryktbarhet som världens jämte Elliot , bäste junior på en engelsk mil , varför han fick uppdraget att löpa in med den olympiska elden i Melbournes olympiska stadion. De första bilderna av Clarke som nådde Sverige var alltså förmodligen , de från den olympiska invigningen 1956.

Det skulle dröja några år , innan Clarke igen kom i rampljuset närmare bestämt i Dec 1963 då han löpte 1o,ooo m och 6 miles på ny världsrekordtid. Dessa rekord skulle bli upptakten till den största rekordslakten av en och samma idrottsman sedan Zatopek hade sin glansp. i början på 5o talet.

Clarkes personliga rekord :

1oo y	1o,4	5ooo m	13,16,6
2oo y	24,6	6 miles	26,47,o
44o y	53,1	1o,ooo m	27,39,4
88o y	1,52,9	1o mile	47,12,8
1 mile	4,oo,2	Marathon	2,2o,26
2 mile	8,19,8		
3 mile	12,5o,4		

Noteringarna på 5 och 1o,ooo m samt 2,3,6,1o mile gäller som värdsrekord

För att ytterligare belysa Clarkes enormt höga kapacitet som löpare liksom hans fantastiska jämnhet och förmåga att själv hålla tempo i sina lopp kan nämnas att han i bara ett av över 5o lopp å 5ooo m haft en sluttid över 14 min.

Naturligtvis frågar man sig hur han lägger upp sin träning, men av större intresse är att veta hur hans träning bedrevs under de år han byggde upp sin styrka.

Många artiklar om Clarke och hans träning , vill likna honom som en löpmaskin som 3 gånger om dagen springer 3/4 sv, mil i konstant malande tempo. Detta gjorde han bara under en kort tid .

Clarke berättar att han som 16 åringa uteslutande tränade intervallöp. vanligen å distanserna 4oo, 8oo,12oo m. All träning bedrevs i aktuellt tävlingstempo , med kort återhämtning ,och med stort antal upprepningare All träning inleddes med uppmjukning i lungt tempo, en detalj som Clarke genom alla år bibehållit i sin träning. Efter uppdraget å OS -56 slutade han att träna rationellt , för att koncentrera sig på sina studier, När sedan Clarke under hösten 196o återupptog träningen , skedde det inte med målsättningen att sätta rekord utan snarare för sitt välbefinnandes skull . Hans träning var därför nästan identisk dag för dag , Distanslöpning över 16 till 25 km.

Clarke tyckte att han nådde resultat med denna ringa träning , det sporrade honom , att åter börja träna med en målinriktning.

Från och med 1962 har Clarke tränat 2 gånger om dagen , med undantag för lördagar , söndagar och dag före tävlingsdag.

Hans morgonträning består i ca 5 km löpning i jämn fart , varefter han tränar med vikter efter ett okomplicerat program, belastningen består av skivstång och hantlar vägande mellan 15 /45 kg. Clarke vill själv inte räkna detta pass som träning , utan ser det som en förberedelse för dagens träningspass som genomföres å eftermiddagen

När Clarke på nytt började sikta på att göra goda tävlingsresultat ersatte han två av veckans distanspass till tempointervall 1o+ 2oo m å 28 cek med 2oo m joggning mellan loppen , eller 1o + 4oo m med 4oo m joggning emellan , en dag i veckan löper han distans vanligen 37 km . ~~Övrigt tränar han som vanligt dvs 4 dagar i veckan distansl 16/23 km.~~

Tempointervallöpningen enligt ovan har de senaste åren tagits bort ur programmet och ersatts med intervallssprints. 2 dagar i veckan Intervallsp, är en mycket hård och krävande form av intervallsträning

Forts. Ron Clarke.
I övrigt tränar han som vanligt dvs 4 daggar i veckan distanslöpning 16/23 km
Tempointervallslöpningen enligt ovan , har de senaste åren tagits bort ur programmet och ersatts med intervallsprints 2 dagar i veckan
Intervallsp. är en mycket hårde och krävade form av intervallträning som fodrar maximal insats av den aktive under träningen.
Denna träning kräver , för att den skall kunna genomföras med bästa effekt , förberedelse med uppvärmning och dyl. lika som inför en tävling
Träningen genomföres i tävlingsdräkt. Man löper varvet under tempoväxl. på så sätt att man med maximal
insats sprintar 5o m varefter man med bibehållen stegfrekvens flyter ut på farten i 5o m för att på nytt växla till sprints 5o osv.
Clarke löper på detta sätt lo varv utan avbrott. Längden av distanserna varierar mellan 5o/5o loo/loo . Oavsett dessa variationer i sprinterru. längd löper han lo varv under dessa träningspass. I detta sammanhang bör påpekas att kvantiteten lo varv av denna träningsform är avpassat för en löpare med Clarkes kvalitet. Den sämre tränade löparen får börja med tex 2 omgångar med 3 varv i varje , om man försöker med för högt antal varv blir tempot lidande därpå , och träningen helt eller delvis förfelad.
Clarke delar inte upp säsongen tex uppbyggnadssäsong osv. utan han försöker att gradvis förbättra sina kvaliteer som löpare året runt
Vid en jämförelse mellan Sverige och Australien höll Clarke med om att en uppdelning var nödvändig pågrund av klimatförhållandena. Träningen bör dock inte under någon tid upphöra eller skäras ner , utan bara ändras efter betingelserna.
Clarke tränar utan någon direkt överseende av tränare. Han försöker prova sig fram till en träningsuppläggning som bäst passar honom, Han anser att alltför många idrottsmän försöker att för hårt stegra sin träning och utvecklingen på ett sådant sätt , att de skadar sig själva. När unga ambitiösa löpare kommer till Clarke och ber att få hans program för att börja träna efter det , brukar han be dem vända sig till sin tränare , som lite känner till dem , deras bakgrund och möjligheter och avpassa ett program som passar honom. Att träna , vill Clarke likna med att gå uppför en trappa , Om man går ett steg i taget , så kommer man upp oskadad. Den som försöker forcera trappan alltför snabbt löper risken att bryta benen , eller att falla baklänges och bryta nacken
På samma sätt som Clarkes träning går ut på en stegrad förbättring gör också hans tävlande det , Han försöker alltid att hålla ett hårt tempo po när han tävlar , och förlitar sig aldrig på att någon annan skall dra upp farten åt honom . Clarke anser att alltför många mästaämnen stagnerat och kommit bort därför att de , i så väl som viktiga tävl. som i lopp utan större betydelse, löpt med taktisk uppläggning som helt gått ut på att i första hand vinna, och därför aldrig gjort något försök att hålla tempo i loppet, och därigenom glömt det viktigaste av allt lära sig att bättre och bättre tåla högre och högre tempo.
Människan och idrottsmannnen Ron Clarkeär värd att hålla som ett före döme , Hans spertmansship och ödmjuka sätt inför sina uppgifter och gentemot sina medtävlande är omvittnat.
Han är öppen till sitt sätt och berättar gärna om sin träning i hopp om att hans råd beträffande träning och tävling skall kunna vara andra till nytta och glädje . Clarke är utanför tävlingsbanan lika skötsam som i sin träning, han smakar varken sprit eller tobak , och han är mycket noga med att han får rikligt med sömn och vila mellan sina hårda tävling och träningspass . Hans enkla och okomplicerade sätt att träna och tävla är en uppfriskade omväxling från en värld som tenderar till att bli alltmer vetenskaplig och komplicerad.

Eric Wiger
Avskrivet hoppas riktigt Olle W. !!!!!!!!!!!!!!!!

Styrketräning

av PO Åstrand

Flera undersökningar betonar att muskelstyrkan i själva verket i hög grad är nervsystemets angelägenhet.

I en serie fann man att träningen av en viss rörelse gav förbättring i styrka med ca 25 % men att förbättringen i en ovan rörelse , med stort sett samma muskelgrupp engagerad , endast uppgick till några % En annan forskargrupp fann att kontraktionskraften ökade signitivt om ett skott avlossades strax före provet eller om försökspersonenen ropade samtidigt. KRAFTEN KUNDE OCKSÅ ÖKAS GENOM VISSA FARMAKA ELLER H YPNOS AV VEDEBÖRANDEX . I dessa fall var självfallet muskelmassan densamma men hämningar som normalt finns i nervkopplingarna i centrala nervsystemet kunde hämnas eller upphöra.

Man tänker sig att den otränade vid maximal kontration av en muskelgrupp endast kan aktivera en del av muskelcellerna samtidigt. Genom träningen kan man få in flera i samordningen , till sist kanske loo % av cellerna På detta sätt kan man förklara att styrkan kan ökas utan synlig ökning av muskelmassan.

I en undersökning testade man först den maximala kraften för statisk respektive dynamisk kontraktion. Man valde så en belastning som motsv. 6o % av maximum och försökspersonen gjorde upprepande kontraktioner 28 per minut till utmattning. Efter denna träning av uthållighet i 3o dagar fördelade på 6 veckor 5o till loo kontraktioner vaeje gång visade sig att isometriska maximala styrkan ej ökat , att den dynamiska maximala styrkan ökat med 3o % men att uthålligheten dvs det man trönat ökat enormt . Före träningen orkade försökspersonerna ca 16 kontraktioner i följd . Gruppen tränade 5o gånger per dag klarade efter 6 veckor ca 14o kontraktioner gruppen med 15o som träningsdos gjorde efter 6 veckor ca 85o kontraktioner i följd. PÅ LIKNANDE SÄTT HAR MAN VISAT ATT EN TRÄNING AV UTHÅLLIBHETEN FÖR UPPREPANDE ISOMETRISKA KONTRAKTIONER ÖKAT ENORMT GENOM EN TRÄNING AV DENNA ARBETSFORM: MEN ATTFÖRBÄTTRINGEN FÖR DYNAMISK UTHÅLLIGHET ELLER ABSOLUT KRAFT VAR OBETYDLIGX.

Slutsatsen av dessa försök är att muskelträningen tydligen i hög grad är en träning av nervmuskelfunktionen och att träningseffekten främst är bunden till det rörelse eller kontraktionsmönster som tränats.

Detta kan förklara varför litteraturen ger så motsägande uppgifter I vissa undersökningar har övningar för testning och träning varit identiska , och effekten av träningen varit god . I andra fall har test och träning varit olika , varför resultatet blivit dåligt och tränings metoden förkstats.

Vill man öka den isometriska styrkan skall man först träna isometriskt är å andra sidan målet ökad dynamisk styrka eller uthållighet skall man först och främst träna den aktuella övmingen. En träning med skiv stång bedriven av en gymnast eller kulstötare innebär säkert att endast en mindre del av förbättringen kan utbyttjas i tävlingsgrenen. alltså " Mycket arbete ger liten effekt"

VAD HÄNDER I OCH MED STYRKETRÄNINGEN UTÖVER VAD MAN TIDIGARE SAGT ÄR ATT VARJE MUSKELCELL ÖKAR I TJOCKLEK MEDAN ANTALET CELLER FÖRBLIR KONSTANTX.

Genomgående för de flesta studier av styrketräningen är att belast ningen storlek visat sig ha en avgörande betydelse för effekten.

En Tysk undersökning har skapat en viss förvirring , Man menar bla att daglig träning med 2/3 av maximal kraft och några cek. kontraktions tid gav samma effekt som maximal kontraktion under ca 1 min tid och upprepat många gånger under dagen . Dessa principer kan gälla för helt oträmade , men inte för en tränad. De tyska forskarna har nu på grundval av nya undersökningar dementerat sina tidigare resultats giltighet och påpekar: ATT KRAFTÖKNINGEN SKER SNABBARE MED MAXIMAL TRÄNINGSBELASTNINGOCH FLERA DAGLIGA TRÄNINGSPASS.

Forts: Styrketräning PO Åstramd.

Benmusklerna har efter en timme utfört samma arbetsmängd mot samma belastning (2ooo kpm/min) både vid periodlängden o,5 och 3 min. Med hänsyn till den lätthet med vilken försökspersonen genomförde uppgiften då arbetspassen var korta är det en fördel att välja en sådan belastning . Man kan alltså utsätta musklerna för mycket stor belastning om sammanhämgande arbetstiden görs kort (5/3o cek) Vill man göra ett visst antal armhävningar eller lyftningar av skivst. är det ofta bättre att dela upp antalet i mindre serier , hålla högt tempo i varje serie , och sedan vila emellan.
Även här gäller det att målet för träningen bör avgöra hur träningen skall läggas upp . FÖR ALLMÄNTRÄNING AV MUSKULATUREN REKOMMENDERAS RELATIVT SNABBA RÖRELSER : OCH MOTSTÅND OCH VIKTER FÅR VÄLJAS HÄREFTER.
Eftersom ryggens muskler normalt är " hållningsmuskler" med ett ganska statiskt utformat arbete på sin lott , bör dessa tränas med statiskt arbete. MÅNGA UNDERSÖKNINGAR VISAR ATT TRÄNINGSTIDEN INTE ALLS BEHÖVER VARA LÅNG : FÖR ATT FÖRBÄTTRING SKALL NOTERAS.
En grupp skutsköterskor genomförde dagligen ett program som tog 1 min efter 3,5 mån hade musklerna en styrka och uthållighet ökat med i genomsnitt 2o % spec. benens muskler med hela 48 % . En följd av denna träning , var att det dagliga arbetet kunde utföras med mindre ansträngn. speciellt för ryggens del , jämfört med tidigare.
ANDRA UNDERSÖKNINGAR VISAR ATT EN TRÄNING AV MUSKLERNA PÅ EXEMPELSVIS ENA ARMEN INNEBÄR ATT MOTSVARANDE MUSKELGRUPPER PÅ ANDRA ARMEN OCKSÅ ÖKAR SIN PRESTATIONSFÖRMÅGA : EHURU I MINDRE GRAD.
Man förklarar även detta med att träningen berör nervfunktionen och att en viss sorts överföring sker från vänster till höger och vice v.
En belastning av muskeln med 2o/3o % av maximal kraft tycks hindra en atrofi , och några cek. aktivering till denna nivå per dag tycks vara tillräcklig . Detta är viktigt att komma ihåg vid all patienbehandling
För den otränade tycks en submaximal belastning ge en effektivare träning än maximal aktivitet, Detta kan förklaras av att nervinpulserna tycks följa ett monotont och bestämt mönster så att en låg kontraktions kraft innebär att samma motoriska enheter arbetar med viss frekvens utan avlösning av andra .
Först vid maximal ansträngning skull " sista arbetslaget" aktiveras och därmed tränas. Man kan invända att man i så fall borde finna atrofierade muskelceller hos otränade eller måttligt tränade individer Eftersom detta inte är fallet , kan förklaringen vara den , att dessa sista motoriska enheter aktivieras först eller i ett tidigt stadium i en annan rörelse. Detta innebär visserligen en träning av muskelcell. men inte av de " kopplingschema" som är aktuellt i den första aktiviteten

Fotnot :
EN VISS ALLMÄNTRÄNING ÄR VÄLBEHÖVLIG FÖR SÅVÄL MUSKLER SOM FÖR RÖRELSE APPARATEN I ÖVRIGT : MEN ENLIGT MIN MENING SKALL DENNA SPECIELLA STYRKETRÄNING SÅ VITT SOM MÖJLIGT SKE MED DEN AKTOVITET MAN VILL FÖRBÄTTRAS I .

PO Åstrand

Avskrivet ur " tränarkontakten"nr 2/3 1966

Funktionellt / Anatomiska sunpunkter på våra organ

Man måste/se rörelseorganens beroende av andra organsystem , Förutsättningen för att en cell , skall kunna leva är att den har en ämnesomsätt -ning bestående av en serie synnerligen komplicerade kemiska processer Om dessa skall kunna förlöpa på riktigt sätt , erfodras tillfredställ ande tillförsel av lämpliga näringsämnen och syrgas samt borttranss sport av genom ämnesprocesserna bildade slaggprodukter och kolsyra.
Detta innebär att matsmältningsorganen , hjärta , blodkärl, lungor och urinorgan spelar en synnerligen viktig roll för våra rörelseorgan.
förändringar i ett organsystem inverkar alltså på flera andra.
ALLTSÅ TRÄNA ALDRIG : NÄR DU ÄR SJUK : DET GÖR MOTSATS VERKAN
rtsättning i detta ämne följer..... nästa bummer.

Kplettering till adresslistan , i nr 5 MARATHONLÖPAREN
Ändrade adresser och nya..

Östa Berg	Blockstensvägen 122	Handen	Solna IF
Vagnar Boberg	Brantholmsgränd 2o	Skärholmen	Mälarhöjden
Harry Elmkvist	Drivevägen 2	Bara	
Sture Gustafsson	Åkerbyvägen 354	Täby	Täby IS
Lennart Grandelius	Orrevägen 377	Eksjö	Eksjö
Carry Jansson	6352 Heden	Billdal	Trollhättan
Bengt Johansson	Åsbergsgatan	Horred	
Karl Johansson	Lagerhusvägen lo	Åstorp	Åstorp
Bo Larsson	Box 5ol	Saxdalen	Ludvika FFL
Kurt Johansson	Postlåda 829	Sjuntorp	
Rolf Lundgren	Granängsringen 8	Tyresö	Mälarhöjden
Åke Löfman	Jonstorpsvägen 2o	Solna	Bromma IF
Stig Nordell	Holmingegränd 27	Spånga	Sundbyberg
Sven Persson	Fadderortsgatan 21	Karlstad	IK Göta
Egon Söderström	Postlåda 914o	Sala	
Sune Svensson	Apstigen 5	Smedjebacken	Ludvika FFI
Axel Sundebrandt	Lina Sandells plan 28	Hägersten	Mälarhöjden
Sverre E Gustafssen	Bergsgatan 6	Ludvika	Fredrikshof
Cris Wade	Erikbergsgatan 7	Stockholm	""""""""""""""""
Jonh Ljunggren	33ol5	Bor	Värnamo
Lars Eric Gustafson	Soltorpsvägen 5 a	Tumba	Mälarhöjden
Rune Thorslund	Bondegatan 4	Strängnäs	
Nils Gustaffson	Postlåda 226 Folkabo	Tidaholm	
Åke Lutner	Åsgatan 86	Falun	Solvikingarna
Fritz Schreiber	Östra Wintergatan 6	Örebro	Örebro AIK
Hans Mårtensson	Svedjevägen 37	Fagersta	
Bengt Renhwall	Önnabo	Rönneshyttan	IF Start
H enry Nilsson	Plintgatan 4 c	Karlstad	IK Örnen
Egon Pettersson	Willstad	Smålandsstenarna	

" Smålands distrikts nye marathonombud "

Helge All	Biskop Turgots gata 3	Skara	

" Västergötlands distrikts nye maratonombud "

Lennart Östbrandt	Mått Johanssonsväg 2	Eskilstuna	GUIF
K G Albinsson	Tallbacksvägen 17	Sandviken	Sandviken
Urs Karpf	Långarödsgatan 46 a	Höganäs	IFK Hälsb.

OBS
Marathonlöpareskrået föder visst " NOMADER " eller vad är det som gör att så många flyttat under det senaste året, bra är det dock att DU med -delar när du flyttat.....

Tryckfelsnisse , var riktigt i tagen , när jag gjorde i ordning listan " Resultat 1968 " Här kommer ändringarna.....

Plac	före	efter	Namn	Tid	+ eller -
	2	2	E Östbye	2,2o,54	4 cek
	4	4	C Wade	2,24,36	4 cek
	18	18	R Lindgren	2,37,3o	49 cek
	36	31	L Östbrandt	2,44,51	2,51 min
	46	61	S Sandström	3,oo,55	8,ol min
	95	88	A Johansson	3,19,49	5,17 min
	,,,	71	A Spångberg	3,o7,28	

Jag ber på " Nisse" s vägnar om överseende.....

Tiden på L Östbrandt nåddes vid Rhenkamp Leerbeck Västtyskland alltså hade vi Svenska Representanter vid 7 marathonlopp 1968
Genom att Alf Spångberg tillkom sprang och fullföljde 123 löpare maran , 1968.
Vår fina verkliga VETERNAN Fritz Schreiber , vann ett internationellt lopp , i Västtyskland " Bad Brückenau" han fyller 75 år under 1968
H an är anmäld till WETERAN EM i Köln , klass 4 för över 7o år.

MOTIONER och förslag.
till Svenska Marathonsällskapets årsmöte.

§ 1

Invalning av passiva (Stödjande medlemmar)
i sällskapet.
Alltså möjlighet för de som är intresserade att bliva medlemmar i vårt sällskap (Dock givetsvis inte få bära vårt märke) Detta kan ha sin betydelse ur ekonomisk synpunkt , men kanske spec. att vi får ordning , på vilka som tillhör oss (som du vet så har bla Svenska Fri Idrottsförbundets medlemmar genom Birre Bergvall fått vårat märke) de skall då givetsvis vara medlemmar i vårt sällskap. Med nuvarande regler går det inte.....
Alltså i sammanfattning.
1/ Införskaffande av hedersmärke , som alltså inte är det samma som vårt Prestationsmärke.
2/ Invalning av stödjande medlemmar (Passiva)
3/ Möjlighet för de som är intresserade att bli medlemmar.

§ 2

Invalning av HEDERSMEDLEMMAR.
Prestationsgräns för denna titel.

Som du känner till , så har vi många gamla kämpar , de kallas i en del sammanhang för Hedersmedlemmar , dock finns i någon regel ~~xxx~~ inte någon riktpunkt , hur man skall bli HEDERSMEDLEM.
Vi vill föreslå , att tex de som fullföljt 25 st Marathonlopp skall få denna titel. Ock att ett märke TEX Vårt nuvrande med lagerkrans inskaffas.
Detta märke skall givetsvis numreras , och på inga villkor utdelas till någon annan , än den som fullföljt minst 25 maror.
Märket skall ansökas om på spec. formulär , med tydligt angivet Dag , tid , plats , för samtliga lopp.

§ 3

Stadgeändring .
Val av 4 ledamöter varje år , alltså 4 för 2 år vid varje årsmöte.
Och att Svenska Fri Idrottsförbundets Marathonledare alltid ingår i denna styrelse.

§ 4

Införskaffande av märke till overoll och kavajficka.

Här är märke beställt , Kostnad cirka 5 kr
Denna tanke var redan uppe på förslag , vid årsmötet 1964
Tanken föddes av Thore Frej
Hoppas nu mötet går till beslut , här har alltså jag tagit mig friheten att föregå detta.

Årsredogörelse för Svenska Marathonsällskapet

§ 1

Sällskapet har 1968 , haft följande styrelse.
Ordf. PI Johansson Vordf. Eric Lundwallh Kassör Olle Wallin
Sekr. Stig Nordell övriga : Elis Hultgren , Oskar Björk , Gustaf Kinn

§ 2

Sällskapet har frm 1968 utgett en tidning " MARATHONLÖPAREN "
som under år 1968 utkommit med 4 exp. upplagan har varit 12oo exp.
Den har mött , en vänligt mottagande.

§ 3

Sällskapet har varit representerade vidSM tävl i Malmö och Göteborg.
Där ochså Sällskapets Diplom utdeladets till arrangörerna.

§ 4

Sällskapets Diplom , för 5 fullföljda marthonlopp har utdeladt till
Henry Carlsteth , Gunnar Likars , Stig Sandström , Thord Nordin ,Lennart
Östbrandth.

§ 5

1968 har varit ett rekordens år , för marathon.
122 st löpare har fullföljt , de 6 tävl. som Svenskar varit representerdde
vid. Veteran EM , Lugi , Junimaran , NM Island , SM Malmö, Vintermarathon
Bo Johanssons tid 2,2o,oo,o8 är den bästa tid som nåtts i Sverige genom
tiderna.

~~XXXXXXX~~
XXXXXXX~~Utgående Balans (efter avdrag 1967 års räkningar och åtaganden)~~XXX

§ 6

Kontakt är tagen med Skövde stad för arrangerandet av VETERAN EM 197o
Dir Arne Sandberg UNO X svarar för det ekonomiska i samarbete med
Skövde stad.
Medarrangörer till SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET blir
IF Hagen samt IFK Skövde.
Marathonsällskapet medlem Gunnar Järnehäll har redan banab klar.
Han har också ansökt om ett lotteri , för täckande av vissa kostnader.
Dir Sandberg svarar för Förläggning i Nybyggda BILLINGEHUS
Skövde stad bjuder på bla Prisutdelningssupen
Tävlingsdag blir 17/5 197o Start å Skövde Idrottsplats Mål Billingehus.
Banan går rakt genom staden mot Tibro..................................
Vi räknar med att denna tävling skall bli det största , som arr å marathon
distansen Bostob Maran leder med 36o startande , Vi skall ha över 4oo !

§ 7

Helt enligt Sällskapets regler , har vi strukit de medlemmar som inte
betalt sin medlemsavgift.

§ 8

Uppvaktningar under år 1968:
Malmö AI samt Göteborgs MK , har erhållit vårt Diplom , samt telegramh.
Likaså : Eric Lundvallh , Kalle Kalsson , Hans Schuster , har uppvaktats
å resp högtidsdag.

§ 9

Till våra utlänska kamrater har skickats Julhälsningar , svar har kommit
från samtliga : Tjeckoslovakiet , Tyskland , Japan , England , Holland
Spanien , Ungern .

§ 1o

Undertecknad som under 1968 , jobbat självständigt med Marathonsällskapet
på grund av Ordf. Per Inge Johansson Kurs å " VÅR GÅRD " ber härmed
om ursäkt , för självständiga handlingar under året , hoppas alla för
Svenska Marathonsällskapets fromma.

§ 11

Förslag till styrelse 1969:

O[redacted]r	Olle Wallin
[redacted].	Stig Moberg
S[redacted].	Bertil Malmström
Ö[redacted]iga.	Eric Lundwallh , Elis Hultgren, OskarBjörk

Ekonomisk Redogörelse och Vinst och Förlusträkning
för 1968 å SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET.....

Utg. Balansräkning 25/4 1968
(Efter avdrag 1967 års räkningar och åtaganden)

Bank	458,27	Balans	1168,27
Postgiro	710,00	.....	
	1168,27		1168,27
	6=======		=======

Vinst och förlusträkning 31/12 1968

Porto och Telegramkost.	893,30	Medlemsavg 68	885,00
Admist,	330,80	"""""""""""""66/67	355,00
Resor	309,80	Girotalonger	6,20
Matrial	269,41	Tävlingar	63,50
Div räkningar	276,05	Årets Förlust	586,23
	2079,36	Bankränta	183,43
			2079,36

Utgående Balans 31/12 1968

Kassa	57,93	Balans	582,04
Giro	107,76		
Bank	416,35		
	582,04		582,04
	=======		=======

Förklaringar och Redogörelse

1967
Hollandsresan , Admist Porto fri Resan Elis Hultgren 500,00
Roony Mangnusson , Telegram, Junimaran,Vintermaran Postbox 344,65

1968
Portokost.
Marathonlöparen 400,00 Medlemskort 110,00 Kravbrev 100,00
Tjeckresans porton mfl tävlingar 103,30 Övriga portokost totalt893,30
Admist.
Tryckning Marathonlöparen hos Svenska Fri Idrottsförbundet och
Folksam samt Papper och Kuvert samt Ny Stämpel Totalt330,80
Resor
Olle Wallins resor till Hindås SM 30000 m samt Malmö Marathon.
Inramning av Diplom , Hotellrum , Blommor till en Fru å varje ställe.
Matrial
Nya märken , Provoverall Svenska Marathonsällskapet , pris till
Vintermarathon mm mm
Div Räkningar
Per Inge Johansson : Pris inköp Junimaran 178,20
Portokost 70,00 samt Kontorsmat. AB Enola 27,85

Förslag till Höjd Medlemsavgift inför 1969 , för täckande av
våra utgifter

Budget	5 st tidningar MARATHONLÖPAREN Portokost	675,00
	Papperskostnad 15000 st A 4	300,00
	Stenciler samt tryckning	300,00
	Represantatiom SM samt högtidsdagar	300,00
	Tävlingar bla Vintermarathon i Skövde	
	Samt förberedelsekost inför VETERAN EM 1970	500,00
		2075,00

Sthlm den 15/1 1968

Olle Wallin Kassör

REVISIONSBERÄTTELSE 1968
För Svemska Marathonsällskapet.

Undertecknade som vid årsmötet 1968 valdes till revisorer
Har kontrollerat Svenska Marathonsällskapets räkenskaper
Då den företagna revisionen icke givit anledning till anmärkning
tillstyrker vi att Balansräkningen per den 31 dec 1968 fastställes
samt att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för förvaltningen av
sällskapets angelägenheter för den tid revisionen omfattar

Wallentuna den 9 mars 1969

Gustaf Kinn Eric From

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS ÅRSMÖTE

Söndagen den 9/3 kl 13,oo Wallentuna Brandstation

Föredragslista

1/ Mötets Öppnande
2/ Uppvaktningar
3/ Prisutdelning
4/ Angående mötets behöriga utlysande.
5/ Val av sekr. och Ordf. för mötet.
6/ Val av 2 justeringsmän.
7/ Föredrag av Styrelsens berättelse.
8/ Föredrag av Revisorernas berättelse.
9/ Angående ansvarsfrihet för styrelsen.
1o/ Beslut ang. Årsavgiften.
11/ Beslut ang. Märken och Diplom.
12/ Val av ordf. för ~~mäxxx~~ Verksamhetsåret 1969
13/ Val av 4 ledamöter på två år. Obs Ny fråga som måste in i stagdarna.
14/ Val av 3 ledamöter på ett år.
15/ Val av 2 st revisorer samt 1 st suppleant.
16/ Föredragande om vad som hänt för WETERAN EM 197o Skövde
17/ Snack om och kring Weteran EM 1969 Köln.
18/ Vad som kommer att hända på Förbundsbas 1969 S Walhberg.
19/ Övriga frågor.
2o/ Avslutning.
21/ Förtäring.

OBS Före årsmötet kommer ett " INVIGNINGSSKUBB" att hållas
å 1o km. Du skall taga med dig ett pris värde cirka 5 kr.
som sedan lottas ut bland de fullföljande.
Kostnad för förtäring 5 kr. OBS (Även fruarna inbjuds)

Stockholm den 25/2 1969

Svenska marathonsällskapets styrelse 1968