



Maraton - Löparen

Medlemsblad från
Svenska Marathon Sällskapet
Box 2003 10311 Stockholm 2

Marathonlöparen nr 10, 1969

Tillbakablick på Framgångsåret 1969.

Så har då ännu ett år runnit iväg med oss, och vi har efter tidberäkningen blivit äldre. Evad det gäller ålder finns många synsätt, Någon har sagt att undgås man med pensionärer blir man själv pensionär. och undgås man med ungdom blir man själv ung. Sanningen är väl att finna som alltid någonstans mittemellan. Själv brukar jag säga, att jag har 3 åldrar.

15 år när jag får på mig löparskorna, 100 om morgnarna, medan min rätta ålder är 45 år. Det intressanta med "långskubben" är att alla åldrar är representerade. och man finner sig väl tillräffa tack vare löpningens tjuvsnig och det goda förhållandet som råder just nu i våra "långlöparkretsar".

Tillgången till flera långlopp har dessutom ökat samhörighetetm vi ses oftare nu än förr.....

Sällskapets förhoppning är att ännu fler medlemmar strömmar till våra led nästa år. Av årets tävlingar att döma kan finnes väldiga förmågor och "coming men" att räkna med.

Nästa år finns ju också en extra sporre till träning Veteran världsmästerskapen i Skövde 17/5 1970.

Efter påtryckning från flera utomeuropeiska länder samt Unesco kommer alltså nästa års tävling gälla som Inoff Världsmästerskap. Inte dåligt va ??? Du över 40 åriga, Träna intensivt och välkommen att kämpa om titeln.

Sällskapet vill dessutom passa på att tacka alla löpare, gammal som ung för den goda propaganda Ni har gjort under året genom era fina resultat och fina uppträdande på tävlingsbanorna. Det har varit en glädjekälla att få träffa så många trevliga "Långskubbare". En eloge även till era hustrur, som väl i de flesta fall alltid stöttat och entusiasmerat Er, även om borta-varen har varit hög. Träning och tävling tar ju som bekant tid. Sällskapet vill önska alla löpare med familjer en mycket trevlig Hälj "spisa" med förstånd, och mycket välkomna till nya tag när våren stundar. Vi skall hålla Er ajour med vad som händer genom tidningen, samt informera om resor och de stora uppgifterna i tid.

Många kära hälsningar till Er alla, sköt om er väl tecknar jag här nedan.....

BERTIL MALMSTRÖM

Ordförande Svenska Marathonsällskapet

Stora datum som är klara.

25/26=Juli	SM 30,000 (ansökt om tävlingen har bla Enhörna)
13/16=Aug	Stora SM i Wäggjö
28/29=Aug	Nordiska mästerskapen i Stockholm
19/20=Sept	SM Marathon (ansökt om tävlingen har bla Skänninge)
4=Okt	SM Terräng
4=Okt	KOSICE MARATHON 40 års jubileum

"HISTORIK"

ENGELSKA LÄNGDIDISTANSLÖPARES TRÄNING översattt av Sören Winge !!!

Att löpa lär man sig bara av att löpa ! Detta grundläggande men enkla krav bestyrks inte på något bättre sätt än av praxis i England. idrottens moderland är uthållighetsprincipen i motsats till intervall metoden vid löpning verkligen en uppförande först av vår generation ???? Detta måste man fråga sig när man läser , att engelsmannen Arthur Newton under 14 års tid dagligen löpt 32 km och år 1923 14580 km tillryggalade sin längsta sträcka. För längre sedan xxx är hans tävlingsresultat som han för övrigt uppnådde först som 40 åring överträffade av andra men h ans årsprestation är ännu uppnådd.

Med sin träningsmetod som redan då förverkligade kravet, löp dagligen löp långa sträckor , löp på träning alltid i måttligt tempo .

var Newton en pionjär och generationer före sin tid.....

Något liknande var Clarence de Mar , en annan gammal kämpe , som redan före första Världskriget löptte Bostonmaran , sprang 160 km vecka efter vecka. I nära ett halvt århundrade deltog han i marathonlopp och mellan 1911 och 1930 vann han Bostonmaran inte mindre än 7 gånger. Han startade i 3 olympiska marathonlopp , med som bäst 3 plats 1924 i Paris . Det mesta av träningsarbetet , hade han presterat på väg till och från sitt arbete.

Sam Ferris å andra sidan , berömd löpare och ledare för de engelska längdistslöparna under senare år. Vann inte mindre än 8 gånger Engelska mästerskapen å Marathon , olympisk deltagare 1924-28-32 1932 blev han 2 ,a på 2,31,55 löpte på träning aldrig mer än 60 km per vecka.....

Harry Payne vars bästa marathontid 2,30,57 från 1928 stod sig som engelskt rekord under hela 22 år , slogs först av den berömda Jim Peters sade på den tiden. " MARATHONLÖPNING ÄR EN KONST som måste läras , hårdhet i träning , och ett klart huvud i tävling är oändgängliga förutsättningar för framgång.

INGEN KAN MARATHONDISTANSEN FÖRAN EFTER 8 HÄRDA MARATHONLOPP.

Att behålla huvudet kallt och att förbereda sig på lämpligt sätt gäller också idag , precis som då. Hur ser emellertid en lämplig förberedelse ut idag ???? Vad måste man beakta ?? Vilka erfarenheter och vilka läror har engelska löparna idag , att erbjuda för en modern träning för långa sträckor?????

" TRÄNING FÖR LANDSVÄGSLÖPNING" av Sam Ferris/John Jewell/Harold Lee utgiven av " LANDSVÄGSLOPARENS CLUB" (Engländers motsvarighet till MARATHONSÄLLSKAPET) heter denna lilla bok , som ger en omfattande överblick över alla med landsvägslöpning sammanhangande frågor och denna värdefulla bok kan fås för endast 3 shilling från Road Runners club (Denna sammanslutning utbredd över hela världen , har över 2000 medlemmar , Svensk representant är JAN LIND RIBBINGSVÄG 39 SOLLENTUNA red anmärkning)

Här som uppgift att väcka och befodra intresset för landsvägslöpp på distanser över 16 km (10 engelska miles) De medverkar i arr på distanser upp till 25 svenska mil. (24 timmars lopp)

Sammanslutningen är också språkrör för engelska längdistsporten De har hand om alla förbundsinvitningar över all Långdistanssport.

Medlemskap i denna exklusiva sammanslutning , kan man inte söka utan måste bli rekommenderad av någon Engelsk medlem , som förslår medlemmen och ansvarar för dess "Vandel" och "Resultat" är riktiga.

Den starka prestationsaccenten är omisskännlig.....

Hur tränar man alltså i England , Vilka träningsmetoder kan rekommenderas ????? I stället för att inläta sig i färglösa teoretiska resonemang , som i praktiken är svåra att följa , tillfrågades om sin träning 63 medlemmar är RRC , av skilda åldrar och av olika prestationsförmåga , och så några få utvalda. Samtliga fick ett frågeformulär om mer än 30 frågor.

RUNDFRÅGAN GAV FÖLJANDE BATCH.

4 löpare löpte mer än 160 km/vecka året runt
12 löpare löpte mer än 120/160 km "" året runt
24 löpare löpte mer än 90/120 km "" året runt
20 löpare löpte mer än 60/90 km "" året runt

OBS

Genomsnitt

3 löpare löpte mindre än 60 km "" året runt

Genomsnittet låg alltså på 110 km/vecka året runt.

Medan specialisterna på överlånga sträckor såsom Jackie Mekler

Som engelsmännen anser som sin bästa löpare på över 50 engelska mil = 80,4 km tid 5,24 / 100 engelska mil = 160,9 km tid 13,08,36

Hans bästa tid på Marathon är 2,20,0

Sträckan London-Brighton 5,37,59 Jackie tränar upp till 300 km /vecka men normalt tränar han "bara" 180 km/vecka

Ron Hill Marathon 2,14,12 Brian Kilby 2,14,43 Basil Heathley 2,13,55

Alstaer Wood 2,13,46 Tränar efter mallen 120/160 km/vecka året runt.

(Dessa träningssträckor är väl ungefärliga vad vi tränar , men jag är rädd för att vi gärna långmal för mycket , alltså dåligt tempo red)

Alltså genom hårdheten så skiljer sig inte engelsmännens träning från "vårان", utan mera genom den utomordentliga variabionsbredd på vilken kilometrarnas löps , Ingen metod liknar den andra . Många uppnår sin distans genom att löpa till och från arbetet , för att sedan tillrygga lägga en sträcka på idrottsplatsen eller i terrängen , en metod som användes nedan för länge sedan.

Nästan alla långdistanslöpare berikar sin uthållighetsträning genom mer eller mindre snabbhetsarbete , antingen därigenom att det deltar i tävlingar på korta sträckor 5000 och 10,000 meter eller att genom tempolopp och fartlek.

Träningsläger och tränare uppskattas föga i England , De tränar sällan i tränargrupper. Derek Clayton världens bästa å distansen uttrycker sig sålunda. "JAG TRÄNAR ENSAM TY PÅ SÅ SÄTT KAN JAG HÅLLA DET TEMPO JAG FINNER BÄST!" Han tränar upp till 230 km/vecka till och med denna prestation bereder honom glädje , dock är han uppriktig att medge , att han vid sidan därav inte har tid för sk LIVSGLÄDJEÄMNEN . Nybörjare ger han rådet att inte taga efter andra löpares träningsplaner , utan fastlägga träningen uteslutande efter egna möjligheter och kunnadde.

" TÄNKA SJÄLV OCH SAMLA ERFARENHETER " Så uttrycker Brian Kilby det.

Att vara i toppform just den rätta dagen. Många vägar för dig till detta mål. Att finna den rätta vägen är uppgiften för varje enskild man är uppgiften som först skall klaras av. " ATT KRÄVA FÖR MYCKET AV SIG UNDER FÖR KORT TID , DET ÄR DET STORA FELET , SOM ÖPPHÖRLIGEN GÖRS MAN KAN INGET VINNA MED BRÄDSKA. " Det är alla topplöpares erfarenhet !

Trots hårda träningsmetoder , gäller DEN LÖPTA TOTALSTRÄCKAN ÄR A och O till framgång.

VARJE TÄVLING HAR SINNA EGNA LAGAR så lär de JUST DESSA GLÖMS I STRIDENS HETTA ALLTFÖR LÄTT

De flesta bli inte inponerade av tider , för dem gäller det inte rekord utan segern , ty för segern finns ingen ersättning SLUTA BLDRIG KÄMRA det är devisen man skall starta med , ur denna inställning , ur segerviljan , växer storartade tider av sig själva TEX 1966 löpte åtta man i England under 2,25 / 1967 steg antalet till 22 varav 6 löpare under 2,20 / 1968 var ett fantastiskt år 19/5 i Clemitz Östtyskland slog Bill Adcocks Europarekord 2,12,16 Jim Adler i Japan blev bara femma på 2,11,54 det var den 3/12 Engelska löparnas resultatförbättringar understyrks bäst genom att titta på breddsiffreorna 1966 hade 50 onde man 2,33,31

1967 hade 1968 2,30,40 och hör och häpna

loo onde man hade otroliga 2,35,51..... För att jämföra med Tyskland 1967 50onde 2,49,38 loo man 3,15,00

1968 50 onde 2,40,48 loo man 3,00,00

För att ytterligare understyrka statistikken vill jag lämna sveriges bästa

1968 50 onde 2,50,23 loo man 3,39,24

29/11/1969 50 onde 2,53,01 loo man 3,29,50

JA DETTA VAR MYCKET MATNYTTIGT PÅ EN GÅNG

Engelsk Devis " LOVAT VARA DET , SOM GÖR MÄNNINSKAN HÅRD "

V.V.M.

SENASTE NYTT..... från

VETERAN EM 17 maj 1970 i Skövde

V.V.M.

VID "UNESCOMS" SENASTE SAMMANTRÄDE MED " INTRESSEGEMENSKAPEN FÖR
ÄLDRE LÅNGDISTANSLÖPARE I WÄRLDEN" bestämdes det att

VETERAN EM 1970 får kalla sig det FÖRSTA VÄRLDSMÄSTERSKAPET
FÖR VETERANER.

Alttså frim i dag heter tävlingen.....

INOFF WÄRLDSMÄSTERSKAP FÖR VETERANER I MARATHONLÖPNING

orsaken till detta är att svar här ingått från
USA/CANADA/NYA ZEELAND/AUSTRALIEN/ARGENTINA/JAPAN/KOREA/KENYA
alltså utomEuropéiska nationer.....

Ändring på klassindelning , efter förslag från samma org.

Klass 1 löpare födda 16/5 1930 till 31/12 1921

Klass 2 löpare födda 1/1 1920 till 31/12 1911

Klass 3 löpare födda 1/1 1910 till 31/12 1901

Klass 4 löpare födda 1/1 1900 och tidigare.

VI HAR ETT STORT PROBLEM !!!!!!!!!!!!!!!

DE ÖSTEUROPEISKA DELTAGARNA , MÅSTE VI BJUDA PÅ ALLT.....

De får bara införa 24 svenska kronor eller motsvarande värde.

1/ Det har hela tiden varit klart att vi bjude samtliga på fri
ä förläggning som har över 50 mils resväg.

2/ NU MÅSTE VI GIVA EN FÖRSÄKRAN PÅ ATT VI BJUDE ÖSTBLOCKLÄNDERNA
även på MAT och FICKPENGAR

Givetsvis skall vi ordna denna fråga , men hur ??????????????

HAR DU NÅGRA IDEER I DENNA FRÅGA , SÅ KOM FRAM MED DEM OMGÅENDE !

Det gäller i huvudsak , SOVJET/ÖSTTYSKLAND/TJECKOSLOVAKIEN/POLEN.

Nu till våra förhållanden.

Klart är att Landshövding Karl Fritjofsson Och UNO X Dir A. Sandberg
är garanter för detta storevenemang.

Övriga i Ledarställning:

Sekrétariat: FOLKE KARLSSON IF Hagen= LENNART EHRLING IFK

Ekonomi sekt.: BERTIL JOHANSSON IFK = TAGE COLBERG IF HAGEN

Inkvartering sekt: NILS THOMSSON IF HAGEN = OVE KJÄLLMAN IFK

BANSEKT : LEIF BÖRJESSON IF HABEN = GUNNAR JÄRNEHÄLL IFK

PR SEKT : FOLKE JANSSON BILLINGEHUS

TRAFIKSEKT : PG FRÖISTEDT = BERTIL HELLBERG IFK=ERIK ARNOLDSSON IF HAGEN

V.U. FOLKE JANSSON Ordf. CARL KINNAUDER IFK
LENNART SVENSSON IF HAGEN

ORG.KOMITTE Arne Sandberg ordf. Folke R KARLSSON

BERTIL JOHANSSON= GUNNAR JÄRNEHÄLL = ALLAN HELLBERG = PG FRÖISTEDT

LENNART ERHLING = NILS THOMSSON = LENNART SVENSSON = HELMER JONDELL

LEIF BÖRJESSON samt från Sällskapet OLLE WALLIN = BERTIL MALMSTRÖM
Internationella kontakter.

UNESCO Prof. Eric Jokl Intressegemenskapen President Meinrad Nägele
Överläkare och kontrollör : Prof. Ernst von Aaken Löpningsakademien
i Würzburg. Västtyskland.

1969 har blivit ett märkesår för Svensk Marathonläpning

Vi har haft representanter vid fyra ytlänska lopp
Vi har i Sverige arr 11 lopp, Stort nytt rekord.
Vi har korat 6 distriktsmästare, och får event 2 till
vid Vintermarathon.

Dessa åx. Historiska män är.

Gotland	Åke Hansson	IK Tjelvar
Göteborg	Eric Östbye	Solvikingarna
Västergötland	Donald Rydh	Dalsjöfors
Västerbotten	Gerhard Skåneli	IFK Luleå
Stockholm	Cris Wade	Fredrikshof
Östergötland	PerOlov Antonsson	Skänninge IK

Vi skall här försöka göra en sammanfattning över våra tävlingar utanför Sverige.

5/5 Mönchengladbach Västtyskland

25 km klass 2 Oldboys 40 år

1. Lennart Östbrandt GUIF Eskilstuna 1,33,39.

17/5 Karl Marx Stadt Östtyskland

Marathon

Lars Källberg	IFK Mora	2,25,30
Berdt Ekström	IFK Lidingö	Bröt.

17/5 Veteran EM i Köln Västtyskland

25 km

Klass 1 Oldboys 40 år 207 fullföljde

2	Eric Östbye	Solvikingarna	1,22,07
9	Gösta Hallberg	"	1,28,27
11	Peder Malm	KFUM Örebro	1,28,50
16	Gunnar Likars	IK Wikingen	1,31,46
19	Lennart Östbrandt	GUIF Etuna	1,32,44
20	Stig Sandström	IK Wikingen	1,32,49
21	Thord Nordin	IK Wikingen	1,32,51
26	Konrad Hernelind	Duvbo IK	1,34,09
32	Alf Spångberg	Solvikingarna	1,34,50
36	Bengt Ohlsson	IFK Göteborg	1,35,12
45	Stig Moberg	Järfälla SK	1,37,08
49	Alan Scott	Fredrikshof	1,37,30
51	Axel Sundebrandt	Mälarhöjden	1,38,05
79	Sven Wilhelmsson	IK Wikingen	1,43,22
98	Bertil Malmström	Vallentuna BK	1,48,00
100	Sigge Eriksson	Uppsala OK	1,48,36
112	Bengt Löw	Utby	1,52,02
128	Per Olov Ohlsson	Göteborgs MK	1,54,13
131	E Bjurström	Solvikingarna	1,54,43
142	Tage Bergström	Täby IS	1,56,02
187	Gunnar Nybom	Mälarhöjden	2,16,35
203	Stig Jellbratt	Göteborg	2,29,13

Klass 2 50 år 125 fullföljde

2	Sven Ekström	IFK Lidingö	1,34,05
5	Olle Elvland	SOK Mullsjö	1,35,50
10	Ernst Johansson	Fredriksh.	1,42,20
14	Elis Hultgren	"	1,42,26
20	Sten Stensson	SJ Örebro	1,44,32
27	Herb.Pettersson	Wikingen	1,47,44
31	Sigv.Rydingheim	Bromölla	1,49,00
44	Herb.Fredriksson	SOK Mullsjö	1,52,10
48	Sverre Gustafsen	Fredriksh.	1,52,50

Klass 3 60 år 27 fullföljde

1	Tedde Jensen	Uppsala	1,42,40
12	Henry Carlstedth	Wik.	2,05,46
15	Gösta Andersson	Hella	12,55

Klass 4 70 år 8 fullföljde

1	Fritz Scheiber	Örebro	2,12,27
---	----------------	--------	---------

Lagtävling Landslag

2	SVERIGE		4,19,26
---	---------	--	---------

Lagtävling Klubbtag

1	SOLVIKINGARNA		4;25;2%
2	IK Wikingen		4,37,26
9	Fredrikshof		5,00,16

PS SVERIGE VAR BÄSTA NATION TOTALT
BLAND 24 nationer.
.... Vilka idrottskillar vi
har bland de "fullvuxna"

Augusti

3:de Nordfrieslandsmarathonloppet i Husum Västyskland.

Deltagare från tre länder med bla Tyska Mästaren 1969

1,	Lars Källberg	Ifk Mora	2,27,07
2,	Eric Östbye	Solvikingarna	2,27,09
3,	Walter Bergren	"	2,33,11
4,	Kjell Björnfot	Uppsala	2,34,53
7,	Björn Larsson	Fredrikshof	2,38,16
10,	Harry Eriksson	Solvikingarna	2,41,40
17,	Berndt Molin	"	2,52,47
21,	Lennart Östbrandt	GJIF Etuna	2,55,15
32,	Börje Larsson	Skänninge IK	3,14,27
40,	Bertil Malmström	Wallentuna	3,27,51
46,	Sverre Gustafsen	Fredrikshof	3,46,05

Lagtävlingen Landslag

1, SVERIGE

Lagtävlingen Klubblag

1, SOLVIKINGARNA Nytt rekord 7,42,01
4 oktober

det 4 de Gran fathersloppet i Bad Brückemo Bayern Västyskland.
Alltså Far farsloppet bara öppet för de som fyllt 65 år.
Disatns 5 km terräng och landsväg 120 löpare i mål.

Klass 1 (55-65 år)

27, Gustav Pettersson Jönköping 28,28

Klass 2 (66-70 år)

18, Harry Lindblom Jönköping 25,39

19, Ivar Svensson Jönköping 25,44

Klass 3 (70-75 år)

2, Fritz Scheiber Örebro 24,30.

Lagtävlingen

1, Sverige

Några ord om tävlingen av Fritz Scheiber.

Prisutdelningen var festlig , Eldsjälens Dr Meyerdielks delade ut
Medaljer och diplom , samt andra värdefulla priser.

Fröken E Basilio Mexiko , hon som tände olympiska elden , var
istället för kranskulla.

Man får inte glömma att samtliga deltagare måste genomgå läkarundersök
sökning dagen före tävlingen , av ett läkarteam från Universitets-
kliniken i Erlangen Nürnberg , STÄNGT, NOGA allt utmärkt

Äldste deltagaren var 89 år , erhöll i mål en " Lappmössa" av Fritz.

5 oktober

Kosice MARATHON den 39 onde tävliben

16 nationers löpare ställde upp , och vilken tävling

Den uppväger allt , vad man kan få vara med om

Vi var en grupp på 6 man 3 aktiva 3 turister/ledare som

chartrat ett flygplan för denna resa Allt var otroligt.

Och vilken prissamling , Bära kristallvasen.

VI SKALL DIT 1970 vid 40 års jubileumet MED EN STOR TRUPP !!!!!
TAG CHANSEN DÅ , DU BLIR HELT IMPONERAD.

MIN STÖRSTA IDROTTSUPPLEVELSE , har jag förut skrivit , men detta
överträffar allt.

Resultat:

3.	Cris Wade	Fredrikshof	2,17,52
32.	Arild Cronstrand	Bromma	2,39,09
55.	Rune Svensson	Westermalm	2,49,13
<u>LANDSLAGSTÄVLINGEN</u> 2 manna lag.			

5, Sverige 4,57,01

Resultat från Malmöfrisksportarnas Marathonlopp den 12/10

			47 startande, detta lopp är en fortsättning på "FRISKSPORTLUNKEN"	21 km	21 km	31 km
1.	Urban Andersson	Bromölla	2,39,00	37	115	155
2.	Carl Mangnus Berg	Malmö FK	2,44,05	37	115	156
3.	Hans Möckl	Danmark	2,55,58	42	124	207
4.	Lennart Jönsson	HärlövSF	3,00,04	40	121	205
5.	Lennart Grändelius	Eksjö	3,01,29	41	124	209
6.	Gösta Nyström	Bromölla	3,03,08	42	125	211
7.	Bertil Olsson	Malmö FK	3,08,40	45	130	216
8.	Kurt Jakobsen	Danmark	3,08,41	42	124	211
9.	Arne Olsson	Heleneh.	3,10,57	42	124	211
10.	Niels Lund	Danmark	3,17,13	44	130	221
11.	Jan Dahlbom	Eslöv	3,19,38	45	130	220
12.	Rune Gustafsson	Hästveda	3,25,45	43	127	220
13.	Uno Jönsson	Pallas	3,26,45	46	133	221
14.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3,29,46	46	134	226
15.	Cristian Lorup	Malmö FK	3,37,13	46	134	230
16.	Bertil Ekberg	Malmö FK	3,37,28	46	134	230
17.	Ole Jensen	Danmark	3,42,06	41	125	227
18.	Erik Svebsson	Skanne	3,50,05	49	141	238
19.	Robert Persson	Malmö FK	3,55,43	49	141	239
20.	Leif Rudolfsson	Malmö FK	3,57,27	49	141	238
21.	Stig Johansson	Hälsingb.	4,02,35	49	141	242
22.	Ian Jonsson	Malmö FK	4,10,07	49	140	242
23.	Karl Larsson	Malmö FK	4,13,45	51	149	255
24.	Örjan Olsson	Limhamn	4,22,17	49	141	251
25.	Carl Norrstrom	Malmö FK	4,22,19	59	203	309
26.	Sven Åke Persson	Hälsingb.	4,23,04	47	143	248
27.	Yngve Andersson	Malmö FK	4,24,30	55	154	300
28.	Raimond Bryse	Sörväsb.	4,34,12	53	145	255
29.	Åke Nilsson	Beleneh.	4,34,27	51	145	248
30.	Sven Ernstål	Sörväsborg	4,40,00	54	142	3,06
31.	Lennart Nilsson	Bjärnum	4,52,10	53	157	317
32.	Bertil Karlsson	Malmö FK	4,58,13	101	203	314
33.	Per Harbom	Malmö FK	5,08,00	58	209	339
34.	Evert Söderström	Malmö FK	5,08,50	101	206	333
35.	Einar Redefalk	Malmö FK	5,14,07	59	211	337

GRATTIS ! MALMÖ FRISKSPORTLUGG till den fina listan av fullföljande Marathonlöpare från er klubb hela femton (15) stt.

Det måste vara rekord

Att tiderna inte kanske var så märkvärdiga , okej.....

Men glöm ej förutsättningen och det Tyska ordspråket.

VARJE LÖPARE SOM FULLFÖLJER ETT MARATHONLOPP ÄR EN "SEGRARE"

=====

Till slut vill jag önska ER , en trevlig fortsättning på Eder tävling , och hoppas att den snart skall bli lika populär som "!!!!!!" F R I S K S P O R T L U N K E N "!!!!!!!"

LYCKA till HÅKAN med comp. !!!!!!!

PS

KARL MANGNUS BERG , tvåan vid denna tävling är bara JUNIOR

Han har i Bästa listan genom tiderna bara

GUNNAR EDBERG , 2,26,19 INGVALD MIDELF , BJÖRN JOHANSSON före sig.

=====

Det 7,nde WINTERMARATHONLOPPET 30/11 1969.

Gick i Skövde , på VeteranWärldsmästerskapsbanan inför 1970
på en av de bästa banor , som vi har haft här i Sverige
Vädret var ypperligt , Solsken och 5 till 7 grader kallt
hög luft . Ja att allt klaffade , visar tiderna här nedan.
Arrangörskamraterna IF Hagen och IFK Skövde visade att allt evnt.
oro inför nästa års Stortävling är ogrundade , allt klaffade till
100 %.

Det diskuteras alltid här hemma , att banorna är för korta när
bra tider nås. Men att denna bana holl måttet är ställt utan
allt tvivel. Banläggarna var Leif Börjesson & Gunnar Järnehäll
alla som känner dem vet att de är mycket noggranna.....!
Några löpares ord om Banan och Vädret.

Henry Nillson Örnen.

Jag har aldrig varit med om något liknande , allt gick så lätt
jag hade inte någon chackningsperiod. Att det skulle vara så
bra att springa i kyla , visste jag inte.....

John Systad Solvikingarna

Jag har sprungit som ni vet över 100 marathonlopp
men aldrig på någon så bra bana , Flack , Windskyddad , och i ett
underbart väder . Temperaturen visade på många grader , men
på grund av solen , och vindskyddet , och den underbara luftfuktigheten.
så hade man inga problem. Nu satsar jag hårt på 1970 års
Mästerskapstävling på denna fina bana.

Ja alla var positiva . Några siffror som visar detta

100 startade (1912 olympiabanan startade 86) Nyttrekord
94 fullföljde (alltså endast 6 bröt) Nytt rekord
Carl Mangnus Berg Malmö Frisksportarklubb slog Gunnar Edberg
Juniorrekord , som då 1967 var Inoff Europarekord för 20 åriga
Det har skrivits i tidningarna att Karl Mangnus var bara 18 år
det är fel..... Han är född 18/1 1949.....
O vad bra han kan bli på Landsväg Lycka till....

Vi hade lagt in en Inoff lagtävling för 6 manna lag
här var givetvis Solvikingarna stora favoriter , men det fattades
2 man i laget bla B Molin , så de åkte på en "blåsning"
Lennart Nyströms ENHÖRNA IF vann en överlägsen seger , med
6 man under 3,00 därav 4 debutanter.....

Alltså Enhörna IF blev Sveriges bästa Marathonklubb 1969

Resultat

- 1 Enhörna IF 17,03,39 Börje Israelsson, Kurt Redner, Berndt Israelsson
- 2 Solviking. 17,34,55
- 3 Trollhättta 17,39,39 Lars Johansson , Lars Olov Israelsson
- 4 Göta Karlstl 18,33,33 Bertil Hugosson

Resultat Vintermarathon

Klass 1

1.	Mike Rowland	Wales	2,16,06
2	E Weideman	Norge	2,20,24
3	H Nilsson	Örnen	2,21,21
4	S Nordli	Norge	2,24,53
5	KM Bergh	Malmö	2,25,39
6	S Lindvall	Ravinen	2,26,19
7	G Hundhammer	Norge	2,27,04
8	L Strandberg	Bø	2,2737
9	Cinny Boden	Granberg	2,27,47
10	S Gustafsson	Täby	2,28,29
11	E Myrhe	Norge	2,30,10
12	C Johansson	Ludvika	2,31,03
13	Bertil Larsson	Trollhätta	2,31,05
14	V Berggren	Solviking	2,34,15
15	Börje Israelsson	Enhörna	2,36,59
16	Kjell Nilsson	Örebro	2,37,19
17	Sture Östling	Trollh.	2,37,32
18	Harry Eriksson	Solviking	2,39,05
19	Erik Wikander	Hallsberg	2,39,20
20	Hans Jonsson	Nyköping	2,39,37
21	Jan Karlsson	Kristinh.	2,40,30
22	Björn Björnsson	St Spårv.	2,46,25
23	Kurt Johansson	Trollh.	2,45,56
24	Egel Fareth	Notge	2,47,13
25	Willy Qwist	Eskilst.	2,48,58
26	Arild Cronstrand	Bromma	2,50,29
27	Kauko Kaikkonen	Karlstad	2,53,13
28	Curt Redner	Enhörna	2,53,28
29	Knut Höglmen	Uppsala	2,53,35
30	Henning Högheim	Norge	2,54,20
31	Paul Durrant	England	2,54,55
32	Olle Heggen	Kils AIK	2,55,48
33	Berdt Israelsson	Enhörna	2,56,09
34	Lars Johansson	"	2,56,25
35	W Gustafsson	Stensjön	2,56,31
36	Björn Kulblik	Norge	2,57,20
37	Jan Kåre Ekren	"	2,57,47
38	LO Israelsson	Enhörna	2,59,03
39	Gunnar Järnehäll	Skövde	2,59,20
40	Ingvar Högström	Lidingö	2,59,50
41	KG Karlsson	Trollh.	3,00,13
42	Karl Johansson	Karlstad	3,00,40
43	Tage Petrusson	Lidköping	3,03,30
44	Gösta Lindblom	Trollh.	3,05,00
45	Bengt Orre	Huddinge	3,05,49
46	Lars Borg	Chik	3,08,16
47	Lennart Carlson	Karlstad	3,10,07
48	Erik Karlsson	Lidköping	3,12,45
49	KA Pettersson	Mora	3,14,29
50	Sven Persson	Karlstad	3,15,05
51	Lars Sundberg	Huddinge	3,19,42
52	Bo Roosström	Mälarch.	3,25,06
53	Harry Enarson	Hjärtum	3,29,02
54	Sune Steiner	Enhörna	3,36,10
55	Leif Hansson	Solviking	3,42,17
56	Crister Lundahl	"	3,43,34

Klass 2 (40 till 49 år)

Erik Östbye	Solviking	2,26,04
Agne Kimby	Tureberg	2,30,43
Peder Malm	Örebro	2,31,31
Bo Nordkvist	Örgryte	2,35,40
Edgard Thoren	Akilles	2,40,40
Lennart Östbrant	Eskilst.	2,40,42
Gunnar Likars	Wikingen	2,42,00
Bertil Hubesson	Enhörna	2,42,06
Kurt Jonsson	Ravinen	2,42,23
Gösta Lindblad	Sävedalen	2,42,41
Gösta Hallberg	Solviking	2,44,31
Erik Söderlund	Godt. ST.	2,45,48
Lage Karlsson	Esso ST.	2,47,45
Bertil Ekwall	Tibro	2,56,18
Ingvar Svanteson	Trollh.	2,56,58
Torild Wedin	Hävreödal	2,88,08
Gösta Eriksson	Karlstad	2,58,34
Cnath Carlsson	Järfälla	3,02,50
Knut Kirkerud	Norge	3,05,54
Gunnar Dahlström	Uppsala	3,07,51
Arne Niklasson	Hjärtum	3,08,08
Tore Frejd	Albion	3,09,07
KO Leandersson	Fawör	3,10,12
Sven Floegelin	Järfälla	3,10,46
Ingvar Byström	Karlstad	3,14,54
Per Olof Olsson	Göteborg. MK	3,15,45
Arne Göransson	Enhörna	3,16,24
Bror Bengtsson	Floda	3,20,25
Sven Johansson	Duvbo	3,20,47
Sigge Eriksson	Uppsala	3,28,48
Lennart Pettersson	Årlaää	3,29,32
Erik Lundin	Falköping	3,34,28
Bror Karlsson	Solviking	3,36,53
Reinhard Einars	Hellas	3,38,14

Klass 3 (50 och därföröver)

1	Sven Ekström	Lidingö	2,46,17
2	Allan Hult	Trollh.	3,14,00
3	Henry Carlsteth	Wikingen	3,21,38
4	John Systad	Solviking	3,28,43

Bröt gjorde

Kjell Björnfot	Uppsala
Kolbjörn Fjölstad	Norge
Ton Myran	Norge
Gösta Andersson	Hellas
Gunnar Blomqvist	Örebro

Klass 4 (för blinda) 16 km.

1	Malte Andersson	Kristinehamn	1,07,30
2	Walter Östlund	"	1,14,33
	följeslagare var		
	Malte == Alan Scott Fredrikshof		
	Walter == Nils Olof Björnsson		
	Spårv.		

Sverige bästa 1969

1 C Wade	Fredrikshof	2,17,42	61 W Qwisth	Eskilstuna	2,48,58
2 H Nilsson	Örnén	2,21,22	62 A Dahlberg	Gagnef	2,50,00
3 E Östbye	X Solviking	2,23,86	63 B Johansson	Horred	2,50,01
4 L Källberg	Mora	2,25,30	64 G Broling	X Örebro	2,50,13
5 KM Bergh (Junior)	Malmö	2,25,39	65 A Sundebrandt	X Mälarhöjden	2,50,56
6 S Lindwall	Ravinem	2,26,19	66 S Gustafson	Fredrikshof	2,52,19
7 L Strandberg	Bbo	2,27,37	67 B Molin	Solviking	2,52,47
8 C Boden	Granberg	2,27,47	68 H Kalmer	Mälarh.	2,53,01
9 S Gustafsson	Täby	2,28,29	69 K Kaikkonen	Karlstad	2,53,13
10 W Berggren	Solviking	2,29,06	70 C Redner	Enhörna	2,53,28
11 G Skåneli	Luleå	2,30,29	71 L Håansson	Täby	2,53,33
12 A Kimby	X Tureberg	2,30,43	71 B Larsson	Skänninge	2,53,33
13 G Johansson	Ludvika	2,31,03	73 K Höglund	Uppsala	2,53,35
14 B Larsson	Trollhättan	2,31,05	74 C I Johansson	Kalmar	2,55,02
15 P Malm	X Örebro	2,31,31	75 L Almgren	Hammarby	2,55,25
16 W Johansson	Notviken	2,31,37	76 O Heggén	Kil	2,55,48
17 L Åkerman	Linden	2,33,08	77 B Ekwall	X Tibro	2,56,18
18 PO Antonsson	Skänninge	2,34,05	78 L Johansson	Enhörna	2,56,25
19 Björn Larsson	Fredrikshof	2,34,52	79 W Gustafsson	Stensjön	2,56,31
20 Kjell Björnfot	Uppsala	2,34,53	80 I Swantesson	X Trollhättan	2,56,58
21 Bo Nordkvist	X Örgryte	2,35,40	81 T Wedin	X Hävreödal	2,58,08
22 Bö Israelsson	Enhörna	2,36,59	82 G Eriksson	X Karlstad	2,58,34
23 Kjell Nilsson	Örebro	2,37,19	83 LO Israelsson	Enhörna	2,59,03
24 S Östling	Trollhättan	2,37,32	83 Jan Axelsson	Westermalm	2,59,03
25 G Hallberg	X Solviking	2,38,37	84 G Järnehäll	X Skövde	2,59,20
26 U Andersson	Bromölla	2,39,00	85 I Höglström	Lidingö	2,59,50
27 H Eriksson	Solviking	2,39,05	86 L Jönsson	Härlöv	3,00,04
28 L Strand	Lidköping	2,39,07	87 L Jansson	Sundbyberg	3,00,06
29 A Cronstrand	Bromma	2,39,09	88 G Grönberg	Akilles	3,00,08
30 E Wikander	Hallsberg	2,39,20	89 KG Karlsson	Trollhättan	3,00,13
31 H Jonsson	Nyköping	2,39,37	90 L Bernström	Uppsala	3,00,18
32 J Karlsson	Kristinehamn	2,40,30	91 R Risto	Järfälla	3,00,22
33 B Karlsson	Örebro	2,40,35	92 R Larsson	Tureberg	3,00,25
34 E Thoren	X Akilles	2,40,40	93 K Johansson	Karlstad	3,00,40
35 L Östbrant	X Eskilstuna	2,40,42	94 L Grandelius	Eksjö	3,01,29
36 D Rydh	Dalsjöfors	2,41,19	95 C Carlsson	X Järfälla	3,02,50
37 T Lind	Fredrikshof	2,41,31	96 G Nyström	X Bromölla	3,03,08
38 G Likars	X Wikingen	2,42,00	97 T Petrusson	Lidköping	3,03,30
39 B Hugosson	X Enhörna	2,42,06	98 G Lindblom	Trollhättan	3,05,00
40 K Jonsson	X Ravinem	2,42,23	99 B Orre	Huddinge	3,05,49
41 G Lindblad	X Sävedalen	2,42,41	100 A Scott	X Fredrikshof	3,06,03
42 E Söderlund	X St Godt	2,43,04	101 H Backeman	Huddinge	3,07,07
43 R Svensson	Västermalm	2,43,14	102 G Wijk	Söndviken	3,07,17
44 T Nordin	X Wikingen	2,43,23	103 H Spiik	X Hässelby	3,07,18
45 C Ekblom	Mälarhöjden	2,43,46	104 SE Johansson	X MP	3,07,22
46 B Björnsson	St Spårvägar	2,44,25	105 G Dahlström	X Uppsala	3,07,51
47 SO Svensson	Värberg	2,44,30	106 S Moberg	X Järfälla	3,07,54
48 R Rosenberg	Fredrikshof	2,44,43	107 A Niklasson	X Bjärtum	3,08,08
49 R Johansson	Örgryte	2,45,16	108 L Hasselqvist	Mälarhöjden	3,08,12
50 Å Hansson	Tjelvar	2,45,36	109 L Borg	CHIK	3,08,16
51 K Johansson	Trollhättan	2,45,56	110 B Olsson	Malmö	3,08,40
52 SO Olsson	St Stud.	2,46,01	111 A Spångberg	X Solvikng	3,08,57
53 A Ljungwall	X Ärla	2,46,04	112 T Frejd	X Albion	3,09,07
54 S Ekström	X Lidingö	2,46,17	113 L Karlsson	Karlstad	3,10,07
55 C Thorell	X Linköping	2,46,45	114 KO Leandersson	X Favör	3,10,12
56 L Karlsson	Stockholm	2,47,45	115 S Flogelin	X Järfälla	3,10,46
57 SR Johansson	Skillingaryd	2,48,03	116 A Olsson	Hällefors	3,10,57
58 R Gabrielsson	Albion	2,48,25	117 E Karlsson	Lidköping	3,12,45
59 K Hernelind	Duvbo	2,48,36	118 G Johansson	X Hässelby	3,13,09
60 Bé Israelsson	Enhörna	2,48,56	119 S Eriksson	X Uppsala	3,13,39
			120 A Hult	X Trollhättan	3,14,00

Forts. Sverigestatistik 1969 X över 40 år

121	O. Larsson	Solviking.	3,14,17	151.	C Eneström	Solvik	3,29,47
122	KA Pettersson	Mora	3,14,29	152	KA Söderström	X Roma	3,29,52
123	I Byström	X Karlstad	3,14,54	153	C Örstih	Hanviken	3,33,33
124	S Persson	Karlstad	3,15,05	154	E Lundin	X Falköping	3,34,28
125	PO Olosson	X Göteborg MK	3,15,45	155	S Steiner	Enhörna	3,36,10
126	C Fransson	Boo	3,15,51	156	B Karlsson	X Solvikng	3,36,53
127	A Göransson	X Enhörna	3,16,24	157	C Lorup	Malmö FK	3,37,13
128	H Nordli	Ludvika	3,17,33	158	B Ekberg	"	3,37,26
129	J Dahlbom	Eslöv	3,19,38	159	R Einars	X Hellas	3,38,14
130	L Sundberg	Huddinge	3,19,42	160	N Svensson	X Alingsås	38,32
131	P Swanell	Fredriksh.	3,19,52	161	L Håansson	Solviking	3,42,17
132	B Bengtsson	X Floda	3,20,25	162	C Lundahl	"	3,43,34
133	B Persson	Tierp	3,20,23	163	E Svensson	Skanne	3,50,05
134	S Johansson	X Duvbo	3,20,47	164	R Persson	Malöö FK	3,55,43
135	H Carlsteth	X Wikingen	3,21,38	165	B Brunbäck	X Göteborg	3,56,01
136	S Wilhelmsson	X " "	3,22,43	166	L Rudolfson	Malmö	3,57,27
137	Å Lutner	Solviking	3,23,59	167	S Johansson	Hälsingb	4,02,35
138	B Jansson	Solna	3,24,11	168	G Andersson	X Örgryte	4,05,33
139	B Roosström	Mälarchöjden	3,25,06	169	I Jonsson	Malmö	4,10,07
140	R Gustafsson	X Hästveda	3,25,45	170	K Larsson	"	4,13,45
141	U Jönsson	Pallas	3,26,25	171	Ö Olsson	Limhamn	4,22,17
142	B Sjöberg	X Roma	3,27,03	172	J Norrström	Malmö	4,22,19
143	S Gustafsen	X Fredrikshof	3,27,26	173	Å Persson	Hälsingb	4,23,04
144	Å Haglund	Lidingö	3,27,37	178	Y Andersson	Malmö	4,24,30
145	B Malmström	X Vallentuna	3,27,51	179	R Bryse	Sölvessb	4,34,12
146	J Systad	X Solviking	3,28,43	180	Å Nilsson	Heleneh.	4,34,27
147	S Eriksson	X Uppsala	3,28,48	181	S Ernstål	Sölvessb.	4,52,10
148	H Enarsson	Hjärtum	3,29,02	182	B Karlsson	Malmö	4,58,13
149	L Pettersson	X Ärla	3,29,32	183	P Harbom	"	5,08,00
150	H Troedsson	X Malmö FK	3,29,46	184	E Regefalk	"	5,08,50

ÅTEIGEN !!!!!

Glöm ej ordspräket.

DEN SOM FULLFÖLJER ETT MARATHONLOPP ÄR EN " SEGRARE " OCH INGenting ANNAT.

Nya Medlemmar vid VINTERMARATHON.

1915	Allan Hult	Intagöan ?	56100	Trollhättan
1934	Carl G Carlsson	Rosenvägen 23	46020	Sjuntorp
1924	Ingvar Svantesson	Hjortmossegatan 143		Trollhättan
1940	Bertil Larsson	Kvarnvägen 32		Trollhättan
1932	Gösta Lindblom	Berkulllevägen 12		Trollhättan
1944	Kauko Kaikkonen	Muraegatan 16		Karlstad
1929	Arbe Niklasson	Morgonbrisvägen 5 d		Uddevalla
1926	KO Leandersson	Floragatan 1		Bengtsfors
1921	Arne Göransson	Tynäs		Strängnäs
1928	Torild Wedin	Sanda 2567	74073	Hargshamn
1939	Börje Israelsson	Postlåda 1355		Enhörna
1942	Kjell Nilsson	Nytorgsgatan 3 b	69400	Hällsberg
1929	Gösta Eriksson	Västgöttagatan 35	68100	Kristinehamn
1936	Lennart Karlsson	Hemvägen 6 b	65345	Karlstad
1948	Harry Enarsson	Källtorpsvägen 16	46100	Trollhättan
1935	Lars Olof Israelsson	Björkvägen 1 a	15200	Strängnäs
1934	Karl Johansson	Västgöttagatan 27 b		Kristinehamn
1943	Jan Karlsson	Idrottinst.		Bosön
1946	Conny Boden	Tönnånger 3277		Kilafors
1936	Tage Petrusson	Skurugatan 25	53100	Lidköping
1928	Bror Bengtsson	Lerum box 4318		Lerum
1940	Lars Johansson	Brokvärnsvägen 3		Nykvarn
1940	Curt Redner	Häradsvägen 1		Södertälje
1931	Erik Wikander	Nytorgsgatan 36		Hallsberg

SVERIGE BÄSTA Genom tiderna tom 1969

1	Cris Wadeå	Fredrikshof	69	2,17,42	61	L Östbrant	E, tuna	2,37,51
2	Bo Johansson	Örgryte	68	2,20,00	62	E Söderström	Sala	2,37,57
3	Eric Östbye	Solviking	67	2,20,12	63	A Börjesson	Göteborg	2,38,05
4	Henry Nilsson	Örnen	69	2,21,21	64	R Lundgren	Mälarch	2,38,10
5	Tomas Nilsson	Halmstad	56	2,22,05	65	H Palme	Fredriksh	2,38,12
6	Lars Källberg	Mora	68	2,23,36	66	W Nyström	Sandy	2,38,17
7	Evert Nyberg	Örgryte	57	2,25,08	67	P Larsson	Pärlan	2,38,36
8	Bo Nordkvist	Örgryte	68	2,25,17	68	G Hallberg	Solvik.	2,38,37
9	Leif Strandberg	Böo	67	2,25,21	69	U Gustafsson	Arboga	2,38,07
10	Arnold Waide	Halmstad	60	2,25,30	70	H Eriksson	Solvik.	2,39,05
11	Karl Mangnus Berg	Malmö	69	2,25,39	71	A Cronstrand	Bromma	2,39,09
12	Eric Bergkvist	St Stud.	67	2,25,43	72	E Jonsson	Floda	2,39,14
13	Walter Berggren	Solviking	67	2,25,45	73	B Karlsson	Örebro	2,39,15
14	Gustaf Jansson	Hägfvors	52	2,26,07	74	E Wikander	Hallsberg	2,39,20
15	Gunnar Edberg	Tierp	67	2,26,19	75	G Gabrelson	Albiom	2,39,26
16	SO Lindwall	Ravinen	69	2,26,19	76	I Midelf	Linden	2,39,27
17	Berndt Ekström	Hofors	68	2,28,04	77	H Jonsson	Nyköp.	2,39,37
18	Agne Kimby	Tureberg	67	2,27,06	78	B Hansson	Falköp.	2,40,04
19	Conny Boden	Granberg	69	2,27,47	79	J Söderberg	Lidingö	2,40,06
20	Peter Fredriksson	Mälarhöjden	67	2,27,51	80	L Almgren	Hammarby	2,40,08
21	Bengt Renhwall	Start	54	2,27,52	81	I Jönsson	Kristst.	2,40,26
22	Bengt Nilsson	Mälarhöjden	60	2,28,00	82	J Karlsson	Kristh,	2,40,30
23	Sture Gustafson	Täby	67	2,28,28	83	T Johansson	Örgryte	2,40,34
24	Rickard Berglind	Södertälje	60	2,28,44	84	S Winge	Uppsala	2,40,36
25	Knut Jansson	Likenäs	52	2,29,19	85	T Enocksson	Fredriksh	2,40,37
26	Torbjörn Lind	FredriksHof	66	2,29,51	86	E Thoren	Akilles	2,40,40
27	Gary Johansson	Ludvika	67	2,30,28	87	E Söderlund	Godt	2,40,48
28	Lars Strand	Linköping	56	2,30,57	88	G Grönberg	Fredriksh	2,40,57
29	Gerhard Skåneli	Luleå	69	2,30,29	89	S Järnmyr	Örgryte	2,41,02
30	Bertil Larsson	Märollhåttan	69	2,31,05	90	E Flodmark	Ärla	2,41,03
31	G Leandersson	Östersund	48	2,31,12	91	R Lindroth	Gnosjö	2,41,04
32	Pedr Malm	Örebro	69	2,31,31	92	SR Johansson	Skillingryd	2,41,05
33	Ulf Johansson	Notviken	69	2,31,37	93	L Karlsson	Falkenb	2,41,09
34	Göran Lantz	Böo	67	2,32,35	94	D Rydh	Dalsjöfors	2,41,19
35	Stig Nordell	Sundbyberg	67	2,32,43	95	B Johansson	Fredriksh	2,41,51
36	Gustaf Östling	Gefle	52	2,32,48	96	G Likars	Wikingem	2,42,00
37	Henry Norrström	Gefle	52	2,33,01	97	A Ljungwall	Ärla	2,42,01
38	Lennart Åkerman	Linden	69	2,33,08	98	B Höglöfsson	Enhörna	2,42,06
39	Harry Björklund	Gustafs	64	2,33,39	99	G Jamsson	Trollh	2,42,12
40	PO Bengtsson	St Stud.	68	2,33,39	100	K Jonsson	Ravinem	2,42,23
41	Sune Svensson	Sandviken	63	2,33,43	101	B Å Olsson	Örgryte	2,42,35
42	PO Antonsson	Skänninge	69	2,34,05	102	R Thorslund	Strängn	2,42,36
43	Urban Andersson	Bromölla	66	2,34,07	103	G Lindbald	Säved.	2,42,41
44	LE Gustafsson	Mälarhöjden	68	2,34,51	104	Karlsson	Sundsvall	2,42,52
45	Björn Larsson	Fredriksh	69	2,34,52	105	Järnehäll	Skövde	2,42,53
46	Kjell Björnfot	Uppsala	69	2,34,53	106	K Öberg	Hellas	2,43,02
47	Åke Håansson	Tjelvar	65	2,35,11	107	R Svensson	Vesterm	2,43,14
48	Stig Andersson	Halmstad	60	2,35,25	108	T Nordin	Wikingen	2,43,23
49	Arne Melin	Selånger	48	2,35,41	109	Gustafsen	Ludvika	2,43,34
50	PI Johansson	Sundsvall	64	2,36,04	110	C Ekblom	Mälarhöjd.	2,43,46
51	Vojtec Hec	Örgryte	66	2,35,40	111	S Björkman	Söllefteå	2,43,54
52	Rolf Lindgren	Ymer	67	2,36,26	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX
53	Åke Blomberg	Brännam	66	2,36,26	112	B Björnssoj	Spårv	2,44,25
54	Evan Håkansson	Örebro	45	2,36,37	113	G Tegerholm	Spårv	2,44,29
55	S Olsson	Köla	58	2,36,58	114	SO Svensson	Varber	2,44,40
56	Börje Israelson	Enhörna	69	2,36,59	115	R Rosenberg	Frerikh	2,44,43
57	Kjell Nilsson	Örebro	69	2,37,19	116	H Andersson	Torshälla	2,45,09
58	KE Lindkvist	Skövde	67	2,37,24	117	R Johansson	Örgryte	2,45,16
59	S Östling	Trollhättan	69	2,37,32	118	K Johansson	Trollh	2,45,56
60	Bo Lindblom	Skänninge	67	2,37,47	119	SO Olsson	St Stud	2,46,01
					120	S Ekström	Lidingö	2,46,17

Forts Sverige bästa genom tiderna.

121	RxXxxxxxxxxxxxxxxkäpämägxxyxkä	138	W Qwisth	Eskilst	2,48,58		
122	K Hernelind	Duvbo	2,46,08	139	J Sund	Göteb	2,49,03
122	C Thorell	Linköping	2,46,45	140	A Fager	Umeå	2,49,08
123	B Karlsson	Fredriksh	2,46,56	141	S Mattson	Wikingen	2,48,38
124	E Lärssööj	Norrköping	2,47,08	142	E Hultgren	Fredrikh	2,49,23
125	N Gustafsson	Karleby	2,47,19	143	L Berg	Värnamo	2,49,29
126	S Göransson	Sjöbo	2,47,21	144	G Wallin	Sävedal.	2,49,30
127	G Kinn	Thor	2,47,35	145	S Löfström	Hällef.	2,49,34
128	B Gustafsson	Flen	2,47,36	146	E Bäckström	Skövde	2,49,42
128	E Wiger	St Stud	2,47,36	147	B Olsson	Göteb.	2,49,46
130	T Jensen	Fagersta	2,47,47	148	A Dahlberg	Gagnef	2,50,00
131	L Karlsson	Stockholm	2,48,45				
132	B Ekvall	Tibro	2,47,57				
133	Å Söderlund	St Godt	2,48,05				
134	S Ståndberg	Duvbo	2,48,20				
135	SE Ahl	Mariestad	2,48,47				
136	B Israelsson	Enhörna	2,48,56				
136	L Eriksson	Österfärneb	2,48,56				

Alltså det gamla rekordet slaget med 25 man.

VII ÄR I ÅR SVERIGES BÄSTA IDROTTSGREN red kommer i nästa nummer.

Några ord från Kassören

Vi har i detta nummer inte talat om Ekonomi, men nu kommer detta.

Med detta nummerå med sändes två stycken medlemskort.

1/ för de som vill hjälpa oss med det kostsamman VETERAN VÄRLDSMÄSTESK. å 25 kr. i vilket inräknat Medlemsavgift.

2/ För de som anser sig inte ha råd. ULLA

PS de som betalar in 10 kr får räkna med en eftertaxering efter
årsmötet.

TACK FÖR I ÅR , NI HAR VARIT MYCKET FLITIGA MED "PENGAPUNGEN"
Trevlig Bölg..... Och ett framgångsrikt 1970 " Marathon Olle"

Ytterligare några nya medlemmar.

Cnath Karlsson	född 1921	Rondellen 12	17020	Kallhäll
Eö Roosström	född 1940	Fjuge\$tagränd 4	12446	Bandhagen
Hans Jonhsson	född 1942	Gränvägen 87	61100	Nyköping
änderad Adress				
Sture Östling		Skottårsqatan 16	41509	Göteborg

TILL SIST VILL JAG BE ALLA MINA LÄSARE OM URSÄKT FÖR ALL TRYCKEEL

I VÅR TIDNING : DET HAR INTE GIVITS TID : ATT SKRTVA MANUSKIFTET

UTAN JAG HAR SKRIVIT STENCILERNA BEREKT?

Jag skall dock komma med några löften inför 1970.

1/ Jag skall inte skriva något som jag inte hittat på självt!!!!!!

2/ Vi har tillsatt en red. komittee som skall jobba med tidningen nästa år, då blir den bättre - måste bli

JAG ÖNSKAR HA TIDER FRÅN DIG : LÖTEN HAB JAE FÄTT : MEN VAR ÄP DE2222222

ARTIKLAR SOM ÄR LOVADE? Ja här har du fler stavfel, men man måste sluta som man har hört, eller hur?

TACK FÖR DEN TJUSTIGA UPPVÄKTINGEN I SAMBAND MED VINTERMARATHON!!!!!!

NYA MEDLEMMAR OCH ÄNDRADE ADRESSER.

A	Malthe Andersson "Helt Blind"	Barrstigen 5	58100 Kristinehamn
	Upplands Distrikts Marathonombud:		
HM	Gauffin	Hildur Otterlindsgatan 3	Uppsala 69
A	Cris Wade	Östermalmsgatan 95	Stockholm 69
S	Tage Lauren	Griddvägen 7 b	Norrtälje 69
A	Stig Andersson (HALMSTAD)	Avd 6 F 18	Tullinge 69
A	Sören Winge	Väktargatan 20 c	Uppsala 69
A	Karl Magnus Berg	Ängdalavägen 28	Malmö V. 69
A	Gunnar Wallin	Östergårdsvägen postl 333	Landvetter 69
Berdt	Ekström tel 19349	Kolbottensvägen 2	Ludvika 69
A	1931 Olle Larsson	Åsöby 44031	Köde
A	1938 Karl Eneström	Karl Johansgata 34 41459	Göteborg 69
Å	1934 Bengt Andersson	Oxledsvägen 135 43070	Sävedalen
A	1922 Kurt Thorell	Konstruktörg. 94 58266	Linköping 69
A	Bertil Persson	Norra Esplanaden 10	Tierp 69
A	olb Karl Axel Söderström	Närkegatan 8	Visby 69
A	olb Bruno Sjöberg	Villagatan 13	Visby 69
A	Jan Dahlbomm	Gustaf Rydbergsgatan 8	Malmö 69
A	olb Gösta Nyström	Fjölkingsvägen 5	Bromölla
A	olb Stig Moberg	Idholmsgränd 152	Skärholmen 69
Å	olb Gustaf Pettersson	Vattenledningsvägen 4	Jönköping
A	olb Ivar Svensson	55590	Mälskog
A	olb Harry Lindbom	Erik Dahlbergsgatan 5	Jönköping
A	olb Sveb Flogelin	Allevägen 16	Jakopsberg
S	Sture Hedman	Glömmingegeänd 21	Spånga
A	1888 Sven Erik Johansson	Trollesundsvägen 167	Bandhagen
A	1923 Gösta Johansson	Ola Hanssonsgata 6	Stockholm
A	1944 Jan Axelsson	Pilvägen 3	Rönninge
A	1935 Sven Olov Lindvall	Ringvägen 110	Västerhaninge
A	1939 Rangwald Rosenberg	c/o Holm Stopvägen 75	Bromma
A	1934 Rolf Larsson	Ribbingsväg 9 a	Sollentuna
A	1931 Reinars Eianars	Barnängsgatan 30	Stockholm
S	Nils Nilsson	Larslundsvägen 18 82065	Forsa 69
A	1945 Crister Grunder	Hägavägen 76	Solna
A	1946 Crister Fransson	Rosenlundsvägen 22 15130	Södertälje
S	Lars Borg	Persikogatan 28	Vällingby

Totala antalet Xtra bidragsgivare 1969

Gösta Andersson	Arne Ljungvall	Fritz Scheiber	Hans Lidén
Tord Edwardsson	Henry Nilsson	Eric From	Thord Nordin
Gary Jansson	Gösta Hallberg	Stig Moberg	Kjell Thörngren
Conrad Herbelind	Erik Söderlund	Ulf Johansson	Karl Jaskari
Sven Stridsberg	Olle Klingwall	Agen Johansson	Willy Qwist
Ingvar Jönsson	Kurt Johansson	Peden Malm	Edwin Larsen
Åke Lutner	Lennart Eriksson	Astor Johansson	Axel Sundebrandt
Olle Wallin	Jan Lind	Lennart Nyström Berdt	Israelsson
Bo Lindblom	Lars Hasselqvist	Joel Slättmyr	Sverre Gustafsen DÄ
Lennart Grandelius	KG Albinsson	Tord Edwardsson	Sverre Gustafsson DY
Ulf Johansson	Stig Andersson	Henry Norrström	Sven Wilhelmsson
Sven Ekström	Göte Ohlsson	Håkan Troedsson	Oskar Björk
Tage Bergström	Bertil Ekwall		

Dessa har tillsammans Skänkt Marathobsällskapet 1500 kronor

STORA SOM SMÅ BIDRAG LIKA VÄRDEFULLA = I VÅR BISTRÅ EKONOMISKA STÄLLNING.

JAG HAR SKRIVIT DET FÖRR, MEN GÖR DET OMIGEN, VI FÅR INGA ANSLAG
EFTERSOM VI ÄR SÄLLSKAP och INTE FÖRENING
DÄRFÖR HAR VI BLIBIT TVINNAGE ATT GÅ MED " HÄVEN ! så här

TACK TACK