



Maraton - Löparen

Medlemsblad från
Svenska Marathon Sällskapet
Box 2003 10311 Stockholm 2

MARATHONLÖPAREN nr 7..... 1969

Årsmöte Sedan den förra Maratonlöparen har Marathonsällskapet haft Årsmöte. Följande styrelse valdes inför 1969.

Ordf. Bertil Malmström V. Ordf. Elis Hultgren
Kassör Olle Wallin Sekr Alan Scott
Klubbm. Konrad Hernelind Förbundsman. Sven Walhberg
Övriga. PI Johansson, Björn Larsson, Eric Lundwall
Hederspresidenter: Oskar Björk, Gustaf Kinn, Eric From.
Sällskapets adress är : SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

670 Olle Wallin Husabyvägen 29 Hägersten.

Beslut på Årsmötet.

- 1/ Anskaffande av spec. Märke för stödjande Medlemmar.
 - 2/ Anskaffande av HEDERSMÄRKE, krav 25 fullföljda "maraton!"
- Förslag till ytterligare höjning av medlemsavgiften, till 20 kr
Förslag att skaffa annonsörer till Marathonlöparens pärm.
1/1 sida 800 kr per år 1/2 sida 500 kr 1/4 sida 300 kr.
Annonsen skall kvarstå i pärmen minst 6 nummer.
Har du möjlighet skaffa annonsörer kontakta mig omgående.....

Ekonomi SOM DU FÖRSTÅR kostar vår offensiv å marathon pengar.

Har du någon möjlighet att hjälpa oss med kontanter.

Förslag : till lotteri.....

Vi säljer lotter till ett pris av 50 kr ... inom Sällskapet
på dem drar vi så fort vi har fått inn 5000 kr alltså sålt 100
lotter.

Vinsten blir en st 17 tums FÄRG T V.

VI REDOVISAR SAMTLIGA LOTTINEHAVARE i varje nummer.

Alltså gå direkt till posten med 50 kr, så har du chans vinna
en Färg T V., om du inte har tur, så har du gjort
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET en stor tjänst.

Giro är 82607,.....

Sällskapets
Utländs
Tävlingsresor.

7/5 tävlar Lars Hansson Täby i Valensia Maran
10/5 Tävlar Berndt Ekström & Lars Källberg i
Karl Marx Stadt Maraton Östtyskland.

10/5 Tävlar en trupp av 50 aktiva i VETERAN EM
i Köln Västtyskland.

Totalt är 433 löpare anmälda från 20 länder.

16/7- 17/7 Stafetten TRONDheim/ Oslo 65 mil. 30 manna lag.

Anmäl dig omgående om du är intresserad.

Meningen är att vi skall åka med buss från Falkenberg

SM 30000 m Måndagen 14/7.....

Stockholm kommer troligen med ett disriktlag.

13

13/14/6 Europa Meeting i Biel Schweiz 100 km.

Inbjudning har kommit, arr. bjuder på fritt uppehålle.

24/9

Marathon i Titova Jugoslavien.

Inbjudning har kommit, fritt uppehålle
Förslag : Om du kan bjuda "Jugoslavien" till en tävling.....
Doktor Österlund har bjöd på en Maraton i Stockholm.

Svenska Maratonsällskapets resor under 1969.

16/8 Marathon i Enschede Holland.

Arr. bjuder på fritt uppehålle , pris till samtliga i mål.

Elitlöpare kan påräkna resebidrag.

24/9 Marthon i Titowa Jugoslavien.

Arr. bjuder på fritt uppehålle.

Fri resa..... Om du kan inbjuda "Juggar" till Eder tävling!

5/10 Marathon i Kocice Tjeckoslovakiet.

Fritt uppehålle.....

Dessutom har du sett , att vi har tiggat oss till en massa Internationella inbjudningar Se Marathonlöparen nr 5.

Till alla platser som kan samla 6 deltagare arr. gruppresa. i övrigt hjälper vi givetvis till. med alla resor.....

PS PS PS PS PS PPSS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS PS

Glöm inte att du skall vara godkänd av Svenska Fri Idrottsförbundet för att få åka ut och tävla.

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS TÄVLINGAR 1969.

Lördagen den 7/6 MARATHON i samarbete med Svenska Fri Idrottsf.
Uttagning för NM Norge.

START OCH MÅL *Tueberg 12* ~~Svenska Fri Idrottsf.~~ Anmäl genom Svenska Fri Idrottsf.

Söndagen den 30/8 Wällingbyloppet i samarbete med Duvbo IK
Och Wällingby Lions Club.

20 km å Bilfria parkvägar.....

Start och mål Wällingby Centrum. 10 klasser.....

Wällingbyplaketten till samtliga i mål.....

Startavgift 15 kr. Denna tävling bör du starta i genom den stödjer du Sällskapet Ekonomiskt.....

Söndagen den 30/11 Wintermarathon i samarbete med Skövdeklubb.

Start och mål " BILLINGHUS " Skövde.....

Inoff. Landskamp mot Norge 6 manna lag.....

Provtävling å Weteran EM Banan inför 1970

Vi räknar med att denna tävling skall bli den första i

SVERIGE med över 100 startande

Gör oss inte besvikna !!!!! 1970 tippar vi 400 startande !!!!!

LYCKA TILL å LANDSVÄGARNÄ !!!!! " MARATHON OLLE " ~~xxx~~ Nydöpt"!!!!

Världs.		EUROPA	
1 W Adcocks	England 2,10,47	1 W Adcocks	England 2,10,47
2 Y Unetani	Japan 2,12,40	2 N Mustata	Rumänien 2,13,26
3 S Sasaki	"""""" 2,13,23	3 I Alkoy	England 2,13,43
4 N Mustata	Rumänien 2,13,26	4 J Busch	Ö Tyskl. 2,13,45
5 T Ueoka	Japan 2,13,37	5 J Adler	England 2,14,14
6 I Alkoy	Turkiet 2,13,43	6 G Toth	Ungern 2,14,59
7 J Busch	Ö Tyskl. 2,13,45	7 T Jonhstone	England 2,15,26
8 A Usami	Japan 2,13,49	8 J Pinter	Ungern 2,16,34
9 J Adler	England 2,14,14	9 J Haase	Ö Tyskl. 2,17,03
10 A Burfoot	USA 2,14,28	10 R Hill	England 2,17,11
11 K Yamashita	Japan 2,14,44	11 M Steffny	V Tyskl. 2,17,13
12 K Kimihara	"""""" 2,14,46	12 A Tormassi	Ungern 2,17,33
13 D Clayton	Austst. 2,14,47	13 P Rummakko	Finland 2,17,47
14 G Toth	Ungern 2,14,59	14 C Perez	Spanien 2,18,10
15 T Jonhstone	England 2,15,26	15 B Kilby	England 2,18,34
16 P Buniak	Canada 2,16,11	16 J Clare	"""""" 2,18,43
17 M Futsuhara	Japan 2,16,23	17 W Lorentz	Ö Tyskl. 2,18,44
18 J Pinter	Ungern 2,16,34	18 R Tikka	Finland 2,18,49
19 E O'Reilly	USA 2,16,39	19 A Steylen	Holland 2,19,07
20 J Farrington	Aust. 2,16,41	20 B Watson	England 2,19,09
21 H Tanimura	Japan 2,16,42	21 P Pystinen	Finland 2,19,15
22 J Haase	Ö Tyskl. 2,17,03	22 M Edwards	England 2,19,32
23 K Matsubara	Japan 2,17,09	23 H Reiesner	V Tyskl. 2,19,43
24 R Hill	England 2,17,11	24 N Simenow	Bulgarien 2,19,47
25 M Steffny	V Tyskl. 2,17,13	25 P Mac Mahon	Eire 2,19,49
26 K Otsuka	Japan 2,17,14	26 Bo Johansson	Sverige 2,20,00
27 N Sasaki	"""""" 2,17,15	27 F Wiggershausen	V Tysk 2,20,01
28 M Shigematzu	"""""" 2,17,16	28 A Baranow	Sovjet 2,20,03
29 T Terasawa	"""""" 2,17,23	29 C Kirkham	England 2,20,06
30 S Nakamura	"""""" 2,17,26	30 E Austin	"""""" 2,20,16
31 Y Mifuni	"""""" 2,17,32	31 H Flink	Ö Tyskl. 2,20,17
32 A Tormmasi	Ungern 2,17,33	32 L Carroll	England 2,20,20
33 Y Hara	Japan 2,17,47	33 R Grove	"""""" 2,20,21
34 P Rummakko	Finland 2,17,47	34 A Wood	"""""" 2,20,29
35 A Boychuk	Canada 2,17,50	35 KH Siewers	V Tyskl. 2,20,34
36 T Taniguchi	Japan 2,17,53	36 E Friedli	Schweiz 2,20,34
37 M Haranishi	"""""" 2,18,04	37 H Kunisch	"""""" 2,20,34
38 C Perez	Spanien 2,18,10	38 M Teer	England 2,20,40
39 I Sugihara	Japan 2,18,25	39 R Leimbach	Ö Tyskl. 2,20,53
40 T Heionen	USA 2,18,29	40 E Ostbye	Sverige 2,20,54
41 B Kilby	England 2,18,34	41 G Olsen	Danmark 2,21,09
42 J Clare	"""""" 2,18,43	42 A Ambu	Italien 2,21,20
43 W Lorenz	Ö Tyskl. 2,18,44	43 R Combes	Frankrike 2,21,25
44 R Tikka	Finland 2,18,49	44 J Newsome	England 2,21,26
45 M Gebru	Ethiop. 2,18,58	45 M Peiren	Belgien 2,21,30
46 A Steylen	Holland 2,19,07	46 I Charankow	Bulgarien 2,21,33
47 B Watson	England 2,19,09	47 J Suto	Ungern 2,21,33
48 P Pystinen	Finland 2,19,15	48 B Collins	England 2,21,36
49 E Nomura	Japan 2,19,16	49 M Ala-Leppilampi	Fin. 2,21,51
50 D mc Kenzei	Ny Zeeland 2,19,22	50 H Speckman	V Tyskl. 2,21,52
51 M Edwarads	England 2,19,32	51 I Mc Intosh	England 2,22,05
52 R Wallingford	Canada 2,19,34	52 P Müller	Ö Tyskl. 2,22,19
53 A Yoshida	Japan 2,19,37	53 W Chudomel	Tjeckosl. 2,22,40
54 M Kaneyuki	"""""" 2,19,40	54 P Angelvooth	V Tyskl. 2,22,49
55 H Reiesner	V Tyskl. 2,19,43	55 H Bjerger	Norge 2,22,51
56 N Simenow	Bulg. 2,19,47	56 M Molloy	Eire 2,22,52
57 P Mc Mahon	Eire 2,19,49	57 T Sommerfelt	Norge 2,22,55
58 M Wolde	Ethiop. 2,19,58	58 S Langhain	Ö Tyskl. 2,23,09
59 J Julian	Nya Zeel. 2,19,59	59 W Bent	England 2,23,16
60 B Johansson	Sverige 2,20,00	61 L Källberg	Sverige 2,23,36
86 E Ostbye	"""""" 2,20,54		

Sida två Marathonstatistik.

Ja dessa siffror gör att man blir lite betänksam , håller bla
" Japsens" banor måttet ?????????????????????????????????

Blac. å denna lista nr , är löpta på Japanbanor. de flesta i "Fukuoka"
1,3,4,6,7,8,10,12,13,14,15,19,20,25,26,27,29,32,33,36,37,39,49,53,54.= 42%

Plac i Europa bästa listan samt i Världslistan , kommer de flesta
från Karl Marx Stadth

Värds 2,5,8,14,18,22,32,43,

Europa : 2,4,5,6,8,9,12,17,28,31,36,37,41,46,48,49,52,53,58,. = 33 %

Ytterligare ett bevis för att vi måste ut på lättlöpta babor , för att
visa vår verkliga klass (se på Georg Olsen 15 plac i K.M.S. 2,21,09,6)

Övriga festliga siffror i Sammanhanget 20 man i K.M.S. hade 2,23,09

20 man i Japan 2,22,46

det var i Fukuoka i Bebbu Japan hade 20 man 2,23,36

Ytterligare en parentes dessa tävlingar i Japan går under Vinterhalvåret
Fukuoka 8 Dec Bebbu 4 Febr.

OBS Bästa Japan (på ej hemmabana Kenji Kimihara Jap, 2,23,31)

Som alltså löpt hemma på 2,14,46 + 2,15,15+ 2,16,23 +

Var så god och gör reflektioner själv.....

Sammandrag Världsbästa genom tiderna , med " Nippon " banorna
samt " Rakbanorna " Boston , Chiswick , Forres, Dundas, Seul banorna Borta.

W Adcocks	England	68	2,12,16	P Rummakka	Finland	68	2,17,47
A Bikila	Etiop.	64	2,12,11	K Bottger	Ö Tyskl	67	2,17,50
N Mustata	Rumänien	68	2,13,26	J Suto	Ungern	64	2,17,55
J Busch	Ö Tyskl.	68	2,13,45	W Chudomel	Tjeckol	63	2,18,02
J Adler	England	68	2,14,14	P Kotila	Fimla nd	56	2,18,04
B Kilby	63	2,14,43	A Skipnik	Sovjet	67	2,18,13	
D Clayton	Aust.	68	2,14,47	D o, Gorman	England	60	2,18,15
G Toth	Ungern	68	2,14,59	M Gorelow	Sovjet	65	2,18,24
L Edelen	USA	63	2,15,09	M Edwards	England	67	2,18,24
S Popov	Sovjet	58	2,15,17	H Hagen	Ö Tyskl.	66	2,18,26
T Jonhstone	England	68	2,15,26	T Heionen	USA	68	2,18,29
J Taylor	64	2,15,37	F Murray	England	65	2,18,30	
D Mc Kehzey	N.Zeeland	2,16,02	H Fink	Ö Tyskl	2,18,31		
Y Mang Hyang	Korea	62	2,16,09	I Keatz	Nya Zeel	64	2,18,43
P Krebs	Ö Tyskl.	67	2,16,14	W Lorenz	Ö Tyskl.	68	2,18,44
M Wolde	Etiop.	64	2,16,19	M Haxilla	USA	66	2,18,46
B Heatley	England	64	2,16,19	R Tikka	Finland	68	2,18,49
A Wood	67	2,16,21	E Oksanen	56	2,18,51		
K Tsuburaya	Japan	64	2,16,22	W Karvonen	56	2,18,56	
J Pinter	Ungern	68	2,16,34	M Gebru	Etiop.	68	2,18,58
E O,Reilly	USA	68	2,16,40	A Steylen	Holland	68	2,19,07
J Farrington	Aust.	68	2,16,41	F Norris	England	60	2,19,08
J Julian	Nya Zeel	67	2,16,47	K Worobjev	Sovjet	60	2,19,09
C Yo Cheng	Kina	65	2,16,57	B Watson	England	68	2,19,09
J Haase	Ö Tysk	68	2,17,03	R Weith	Ö Tyskl.	67	2,19,15
Kimihara	Japan	64	2,17,11	P Pystinen	Finland	68	2,19,16
M Steffny	V Tyskl	68	2,17,13	W Baikov	Sovjet	62	2,19,17
B Magee	Nya Zeel	60	2,17,18	B. Collins	England	67	2,19,22
D Mc Gregor	England	67	2,17,19	R Wallingford	Canada	66	2,19,24
G Lange	Ö Tyskl.	66	2,17,23	E Pulkkinen	Finland	56	2,19,27
A Tormassi	Ungern	68	2,17,33	V Deputatov	Sovjet	65	2,19,34
Y Prokonin	Sovjet	67	2,17,35	H. Reisner	V Tyskl	68	2,19,43
Y Popov	65	2,17,36	J Lusty	England	65	2,19,44	
G Honicke	Ö Tyskl.	67	2,17,37	N Simenov	Bulgarien	68	2,19,47
R Puckett	Nya Zeel	64	2,17,38	A Zatsepin	Sovjet	67	2,19,48
J Peters	England	54	2,17,39	L Strekalovvskiy	67	2,19,49	
S Popov	Sovjet	59	2,17,45	P Mc Mahon	Eire	68	2,19,49

Svenskar 80 Johansson 2,20,00 E Östbye 2,20,12

Värdsstatistik 1968 för över 40 åriga.

Marathon.

1	E Östbye	Sverige	-21,2,20,54
2	B Nordkvist	""	-28,2,25,17
3	H Adrians	Tyskl.	-28,2,27,35
4	W Weba	""	-24,2,28,16
5	R Franklin	Engl.	-28,2,30,12
6	RJ Smith	""	-27,2,32,47
7	H Brecht	Tyskl	-21,2,33,21
8	M Ciboch	Tjeckosl	-28,2,34,23
9	P Mundle	USA	-28,2,36,53
10	M Nägele	Tyskl.	-24,2,37,01
11	D Funnel	Engl.	-27,2,37,03
12	A Mimuen	Frankrike	-21,2,37,41
13	A Wiskari	Finland	-28,2,38,46
14	E Goossens	Belgien	-25,2,41,24
15	H Pieritz	Tyskl.	-25,2,43,40
16	L Östbrandt	Sverige	-24,2,44,51
19	G Lindblad	""	-23,2,45,21
21	C Hernelind	""	-26,2,46,08
23	T Nordin	""	-22,2,47,32
25	E Söderlund	""	-26,2,48,45
40	R Nilsson	""	-26,2,53,26
41	G Hallberg	""	-28,2,53,51
56	G Likars	""	-27,2,59,59
61	S Eriksson	""	-21,3,00,35
62	B Arvidsson	""	-19,3,00,55
71	A Sundebrandt	""	-27,3,03,43
75	G Broling	""	-28,3,05,13
79	B Olhsson	""	-26,3,07,21
81	A Spångberg	""	-24,3,07,28
85	S Stridsberg	""	-22,3,08,64
86	E Lundwall	""	-19,3,09,26
89	H Elmkvist	""	-28,3,09,36
93	K Jaskari	""	-28,3,13,20
99	L Eriksson	""	-25,3,14,54

Övriga svenskar på plac

108	,	116	,	118	,	125	3,28,52
126	,	127	,	128	,	136	3,34,04
145	,	148	,	159	,	168	3,51,13
172	,	180	,	181	,	186	4,18,24

(50 till 60 års klassen)

1	T Buckingham	Engl.	-18	2,41,55
2	J Strupp	Tjeckosl	-16	2,46,34
3	S Ekström	Sverige	-15	2,47,53
4	G Thilele	Tyskl	-14	2,51,47
5	G Pearson	Engl.	-17	3,01,44
6	P Reese	USA	-17	3,01,53
18	H Pettersson	Sverige	-16	3,18,13
39	K Persson	""	-17	3,42,00
48	S Gustafsen	""	-11	3,50,38
49	G Andersson	""	-14	3,51,50

Övriga svenskar på plac.

58 , 64 ,

(60 till 70 årsklassen)

1	M Montgomery	USA	-06	3,00,19
2	J Kelley	USA	-08	3,04,32
3	O Petelety	Tjecko	-05	3,13,36
4	T Jensens	Sverige	-07	3,14,51
9	H Carlsteth	""	-08	3,41,23

Klass över 70 år

1	F Grace	USA	-97	3,44,39
---	---------	-----	-----	---------

30000

1	Östbye	Sverige	1,43,20
2	Nordkvist	""	1,44,16
3	Malm Peder	""	1,47,33
4	Östbrandt	""	1,56,38
5	Hallberg	""	2,00,18
6	PO Olhsson	""	2,01,47
7	S Moberg	""	2,01,58
8	A Besseling	Holland	2,02,21
9	S Eriksson	Sverige	2,03,08
10	P Clarke	USA	2,03,23

Klass 2

1	B Fennis	Holland	2,04,40
2	S Ekström	Sverige	2,06,09
5	E Hultgren	""	2,12,17
8	S Gustafsen	""	2,39,39

Klass 3

1	R Williams	USA	2,15,01
2	M Montgomery	USA	2,16,13
3	T Jensen	Sverige	2,27,09

Klass 4

1	F Grace	USA	2,30,35
2	F Sceiber	Sverige	3,10,32

25000 m

1	M Ciboch	Tjecko	1,23,21
2	W Weba	Tyskl	1,23,25
3	J Strandsky	Tjecko	1,26,42
4	H Adians	Tyskl	1,27,04
5	E Östbye	Sverige	1,27,24
13	L Östbrandt	""	1,34,55
21	J Ljunggren	""	1,36,17
33	L Berg	""	1,40,58
37	B Ekwall	""	1,43,04

Klass2

1	J Strupp	Tjeckos	1,27,55
14	A Sandström	Sverige	1,48,24
30	O Elvland	""	1,56,19

Klass 3

1	J Hron	Tjecko	1,39,47
7	H Carlsteth	Sverige	2,17,05

20,000

1	E Östbye	Sverige	1,04,26
---	----------	---------	---------

Klass2

1	S Ekström	""	1,13,09
---	-----------	----	---------

15000

1	E Östbye	""	45,04
---	----------	----	-------

TYSKER DU DESSA SIFFROR

ÄR INTRASSANTA

Kontakta

Vårt ombud när det gäller
över 40 åriga " Rundbrev"

Lennart Östbrandt

Mått Johanssons väg 3

Eskilstuna

Som jag lovat kommer här.....
FUNKTIONELLT - ANATOMISKA SYNPUNKTER PÅ VÅRA RÖRELSEORGAN?
Av Dr. Bo Ingelmark Göteborg.

Under en lång följd av år har många fysiologer på ett förtjänsfullt sätt undersökt människokroppens reaktioner i samband med olika typer av arbete och idrottsprestationer, De har också förstått att genom en välutformad populärframställning låta oss få del av sina värdefulla resultat.

Likartad forskning har samtidigt utförts av anatomicer, men resultatet har inte i önskvärd utsträckning förts ut till dem som i sin verksamhet skulle ha användning av deras kunskaper. Jag skall därför försöka ge några glimtar från den funktionella anatomin, fält, som jag föreställer mig skall kunna vara av intresse för läsaren.

De organsystem som de funktionellt inriktade anatomerna framför allt studerat, är rörelseorganen. Även om dessa på grund av sin speciella funktion och särskilda byggnad kan beskrivas isolerat får man dock aldrig bortse från att de utgör en integrerande del av vår organism. Detta betyder i första hand, att de är underställda arvets grundläggande inflytande, på vår kropps utformning. Effekten av allytte påverkan är beroende av våra arvsförhållanden. Grundförutsättningen för att någon skall kunna tillhöra eliten det må vara vilket fack eller område som helst, är alltså att föregående generationer erhållit en lämplig kombination arvsanlag Detta förhållande bör beaktas, då man skall bedöma en människas prestationsförmåga, och möjlighet att genom träning öka densamma.

=====

I andra hand måste vi beakta rörelseorganens beroende av andra organsystem. Förutsättningen för att en cell, en vävnad, eller ett organ skall kunna leva är att den har en ämnesomsättning bestående av en serie synnerligen komplicerade kemiska processer. Om dessa skall kunna förlöpa på ett riktigt sätt, erfordras tillfredställande tillförsel av lämpliga näringsämnen och syrgas samt borttransport av genom ämnesprocesserna bildade slaggprodukter och kolsyra. Detta innebär att matsmältningsorganen, hjärta, blodkärl och lungor, urinorgan spelar en synnerligen viktig roll för våra rörelseorgan, förändringar på ett organsystem inverkar alltså på flera andra.....

Som en normal faktor i förändringar ingår individens ålder. Därvid är dock att märka att ur de synpunkter, som vi här använder, är åldern ett relativt begrepp. Åldersförändringarna uppträder nämligen olika tidigt hos skilda personer och förändringarnas fördelning på de olika organen och organsystemen visar betydande individuella variationer.

Kroppsrörelsernas inverkan på våra rörelseorgan är beroende på kroppens förmåga till anpassning, under rådande förhållanden. Denna anpassning är framför allt ett mått på förmågan till vävnadsnybildning. En sådan nybildning måste ständigt ske, ty all vävnad och organfunktion innebär ett slitage, som måste helt och fullt ersättas, om en försämring av byggnaden och funktionen inte skall inträda. Man skulle kunna uttrycka det så under normala förhållanden är vävnadsnybildning och slitage i balans med varandra. Ökas påfrestningarna, stiger självfallet slitaget. För att under perioder av stark funktion åstadkomma nybildning, som kallas "hypertrofi", fodras en betydande vitalitet av vävnaderna.

Vävnadsnybildningsförmågan har självfallet sin begränsning. Det är därför inte omöjligt, att slitaget överstiger nybildningen. Därvid erhålles en förslitning av bildningen med ett tillstånd av såväl kvalitativ som kvantitativt mindre god vävnad. Rörelseorganen kan med viss rätt indelas i en statisk och en dynamisk del. Till den första hör vävnaderna Bindväv, Brosk, Ben, som bildar skelettet, lederna, ledbanden, senorna, fasciorna. Den andra består av musklerna.....

Förteckning över Distikombud för Marathonlöpare frm 1/5-69

Utnyttja dina ombud , ang tävlingar , träningsråd mm mm.....

Satsa på att ditt disrikt , skall ha lag med å Långstafetten
OSLO - TRONDHEIM 16,17/7.....!!!!!!!!!!!!!!

Blekinge :	Tage Olhsson	Ingengörsgatan 51 a	Olofström
Dalarna :	Harry Björklund	Norr Amsberg	Duvnäs
Gotland :	Einar Smith	Djurgårdslundsväg 3	Klintehamn
Gästrikland	Bernt Forsman	Malmvägen 14	Storvik
Göteborg	Gustaf Rodelius	Bråtegårdsvägen 11	Sävedalen
Halland	KG Persson	Carl Kuylensstiernas väg 53	Halmstad.
Närke	Arne Parkeman	Bangatan 10	Fjugesta
Småland	Egon Pettersson	Solgläntan	Småstenarna
Sörmland	Gunnar Dungren	Vasbergsgatan 7	Eskilstuna
Skåne	Karl Johansson	Lagerhusvägen 10	Åstorp
Stockholm	Olle Wallin	Husabyvägen 29	Hägersten
Uppland	Lars Ivar Olhsson	Rörbäcksväg 44	Uppsala
Värmland	Rurik Storkull	Västgötagatan 26	Kristinehamn
Västerbotten	Y. Fredriksson	Lummerstigen 2	Umeå
Västergötland	H All	Biskop Turgots gata 3	Skara
Östergötland	Bo Lindblom	Mikael Hackes plan 8	Skänninge.

NyamMedlemmar samt ändrade adresser.			bet. 69
Gewert Bergman	Blidvägen 5	Tungelsta	69
Sigge Eriksson	Adelsgatan 9 b	Uppsala	69
Tedde Jensen	Lindsbergsg, 12 b	Uppsala	69
Nils Gustafsson	Postlåda 225	Tidaholm	69
Lars Hasselkvist	Broddgränd 10	Hägersten	69
Owe Karlsson	Harmonigatan 7	Sundswall	69
Alan Scott	Tulegatan 5	Stockholm	69
Torbjörn Lind	Sofielundsväg 30	Tyresö	69
Bert Jansson	By gatan 23	Solna	69
PO Antonsson	Rosenlund 4 c	Skänninge	69
Fred Möller	Korgbollsv, 10	Södertälje	69
Lennart Pettersson	Hedskolan	Ärle	69
Stig Johansson	Göteborgsväg 28	Halmstad	69
Bo Larsson	Lyckåkersgatan 42	Uppsala	69
Rolf Lodin	Timotejvägen 59	Lindome	
Ernst Johansson	Rostocksväg 9	Täby	
Stig R Johansson	Tranhult	Hestra	69
Stig Trygg	Vråkstigen 18	Älvsjö	
Karl Axel Lettse	Ribblingsväg 9	Sollentuna	
Per Olof Olhsson	Box 24	Älvängen	
Kaj Palmkvist	Sävegårdsvägen 28	Floda	69
Gunnar Nybom	Östgötagatan 72	Stockholm	
Sven Wilhelmsson	Gunnilse 636	Angered	
Elof Bjurström	Tranvägen 3	Sävedalen	
Stig Jellbratt	Kallebäcksvägen 11	Göteborg	
Stig Hedström	Djäknebergsvägen 21	Västerås	
Olle Elvland	Idrottsgården	Mullejö	
Herbert Fredriksson	Uppsala		
Sten Stensson	Schantzgatan 10	Örebro	
Bengt Orre	Box 1063	Huddinge	

=====

61 km 4 1/2
Wällingby loppet — 30 aug.
20 km parkväg. anmäl dig genom
Svenska Marathonklubben

Stockholm den 13 maj 1969

Till

vissa föreningar!

Inbjudan till maratonlöpning

Svenska Fri-Idrottsförbundets och Svenska Marathon Sällskapets traditionella maratonlöpning arrangeras för 9. gången lördagen den 7 juni 1969.

På grund av vägomläggningsarbeten kan tävlingen detta år ej anordnas på den traditionella banan i Liljansskogen utan måste flyttas till Turebergs idrottsplats, (belägen ca 10 km norr om Sthlm.s Central, varifrån pendeltåg avgår varje timme till Sollentuna station. Därifrån ca 500 m. till idrottsplatsen), där starten sker kl. 14.30. Banan går till övervägande del på asfaltsvägar och är mycket lättlöpt utan nämnvärda nivåskillnader. Sträckningen framgår av bifogad enkla skiss.

Löparna tävlar om Svenska Marathon Sällskapets poängpris; i övrigt utdelas hederspris i mån av deltagare.

Efter tävlingen anordnas en kamratmåltid, till vilken samtliga deltagare inbjudes som förbundets gäster.

OBS! INGEN FORM AV RESEERSÄTTNING UTBETALAS.

Tidsprogram

Kl.	12.30	Läkarundersökning på Turebergs IP.
"	14.30	Start
ca "	16.55	Första man i mål
"	19.00	Kamratmåltid.

Anmälan, åtföljd av läkarintyg, till Svenska Fri-Idrottsförbundets kansli, Humlegårdsgatan 17, 114 46 STOCKHOLM, senast måndagen den 3 juni.

OBS! TÄVLINGEN GÄLLER SOM UTTAGNING TILL NORDISKA MÄST. I KONGSVINGER 28-29/6.

SVENSKA FRI-IDROTTSFÖRBUNDET

BERTIL LARSSON
Generalsekreterare

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BERTIL MALMSTRÖM
Ordförande

SVEN WAHLBERG

SFIF:s uppföljare
av långdistanslöpning