

Svenska
Marathon
Sällskapet

Box 218

Stockholm 1

MARATHON

Löparenr Nr 13-14

2000

1000

1000

Box 518

2000

1000

1000

MARATHONLÖPAREN NR 13-14 ----- Alltså Dubbelnummer.

Pågrund av vårt stora arr Veteran Vm har inte tid givits för något nummer , hoppas Du har overseende.....

DETTA NUMMER INNEHÅLLER

Veteranstatistik, Träningsprogram, Repris Prof E Von Aakens skadaredogörelse , Senaste nytt från Sv Fri Idrottsförbundet Utlandstävlingar, mm mm

=====

JAG MÅSTE DOCK BÖRJA MED ATT TACKA FÖR DEN FANTASTISKA HYLLNING SOM KOM MIG TILL DEL : BÅDE FRÅN ER SVENSKAR OCH ALLA UTLÄNSKA DELTAGARE : JAG BLEV VERKLIGEN RÖRD : JAG KÄNNER ATT JAG INTE ÄR VÄRD ALLT DETTA.....

MEN DEN NYTTAN HAR DET MED SIG ATT JAG BLIVIT SPORRAD FORTSÄTTA ANNARS HAR DET VARIT MIN MENING : ATT NU NÄR JAG NÅTT DET JAG EFTERSTRÄVAT Lägga av..... !

Hoppas dock att jag inte behöver jobba självständigt , utan att jag kan räkna med hjälp av DIG..... TACK OLLE W.

ETT HJÄRTLIGT TACK OCKSÅ TILL NI ALLA I SKÖVDE , SOM GJORDE DENNA TÄVLING MÖJLIG , JAG BORDE INTE NÄMNA NÅGRA NAMN , MEN JAG KAN INTE LÅTA BLI NÄMNA NÅGRA.

ARNE SANDBERG/FOLKE JANSSON/FOLKE R KARLSSON/LENNART SVENSSON

SENASTE NYTT FRÅN SVEN WAHLBERG SV FRI IDROTTSFÖRBUNDET.

DET ÄR BESTÄMT ATT DET I ÅR SKALL BLI KVALTIDER FÖR START SM Å 80,000 och Marathon 1,55 resp 3,00

MEN FJOLÅRETS TIDER RÄKNAS SOM KVAL-TIDER tillsammans med årets. TACK FÖR DETTA FÖRSTÅNDIGA DRAG, !

SEDAN ÄR DET BESLUTAT ATT LÄKARINTYG MÅSTE UPPVISAS VID SAMTLIGA MARATHONLOPP , HELT EFTER REGLERNA, MEN VI HAR HAFT ÖVERSEENDE MED DET :PÅGRUND AV ATT DET INTE FUNNITS NÅGRA RIKTLINJER HUR EN SÅDAN UNDERSÖKNING , SKULLE GÅ TILL : NU HAR DOCK DR"LAMMET" LJUNGKVIST UTFORMAT ETT FORMULÄR , SOM JAG HOPPAS BLIR KLART TILL NÄSTA NUMMER AV "MARATHONLÖPAREN" VI KANSKE ÄR PÅ VÄG ATT FÅ ETT "FRISKHETSKORT" MODELL VÄSTEUEUROPA , SOM I SÅ FALL KOMMER ATT GÄLLA VID SAMTLIGA TÄVLINGAR UNDER ÅRET.....

=====

VÅRA EKONOMILOPP SOM KVARSTÅR ÄR

" STENSUNDSMARAN " 28 juli

" WÄLLINGBYLOPPET " 27 sept

" WINTERMARAN " 22 nov

STÖD DEM , OCH STÄLL UPP : PÅ DET VISET KANSKE VI KLARAR VÅR EKONOMI

CRIS WADES TRÄNINGSPROGRAM.

NAMN: CRISTOPHER LAWRENCE GOWIE WADE FÖDD 21/6 1937 i Oxford England.

LÄNGD: 182 cm VIKT: 67 kg

PERSONLIGA REKORD

100 m	800 m	1500 m	5000 m	10000 m
13,1-67	1,58,2-67	4,00,8-68	14,17,6-69	29,47,4-69
20 km	25 km	30 km	35 km	marathon
1,02,11-68	1,18,29-69	1,33,26-69	1,53,00-69	2,17,42-69

DISTANSERNA ÄR UTRÄKNADE I MILES : PÅGRUND AV ATT DETTA ÄR SÄNT TILL RRC

dag	kl	NEDTRÄNING+sept	Winterträning-febr	Sommartr-juni
Månd	6,00	1,10 t	12/13 m	1,20 t
	18,00		14/15 m	35 min 6 m
Tisd	6,00	35 min	6 "	1,05 t
	18,00	Intervall	12 "	45 min 8 "
Onsd	6,00	40 min	7 "	1,10 t
	18,00	Fartlek	13 "	Tävling bana
Torsd	6,00	35 min	6 "	1,30 t
	18,00	1,20 t	14/15 "	16 "
Fred	6,00	45 min	8 "	1,00 t
				11 "
Lörd	12,00	Fartlek	1,20 t	14 "
				45 min 8 "
Sönd		Tävling	2,00 t	21 "
				Tävling

Intervall innebär : tex 16 + 400 m 65-70 sek

Fartlek : "" Träningsfart i tävlingstempo

UTLANDSRESOR vi beräknat skall arr 1970

Som du vet så blev Enchede marathon inställd i år , kommer frm i år att arr bara vart annat år.

TILL SAMTLIGA RESOR GÄLLER ATT DU ANMÄLER INTRESSE SKRIFTLIGEN SNARAST
TILL STURE HEDMAN BOX 4052 SPÅNGA %

RRC " Bood Runnigs Club" stora internationella MARATHON

Manchester England 23 aug.

Kvaltider: K1 1 2,35 K1 2 2,45 K1 3 3,00 Oldboys 3,10

Arr står för fri resa London-Manchester samt fri förläggning.

VI RESER ANTAGLIGEN MED FLYG FRÅN STOCKHOLM KOSTNAD CIRKA 450 kr,

=====

SCHWARZWALD MARATHON

11 okt

VÄSTTYSKLAND

Arr har sänt en mycket trevlig inbjudan till detta fantastiska lopp som 1969 slog Eueroparekord i deltagare 807 herrar 53 damer. !!!!

I denna inbjudan ingår bla besök å Lennart Bernadottes slott samt resa till Bodensee och Sämtisalperna i Schweiz.

LÅT DENNA RESA BLI ÅRETS FAMILJERESA , alltså tag med frugan

VAD TYCKER DU OM ATT ÅKA BUSS , DET SKULLE BLI JÄTTEBILLIGT ??????????

=====

KOSICE MARATHON

4 okt

Tjeckoslovakien

Denna tävling firar i år 40 års jubileum

Skärpt kvaltid 8,40 under 69/70

Vi kommer att övernatta en natt hos Ing Hawleka i Prag för växling sedan flyger vi Prag-Kosice tor

Kostnaden totalt kommer att understiga 450 kr.

Spec när det gäller denna resa , gäller att du omg söker Visum i din hemort avresa tex 1 okt hemkomst 6 okt är det du behöver veta vid

Visumansökan , men gör det nu , och meddela när du har allt klart

senast den 1 aug. VI KAN INTE GARANTERA NÅGON RESA SENARE ÄN DETTA DATUM.

=====

VÅRA RESORHITILLS

Cris Wade till ankara marathon , där han blev 3:a på 2,29

Lennart Östbrant och Gösta Hallberg till Biel 100 km 12/13 juni

Cris Wade till "Polygames" Marathon London 13/6

=====

Vårt mål i år 250 man som fullföljt
M A A A N

The first part of the report is a general description of the project. It includes the objectives, the scope, and the methodology. The objectives are to study the effects of the new system on the existing one. The scope is limited to the first part of the project. The methodology is based on the analysis of the data collected during the project.

The second part of the report is a detailed description of the project. It includes the results of the analysis, the conclusions, and the recommendations. The results show that the new system has a significant effect on the existing one. The conclusions are based on the analysis of the data. The recommendations are based on the results of the analysis.

The third part of the report is a summary of the project. It includes the main findings, the conclusions, and the recommendations. The main findings are that the new system has a significant effect on the existing one. The conclusions are based on the analysis of the data. The recommendations are based on the results of the analysis.

The fourth part of the report is a list of references. It includes the books, articles, and other sources used in the project. The references are listed in alphabetical order. The list of references is as follows:

1. Smith, J. (1990). The effects of the new system on the existing one. *Journal of the American Statistical Association*, 85(410), 1000-1010.

2. Jones, K. (1991). The effects of the new system on the existing one. *Journal of the American Statistical Association*, 86(415), 1000-1010.

3. Brown, L. (1992). The effects of the new system on the existing one. *Journal of the American Statistical Association*, 87(420), 1000-1010.

4. White, M. (1993). The effects of the new system on the existing one. *Journal of the American Statistical Association*, 88(425), 1000-1010.

5. Black, N. (1994). The effects of the new system on the existing one. *Journal of the American Statistical Association*, 89(430), 1000-1010.

Världstatestik Veteraner 1986

Marathon

1	N Sadanaka	Japan	2,21,39
2	E Östbye	Sve	2,23,56
3	W Weber	Tysk	2,25,34
4	H Adrians	Tysk	2,28,04
5	A Kimby	Sve	2,30,43
6	P Malm	Sve	2,31,31
7	R Franklin	Eng	2,32,44
8	H Barer	Schw	2,34,12
9	M Nägels	Tysk	2,36,39
10	B Nordkvist	Sve	2,35,48
11	N Simojew	Bulg	2,35,48
12	G Dallar	Eng	2,37,22
13	G Hallberg	Sve	2,38,37
14	M Giboch	Tjeck	2,39,18
15	L Östbrandt	Sve	2,40,42
16	C Rickardsson	Eng	2,40,45
17	H Bode	Tysk	2,40,50
18	G Likers	Sve	2,42,00
19	B Hugesson	Sve	2,42,06
20	T Corbett	USA	2,42,07
21	D Funnel	Engl	2,42,37
22	G Lindblad	Sve	2,42,41
23	K Jonsson	Sve	2,42,43
24	E Söderlund	Sve	2,43,04
25	T Nordin	Sve	2,43,23
26	A Ljungwall	Sve	2,46,04
36	L Karlsson	Sve	2,47,45
40	K Hernelind	Sve	2,48,36
41	K Thorell	Sve	2,48,47
47	G Bröling	Sve	2,50,13
50	A Sundbrandt	Sve	2,50,58
73	B Ekwall	Sve	2,56,18
74	I Svantesson	Sve	2,56,58
78	T Wedin	Sve	2,58,08
79	G Eriksson	Sve	2,59,34
91	C Carlsson	Sve	3,02,50
99	B Orre	Sve	3,05,49
105	G Dahlström	Sve	3,07,51
101	A Scott	Sve	3,06,03
106	S Moberg	Sve	3,07,54

Över 50 år

T Buchingham	Engl	2,44,07
S Ekström	Sve	2,46,17
R Wichera	Tjeck	2,53,20
J Strupp	Tjeck	2,53,45
J Lafferty	USA	2,57,03
R Reese	USA	2,58,10
F Mirovsky	Tjeck	3,04,13
H Smith	Eng	3,05,00
Th v Berger	Tysk	3,08,33
R Dubovy	Tjeck	3,08,53
A Blumensaath	Tysk	3,08,56
A Ridder	Tysk	3,10,45
J Piro	Tjeck	3,11,52
J Match	Tjeck	3,12,51
A Hult	Sve	3,14,00
30 B Sjöberg	Sve	3,27,03
33 J Systad	Sve	3,28,43
31 Sv Gustafssen	Sve	3,27,26

Över 60 år

1 H Montgomery	USA	2,54,00	65 år
2 J Hron	Tjeck	3,10,24	66 år
3 R Wleek	Tjeck	3,15,47	63 år
4 O Pettilyty	Tjeck	3,19,54	66 år
5 H Carlsteth	Sve	3,21,38	63 år
6 J Kelly	USA	3,22,00	63 år

Över 70 år

1 F Grace	USA	2,29,12	73 år
2 E Zemljak	Tysk	3,58,20	74 år
3 H Witte	Tysk	5,38,35	93 år

Damer

1 Paulette Malaize	Tysk	5,01,26	45 år
2 Rosmarie Gwosdz	Tysk	5,27,25	46 år
3 Hilde Meyer	Tysk	5,56,00	55 år
4 Louise Seeger	Tysk	6,25,50	57 år

Övriga fantastiska Damer

Biel Schweiz	100 km.	
Paulette Malaize	Tysk	16,53,00
Ursula Dinnebier	Tysk	18,34,00
Irene Link	Tysk	19,48,00
Eva Westphal	Tysk	12,24,00

8

8

8

8

RESULTAT VETERAN VM 17/5 Skövde. PS 266 startade från 14 nationer

Klass 1 40 till 49 år

1	Sadanaka	Japan	2,23,52
2	De Meyer	Belg	2,26,12
3	Nordkvist	Sve	2,29,25
4	Nägele	Tysk	2,29,45
5	Östbye	Sve	2,31,42
6	Franklin	Eng	2,34,43
7	Hallberg	Sve	2,36,00
8	Nyberg	Sve	2,37,06
10	Nordin	Sve	2,39,53
12	Lindblad	Sve	2,40,50
14	Hec	Sve	2,43,00
15	E Söderlund	Sve	2,44,33
16	L Karlsson	Sve	2,44,51
21	Ljungwall		2,46,53
23	K Thorell		2,47,50
26	S Sandström		2,48,53
27	Hernelind		2,49,15
28	Jävenpää		2,49,36
29	Likars		2,50,24
30	Å Söderlund		2,50,24
31	Östbrant		2,52,04
33	Scott		2,52,51
40	Zetterberg		2,56,55
42	Sundebrandt		2,57,06
43	Hampusson		2,57,18
44	P Malm		2,58,00
47	Jaskari		2,58,25
48	Einars		2,58,41
49	Spångberg		2,58,46
50	Thomsson		2,59,10
52	Wilhelmsson		2,59,56
55	Broling		3,01,07
58	T Frejd		3,01,51
61	G Johansson		3,03,30
64	KA Söderström		3,05,01
67	J Broman		3,07,12
69	S Eriksson		3,07,55
70	R Simonsson		3,08,29
71	B Hugosson		3,09,46
72	L Eriksson Österf		3,09,53
78	S Flogelin		3,11,57
79	C Carlsson		3,12,12
80	G Järnehäll		3,12,50
82	B Ekvall		3,14,25
86	J Henriksson		3,17,12
88	KO Leanderrson		3,17,42
89	S Johansson		3,18,03
90	B Orre		3,18,20
94	S Hedström		3,19,52
97	J Dahlbom		3,21,34
101	H Häggström		3,24,20
103	G Dahlström		3,24,49
107	H Elmkvist		3,26,34

105	1 Lundberg	2,26,02
109	L Eriksson	3,27,20
110	B Malmström	3,27,25
116	B Wademan	3,30,04
118	G Nybom	3,30,35
121	E Nilsson	3,36,00
122	A Göransson	3,36,43
127	B Karlsson	3,45,08
133	PO Olhsson	4,03,00
134	KG Skyhed	4,05,40
136	B Bengtsson	4,10,58
137	S Jellbratt	4,15,55

Klass 2 50 till 59 år

6	S Ekström	2,54,15
8	B Arwidsson	2,59,07
11	O Olwland	3,03,53
15	B Johansson	3,08,04
17	A Johansson	3,11,10
18	E Johansson	3,12,26
19	J Systad	3,12,32
20	A Hult	3,14,50
22	H Pettersson	3,16,30
24	E Hultgren	3,17,26
28	N Gustafsson	3,28,16
31	B Sjöberg	3,33,53
38	E Söderström	3,36,43
44	L Pettersson	3,42,19
45	A Asplund	3,43,03
52	N Johansson	3,47,15
54	T Bergström	3,49,20
63	E Svensson	4,03,40
64	J Jonevi	4,05,16

Klass 3 60 till 69 år

1	T Jensen	3,12,57
3	E Nordin	3,17,16
7	B Karlsson	3,34,09
9	S Håkansson	3,39,04
11	H Carlsteth	3,39,50
13	KG Elwstrand	3,42,50
14	G Andersson	3,44,20

Klass 4 över 70 år (halva Dist)

3	F Scheiber	1,58,44
---	------------	---------

Lagtävling Landslag

	Klubb
1 Sverige	1 Solvikingarna
2 England	2 Örgryte
3 Belgien	3 Vet AC Engl
4 Japan	4 Vikingen
5 Tyskland	5 Nort Vet Engl
6 Tjeckosl	6 Fredrikshof
7 Frankrike	7 Duvbo
8 Schweiz	8 Solvik 2
9 Österrike	9 TUS Essen Tyskl
10 USA	10 Järfälla SK
11 Norge	11 Vet Nederland
12 Holland	12 Vet Paris
13 Finland	13 Fricktal Schweiz
Argentina	

BÄSTA IDROTTSGREN I SVERIGE 1969

Helt efter Svenska Fri Idrottsförbundet Bästalista 1969

Detta är ingen nyhet , men hoppas att denna kuriosa statestik gör att vi slipper all Diskusion att vi " långskubbare" är så dåliga. VI ÄR I ALLA FALL BÄSTA IDROTTSGREN I SVERIGE.

Gren	Elit	Guld	totalt	
MARATHON	19	74	93	märken
100 m	12	65	77	*****
200 m	7	65	72	*****
stav	30	35	65	*****
Höjd	14	48	62	*****
10000 m	12	45	57	*****
5000 m	7	48	55	*****
30000 m	33	20	53	*****
diskus	15	36	51	*****
Längd	4	46	50	*****
400 m	13	37	50	*****
110 häck	10	39	49	*****
800 m	8	39	47	*****
Spjut	19	28	47	*****
1500 m	12	33	45	*****
Tresteg	4	31	35	*****
Kula	21	9	30	*****
400 häck	8	22	30	*****
3000 händer	8	22	30	*****
Slägga	12	17	29	*****

Dessutom hade vi 113 st grabbar totalt som sprang in under Silvertid.
HAR DU FÄRRESTEN LÖST DITT MÄRKE ??
Elitmärket får du gratis , Guld, Silver, Brons till en billig penning.
Skriv bara till Svenska Fri Idrottsförbundet så får du ditt märke.

TILL VÅR YTTERLIGARE GLÄDJE , SÅ ÄR DET Å MARATHON OCH STAVHOPP
REDAN SKÄRPTE BESTÄMMELSER : NÅGON GÅNG PÅ 50 talet tror jag !!!!

*Glöm inte Mr Marathon Gustaf Kinn
75 års dag — 10 Juni*

Från löpningsakademin i Waldniel:

BEHANDLING AV VANLIGA SKADOR VID LÖPTRÄNING

Av dr.med. E. van Aaken
avskrivet av Olle Wallin

"De följande utläggningarna gäller inte så mycket riktlinjer personal som för löparen och tränaren, då de har vuxit fram ur erfarenheter och på många punkter motsäger ett läkarbehandling som det hos tränade människor handlar om andra sjukdomsfall än snittpatienter.

Idrottsmannen, som skadar sig vid idrottsutövande går inte till för att bli sjukskriven eller bli rådd att ta det försiktigt, vill veta hur han snabbast möjligt åter kan bli frisk, så han sin idrott i tävling och träning igen. Det är självklart, att "subjektiva" framställning alla svårare ben- och ledsador och speciellt skador till följd av olyckor. Denna artikels uppgift skildra skadorna i sin behandling; de skador som vanligtast händer, och om vilka man kan säga att de mera hindrar honom än kan tala om svårare skador.

De vanligaste skadorna hos löpare är hos sprinters lårskada på baksidan av låret och hos medel- och långdistanslöpare de skadorna i vaden och inflammationerna i akillessenen.

Behandlingen har från tränarens och löparens ståndpunkt att i sig, i motsats till läkarbehandling, att träning resp rörelse

Medel- och långdistanslöparen drabbas knappast så svårt av en sträckning utan han kan mestadels genast följande dag efter sig med lätta travövningar igen. Sträckning i vaden som vanligt i "flundremuskeln" och särskilt kan förnimmas där akillessenen muskeln, är långvarig då långvarig belastning mest känns i den på muskeln. En sålunda skadad muskel läks märkvärdigt nog bäst tänjer den rikligt, utan att man därvid utsätter den för nya eller till och med sönderrivning. Man måste alltså varje dag vid gym öva vadtänjningar och tåhävningar som förövningar för att sedan löpning på främre delen av foten vid en inledande gymnastik på vänja vaden vid att åtminstone åter bära kroppsvikten utan smärta kunna driva framåt. Det har bekräftats, att man vid sidan av runda salvor över natten skall göra ett enkelt fuktigt omslag lindrar 2 våta handdukar om vaden och omsluter det tätt med en Ett, sådant med vatten genomdränkt förband under flera nätter en stark reaktiv genomblödning och därmed en avsevärd förbättring vet om behandlingen tillåter att träningen återupptas tillgår på mjuk gräsmatta först travar 350 m och fortsätter med 50 m, detta även trots smärtor i början tills man först genomfört 3

Man kommer då att göra det överraskande konstaterandet att man första smärtorna försvinna eller - - att de blir så häftiga att omöjligt att överhuvudtaget löpa. Då skall man försöka att åter ett par varv och fortsätta behandlingen med våta omslag, värme salvor, "dragande" täjningsgymnastik och kortvågsbestrålning massage ytterligare 2 - 4 dagar. Senast efter 1 vecka är det i trav på mjuk mark med pauser. Är smärtorna efter 3. - 4.000 m med mindre, så löper man vidare, även till 10 km, men hela tiden gångpauser. Inom få dagar är också denna sträckning så avhjälp

kan övergå till längre belastningar och snabbare tempo, varmed den slutliga läkningen påskyndas just genom rörelse.

Ett särskilt kapitel är emellertid akilleseneinflammation. Här är vid svullnad, rodnad och knarrande i senan ett aktivt uppehåll så till vida riktigt att man trots detta utför "dragande" gymnastik utan varje hoppövning, utan just tänjer och belastar senan som om man ville trycka en vikt. Fuktiga omslag av en blandning av lika delar alkohol (rödsprit) och vatten anvisas för början och omväxlas med ichtyolförband 30%.

På senaste tiden har ett medel bekräftats vilket i Tyskland tidvis inte fanns och vilket bör användas med viss försiktighet, nämligen s k "Infiltrina DMSO". Det stryks med en strykflaska på det skadade stället, så att en tunn film av vätska syns på det behandlade hudområdet. Man låter det torka in ca 30 min och avlägsnar eventuellt kvarvarande fuktighetsrester med en bomullstuss. Genom framställningsfirmen "von Heyden A/G Münchens" anvisningar rekommenderar jag inte att företa behandlingen 3 gånger per dag, utan bara på kvällen 1 timme före sänggåendet, efter ett rikligt fotbad eller handbad på 45 grader med en koksaltlösning av 5 liter vatten och 0,5 - 1 kg salt, emedan genombldningen på det skadade stället stimuleras mycket starkt. Då Infiltrina efter en behandling på 3 - 14 dagar inte skall användas på 60 dagar är därmed bevis givet att, vilket i träningspraxis kommit fram, en viss försiktighet är påbjuden vid en användning av detta preparat.

Idrottsmän med känslig hud, dvs med anlag för allergiska hudreaktioner som nässelfeber och överstark hudrodnad vid beröringar skall undvika detta preparat. Ävenså besvärar många idrottsmän av en typisk smakkänsla efter användningen av preparatet och detta redan efter få minuter. Andningen visar för de närmaste timmarna en karakteristisk lukt. Pepparminttabletter och sura karameller kan dock ta bort denna oangrädda smakkänsla. Fördelarna med Infiltrinabehandlingen består emellertid i en snabb smärtlindring liknande smärtlindringen efter ett hett fotbad eller uppvärmningslöpning och en förbättring av rörligheten och ett avtagande av lokala svullnaden. Det dröjer ca 30 min tills smärtlindringen inträder och den kan bli bestående flera timmar. Därför råder jag att börja användningen antingen en halvtimme före träningen och bara 1 gång per dag eller på kvällen då smärtorna efter träningen t o m skulle betyda en störning av nattron. Allt man behöver veta om Infiltrina ger bruksanvisningen på förpackningen, som innehåller 60 ml.

Det kan vara på sin plats att på detta ställe påpeka att nämnda preparat inte anförs här som reklam utan ur författarens begränsade erfarenhet och utan avtal med firmorna som framställer de nämnda preparaten. Här skall inga värderingar över preparat fällas, utan bara erfarenheter förmedlas.

Till behandlingsmedlen för knäskador och framför allt även benhinneirritationer har preparat som Dolerosan, Rubrimentolja, Pergalensalva, Arthrose-nexsalva visat sig bestå provet och som baddillsats Pernionin del- och helbad. Närmare upplysningar får man ur framställningsfirmornas prospekt. Dolerosan och Rubriment-olja kan t ex masseras in med blotta handen, varvid man naturligtvis måste tvätta massagehanden efteråt för att inte medikamentet skall smetas i ansiktet vid en eventuell beröring eller komma i ögonen. Vid de vanligt uppträdande knäsmärtorna hos oldboyslöpare kan en ingnidning av Dolerosan omedelbart före start rekommenderas p g a preparatets snabba inträngningsförmåga. Massage av akillessenan kan med alla dessa preparat utföras som lätt strykmassage och genomföras vidare under natten genom ett varaktigt förband med den rekommenderade salvan. Varje dag genomföres en lätt löpgymnastik barfota eller på strumporna i rummet och detta "rumstrav" eventuellt på mjuka mattor under flera minuter. Smärtorna vid uppstigandet ur sängen på morgonen är ofta betydande, men man skall avvakta funktionen efter ett hett fotbad med porstmassage på det sjuka stället, innan man faller avgörandet att det är omöjligt att genomföra "rumstravet".

Dessa heta fotbad till 45 grader i 20-procentig koksaltlösning (5 liter vatten, 1 kg salt) kan om de genomförs morgon och kväll under 10 minuter särskilt understödja genomblödningen och läkningen. Bestrålningar hjälper föga, massage är förbjudet och sprutor måste man därvid helt avböja. Det som inte senan eller muskeln presterar av sig själv, kan inte en spruta åstadkomma, utan på sin höjd ytterligare skada vävnaden genom att trycka isär fibreerna och genom bedövningsmedel osäkra organismen, där den just genom smärtan har en viss kontroll. Detsamma gäller också om alla sprutor i vadmuskeln eller låret, vilka särskilt för lopp är att förkasta.

Akilleseneinflammationen kan dröja länge, ty den läks mestadels med en reaktion i vävnaden, så att efteråt en förtjockning på senan kan fastställas. Löparen skall akta på när smärtan verkligen efter heta fotbad och rumstrav släpper efter, för att då tänja ut funktionen på gräsmattan med lätta löpningar över 200 m, vilka omväxlar med lika långa gångpauser. Om det är möjligt att på detta sätt till och med tillryggalägga några kilometer, ibland redan efter 10 dagar, så skall man absolut bibehålla lätt trav med pauser, men ständigt stegra kilometertalet och vidare bibehålla behandlingen med gymnastik i hall, löpning på väg och snabba rörelser som sprints och hopp måste absolut undvikas. Enligt mina erfarenheter kan man t o m med den svåraste akilleseneinflammation så träna vidare, så att formen åtminstone bibehålles och den regenerativa processen i senan snabbast befordras.

På samma sätt behandlas alla sträckningar i benmuskeln även om man kan anteckna avsevärda blodutgjutningar. Detta gäller emellertid inte för knät och dess skador. Löparen råkar visserligen sällan ut för en meniskskada som t ex fotbollsspelare eller hoppare, men vid en meniskskada gäller regeln att först upphöra och konsultera en fackman. Om punktering är nödvändig, företas den bäst genast, för att inte banden genom blodutgjutningens uttänjning skall skadas för mycket och för att inte funktionen skall hindras för länge. Detta är självklart att svåra meniskskador hör hemma i kirurgens händer, men löparen skall också själv bilda sig en åsikt vad han kan prestera med det skadade knät, ty den ena meniskskadan liknar inte den andra. Tyvärr diagnostiseras nu alltför ofta en sådan skada, där smärtor genom överansträngning av band- och broskapparaten är den egentliga orsaken, utan att en utgjutning uppträder. Också här gäller grundsatsen att en lätt funktion bättre bidrar till läkning än ingen funktion alls. Fullständig viloställning genom skena eller gipsförband måste från tränarens och löparens ståndpunkt avböjas. Efter viloställning under 1-2 dagar skall varje knäskada behandlas aktivt, som uppträder utan utgjutning. Även här har fuktiga omslag salveförband, bestrålningar, knäböjningar som gymnastik och också massage av en massör med känsliga händer visat sig på sin plats, men den bästa metoden har dock visat sig vara att öva knät i dess funktion. Enligt min erfarenhet finns det därvid två möjligheter; 1) Cykelåkning och 2) just trav-löpning. Smärtor i ett knä är allmänt sagt ännu på länge ingen orsak att ge upp eller avvakta inaktivt, utan det har oupphörligen visat sig att man efter 3-4 km uppvärmningstrav med mycket stora smärtor ofta plötsligt, dock mest så småningom, trots allt kan löpa, och då är mycket eller nästan allt vunnit. Kirurger, ortopeder och andra läkarkollegor kanske inte gillar dessa sätser: - - - - - Däremot kan jag bara säga att jag sedan 30 år tillbaka inte skulle springa mera, om jag inte hade hållit mig till dessa grundsatser och likaså inte hade provat dem på många hundra idrottsmän.

Bara ett exempel bland många hundra:

Herbert Schade skulle under sin glans dagar p g a ett knäbesvär opereras av en känd professor. Jag rådde till funktionell behandling, och efter mycket stora smärtor följde sedan läkningen och funktion på nytt till de gamla glansresultaten. Om maratonlöparen Kapten Kreglinger, som tillryggalade 50 maratonlopp, är ett liknande exempel bekant.

Man kan formulera det allmänt:

Alla knäskador, som inte visar något svårt meniskstillstånd eller någon spricka i korsbanden läkes genom vidare utövning av funktion. Inaktiviteten är knäledens största fiende.

Vid sidan av dessa skador är fotligamentsträckningen, vrickning av foten, som det heter på talspråk, en vanligt förekommande skada, som hindrar löparen. Också här råds man oftast tyvärr av läkarna att genast upphöra, vilket kan vara nödvändigt för 1-2 dagar för att först behandla en blodutgjutning med svullnad med våta omslag. Sedan inträder emellertid just genom utövande av funktionen i denna komplicerade bandapparat snabbaste läkningen om gymnastik i form av tåhävningar, lätt hopp och hopp på huk. Detta kombineras med heta fotbad och kallvattenmedkylningar. Om foten bandageras starkt, t ex genom Eloflex gummibinda, så är träning på mjukt underlag möjlig redan 3:e dagen. Ju längre sträckor som tillryggaläggs i träning, desto bättre sugas blodutgjutningen upp och de skadade banden stärks åter. Det är självklart, att innan dess måste klaras ut om en benskada föreligger vilken, som varje benskada, tyvärr utesluter aktiv övning tills vidare.

Långdistanslöparen kommer ofta att få med tryckställen, skoskav och blåsor på fötterna att göra. Fortfarande finns oseden kvar att skära upp blåsorna, avlägsna dem helt och hållet och smörja med jod, vilket sätter löparen ur aktion genast.

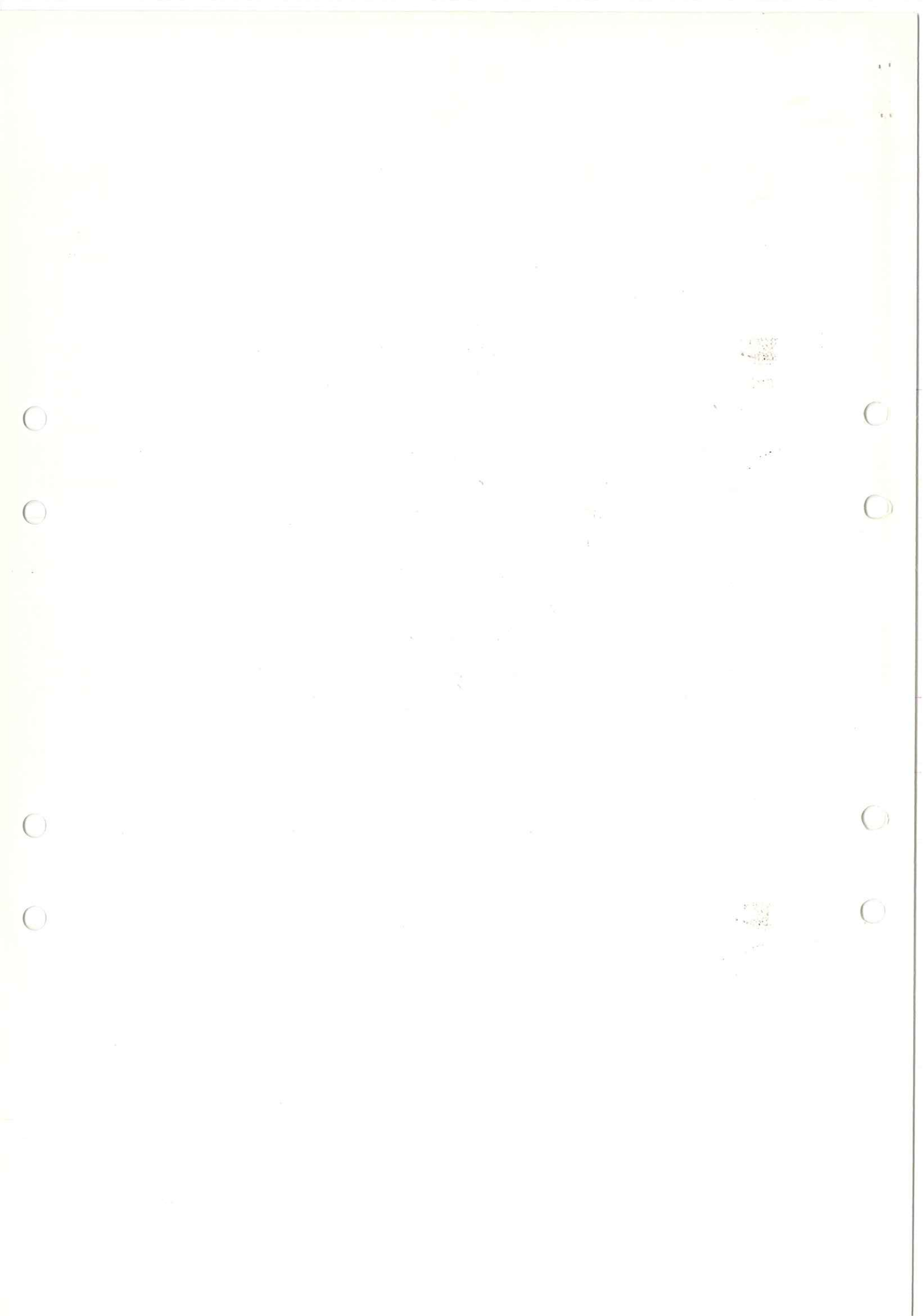
Bästa behandlingen är helt säkert den att genom ett stick i kanten tömma blåsan så att blåshuden lägger sig över såret och sedan klistra över det skadade stället helt enkelt med Leukoplast, på tårna t ex ringformigt, så att en förskjutning av plåstret inte är möjlig och på så sätt, så att säga, ge löparen en ny hud. Plåster med gasbinda är inte lämpliga då de hela tiden gnider sig fram och tillbaka över såret och kan ytterligare nöta hål på det skadade stället. Efter 8 dagar är varje blåsa sterilt läkt under leukoplasten, då inget ämne kan komma in till såret genom det tättsittande plåstret. Läkningssprocessen verkar förlöpa bättre om en viss luftavslutning är säkrad. Löparen är alltså efter denna leukoplastbehandling efter få minuter åter start- och träningsberedd. Han kan utan att leukoplastförbandet faller bort bada och vara så som om inget hade hänt. Sådana blåsor skall man emellertid förekomma genom att man avlägsnar alla tryckställen ur löparskorna och bestryker fötterna tjockt med Gewohlsalva på farliga ställen. En särskilt universiellt användbar salveblandning är den halvflytande Tumenolzinkoljeblandningen som består av Tumenol-Ammonium 0,5 och Öleum-zinzi till 100,0, alltså en blandning 1:20 som omröres före all användning och genombländas på så sätt och stryks på alla sår, benbölder och framför allt skråmor, men också inflammerade leder med pensel, som sedan fixeras med gasbinda och Eloflexbinda. Denna salva har en starkt inflammationshämmande verkan och torde vid skråmor, efter användning av ett reningsbad med destillerat vatten, vara den lämpligaste salvan, att framställa en avslutningsfilm över sårstället, som inte smetar, som håller sår-~~ämnen~~ i schack och som garanterar en viss uttorkning av sårområdet. Det skall ~~vara~~ anmärkas vid sidan om, att i min praktik under 20 år ca 900 patienter med benbölder (många stora som en handflata och bestående sedan år) behandlats och läkts med ett anslutande kompressförband; fall där i många fall klinik- och fackläkare givit upp behandlingen. Dessa patienter råddes dock aldrig att hålla sig stilla eller att inta sängläge med dessa förband, utan de måste dagligen promenera flera kilometer därmed.

Vid sökandet efter lämplig fotbeklädnad stötte jag för ca 2 år sedan på ett just då på marknaden utkommet nytt fabrikat. Här skall denna "EB"-idrottskos (Firma EB Sport International GmbH Eugen Brütting, Nürnberg) särskilda förtjänster påpekas. Det har emellertid visat sig vara bra, att härda foten så att man också kan tillryggalägga en sträcka barfota.

Också genomblödningstegande kretsloppsmiddel som Complaminsterter 3 x dagligen, 1 - 2, kan till ökning av genomblödningen av alla vävnader betyda ett verksamt stöd för idrottsmannen. Verklningen är då ansevärd, särskilt om ett anslutande mycket hett bad tas, ett s k vilobad, varvid den badande bara framträder med huvudet över vattnet. Man bör vistas i detta bad en kvarts timme vid en temperatur av 41-42 grader. Naturligtvis kan man bara tillråda denna procedur för en idrottsman med friskt kretslopp. Vid dessa skador är hjälp av en god massör, som samtidigt ansluter vissa tänj-, sträck- och vridövningar ofta oumbärlig.

Vid långdistanslopp, som genom svettavsöndring lindrar reumatiska sjukdomar eller skulle skaffa den ur vägen, är mängden utsöndrad svett paradosiskt en hänvisning, ty vid hög utomstempertur med luftfuktighet kan vid de beskrivna åtgärderna i ett 10.000 m lopp två liter svett förloras, vilket skulle motsvara en koksaltutsöndring av 12-15 gram. Vid mina flammföret-riska undersökningar av en sådan avgiven svett, har det visat sig att koncentrationen av koksalt alltid låg, särskilt högt och i många fall nånstund blodkoncentrationen av koksalt. Därav kan man sluta sig, att en koksaltfattig diet eventuellt kunde vara en hjälp vid muskelreumatiska sjukdomar. Vid en koksaltfattig diet glöms dock för det mesta, att efter koksaltbehovslägsnande fylla ut muskelcellen med motsvarande mängd kalium, vilket lämpligast sker med fruktsafter.

Ett särskilt missöde hos löpare är skada genom en spikstospike, vilket naturligtvis för till ett infekterat köttår. Ett uppskärande av såret kan man ofta inte undgå, dock skulle läkaren som sköter såret göras uppmärksam på att han också har andra möjligheter att sköta ett sår på. Så ett anstaltsidrottsman bevaras från en längre tids paus, idrottsmannen är inte förpliktad att ta en Tetanusspruta om han uttryckligen säger ifrån. Han påtar sig då visserligen ansvaret för följderna själv, och många läkare är böjda då över huvudetaget behandling. Trots detta är idrottsmannen ofta inständig som beslutar om sin kropp. I många fall är det bättre att inte ta någon Tetanusspruta, då oangenäma störningar ofta kan uppträda genom de för kroppen främmande ämnen. Detta stör ämnesomsättningens helhetsstruktur avsevärt. Läkare, idrottsläkare och idrottsmän måste gemensamt avväga vad som är riktig. Generell sängvila, som den 1952 i Helsingfors ordinerade vår utmärkte 1500 m-löpare Dohrow, är inte alltid påvisad. I fallet Dohrow var då avgörande, om han kunde löpa med sin tävlingskostnad på hälen eller ej. Om ja, måste han träna vidare med bara ett sterilt förband. Man kunde inte behandla honom två dagar till sängs med elektrisering av musklerna, med i hans konkurrenter gick och tränade. Dessutom skall inte läkar kollegorna glömma att det också finns gamla medel att behandla ett infekterat sår med utan fara, i det det man hade enordnat ett hett fotbad, t ex i fallet Dohrow under 1 timme i destillerat vatten. Enligt osmotiska lagar skulle ett utflöde ur såret i det destillerade vattnet ha följt, eftersom genomblödningen skulle ha stegrats flera gånger genom det heta destillerade vattnet. Detta hade räckt till en rening av såret. Jag har i min 25-åriga praktik som idrottsläkare bland några hundra sådana fall av behandlingar, inte sett några efterföljande infektioner, framför allt inte heller vid skrämt, om dessa för 24 timmar blev förbandna sterilt med destillerat vatten. All smuts lög nästa dag i förbandet, och såret liktes snabbt och utan komplikationer. I fallet Dohrow var det helt olämpligt att kompensera den felande aktiviteten till följd av sängvila genom elektriserande, ty det är alltid olämpligt att före ett löpp börja andra muskelövningar och åtgärder än de som organismen är van vid. Då som exempel på ovan skissade behandlingsätt bara nämna på stora idrottsmän äger giltighet skall få de senaste tyska mästerskapen i Landsberg, där jag fungerade som läkare, exempel Rodo Müller nämns. Jag behandlade hans infekterade fotskada med en tvällut, varefter han nästa dag var i stånd att årota skada bli tysk mästare på 1500 m.



SKENINGE



Idrottsklubb

Härmed inbjudes till
SVENSKT MÄSTERSKAP i Maraton i Skänninge
Lördagen den 19 september 1970 kl. 13.00

BANAN är synnerligen flack och går helt på asfalt.

RÄTT ATT DELTAGA har manliga seniorer födda senast 1949.

KVALTID

3 timmar på maraton eller 1.55 på 30 000 meter,
Tiden skall ha uppnåtts under 1969 eller 1970.

ANMÄLAN

Skriftlig under adress: MARATON - SM BOX 34 596 00
Skänninge poststämplat senast den 7 september
EFTERANMÄLAN GODTAGES EJ.

ANMÄLNINGSavgift

kr. 5:- insättes på postgiro 84868-9 MARATON -SM
596 00 Skänninge senast den 7 september 1970

LÄKARINTYG

skall insändas tillsammans med anmälan. OBS! UTAN LÄKARINTYG
INGEN START ENLIGT TÄVLINGSREGLERNA.

INKVARTERING

Natten mellan 18 och 19 sept. på hotell. Kostnad per bädd
kr. 20:-. Privatrums kan även komma ifråga. Rumsbetättning
göres i samband med anmälan. Arrangören åtar sig endast
rumsförmedling åt tävlande och speciellt inbjudna.

FRUKOST

serveras tävlingsdagen från kl. 7.00 på Stadshotellet.

OMKLÄDNAD

Trojenborgskolan.

KAMRATMÅLTID

Skänninge stad bjuder på kamratmåltid efter tävlingen.

PRISUTDELNING

i samband med måltiden.

MINNESPLATTOR

Samtliga fullföljande erhåller en specialkomponerad
keramikplatta med motiv enl. klichén överst.

UPPLYSNINGAR

Bo Lindblom tel. 0142/40914 Kjell Hansson 0142/40760

Välkommen till Skänninge den 19 sept.

Skeninge IK Friidrottsektion.

1. NAME
 2. DATE
 3. TIME
 4. LOCATION
 5. REASON
 6. WITNESSES
 7. SIGNATURE
 8. DATE
 9. TIME
 10. LOCATION
 11. REASON
 12. WITNESSES
 13. SIGNATURE
 14. DATE
 15. TIME
 16. LOCATION
 17. REASON
 18. WITNESSES
 19. SIGNATURE
 20. DATE
 21. TIME
 22. LOCATION
 23. REASON
 24. WITNESSES
 25. SIGNATURE
 26. DATE
 27. TIME
 28. LOCATION
 29. REASON
 30. WITNESSES
 31. SIGNATURE
 32. DATE
 33. TIME
 34. LOCATION
 35. REASON
 36. WITNESSES
 37. SIGNATURE
 38. DATE
 39. TIME
 40. LOCATION
 41. REASON
 42. WITNESSES
 43. SIGNATURE
 44. DATE
 45. TIME
 46. LOCATION
 47. REASON
 48. WITNESSES
 49. SIGNATURE
 50. DATE
 51. TIME
 52. LOCATION
 53. REASON
 54. WITNESSES
 55. SIGNATURE
 56. DATE
 57. TIME
 58. LOCATION
 59. REASON
 60. WITNESSES
 61. SIGNATURE
 62. DATE
 63. TIME
 64. LOCATION
 65. REASON
 66. WITNESSES
 67. SIGNATURE
 68. DATE
 69. TIME
 70. LOCATION
 71. REASON
 72. WITNESSES
 73. SIGNATURE
 74. DATE
 75. TIME
 76. LOCATION
 77. REASON
 78. WITNESSES
 79. SIGNATURE
 80. DATE
 81. TIME
 82. LOCATION
 83. REASON
 84. WITNESSES
 85. SIGNATURE
 86. DATE
 87. TIME
 88. LOCATION
 89. REASON
 90. WITNESSES
 91. SIGNATURE
 92. DATE
 93. TIME
 94. LOCATION
 95. REASON
 96. WITNESSES
 97. SIGNATURE
 98. DATE
 99. TIME
 100. LOCATION
 101. REASON
 102. WITNESSES
 103. SIGNATURE
 104. DATE
 105. TIME
 106. LOCATION
 107. REASON
 108. WITNESSES
 109. SIGNATURE
 110. DATE
 111. TIME
 112. LOCATION
 113. REASON
 114. WITNESSES
 115. SIGNATURE
 116. DATE
 117. TIME
 118. LOCATION
 119. REASON
 120. WITNESSES
 121. SIGNATURE
 122. DATE
 123. TIME
 124. LOCATION
 125. REASON
 126. WITNESSES
 127. SIGNATURE
 128. DATE
 129. TIME
 130. LOCATION
 131. REASON
 132. WITNESSES
 133. SIGNATURE
 134. DATE
 135. TIME
 136. LOCATION
 137. REASON
 138. WITNESSES
 139. SIGNATURE
 140. DATE
 141. TIME
 142. LOCATION
 143. REASON
 144. WITNESSES
 145. SIGNATURE
 146. DATE
 147. TIME
 148. LOCATION
 149. REASON
 150. WITNESSES
 151. SIGNATURE
 152. DATE
 153. TIME
 154. LOCATION
 155. REASON
 156. WITNESSES
 157. SIGNATURE
 158. DATE
 159. TIME
 160. LOCATION
 161. REASON
 162. WITNESSES
 163. SIGNATURE
 164. DATE
 165. TIME
 166. LOCATION
 167. REASON
 168. WITNESSES
 169. SIGNATURE
 170. DATE
 171. TIME
 172. LOCATION
 173. REASON
 174. WITNESSES
 175. SIGNATURE
 176. DATE
 177. TIME
 178. LOCATION
 179. REASON
 180. WITNESSES
 181. SIGNATURE
 182. DATE
 183. TIME
 184. LOCATION
 185. REASON
 186. WITNESSES
 187. SIGNATURE
 188. DATE
 189. TIME
 190. LOCATION
 191. REASON
 192. WITNESSES
 193. SIGNATURE
 194. DATE
 195. TIME
 196. LOCATION
 197. REASON
 198. WITNESSES
 199. SIGNATURE
 200. DATE
 201. TIME
 202. LOCATION
 203. REASON
 204. WITNESSES
 205. SIGNATURE
 206. DATE
 207. TIME
 208. LOCATION
 209. REASON
 210. WITNESSES
 211. SIGNATURE
 212. DATE
 213. TIME
 214. LOCATION
 215. REASON
 216. WITNESSES
 217. SIGNATURE
 218. DATE
 219. TIME
 220. LOCATION
 221. REASON
 222. WITNESSES
 223. SIGNATURE
 224. DATE
 225. TIME
 226. LOCATION
 227. REASON
 228. WITNESSES
 229. SIGNATURE
 230. DATE
 231. TIME
 232. LOCATION
 233. REASON
 234. WITNESSES
 235. SIGNATURE
 236. DATE
 237. TIME
 238. LOCATION
 239. REASON
 240. WITNESSES
 241. SIGNATURE
 242. DATE
 243. TIME
 244. LOCATION
 245. REASON
 246. WITNESSES
 247. SIGNATURE
 248. DATE
 249. TIME
 250. LOCATION

The following is a list of the names of the persons who have been appointed to the various positions in the Department of the Interior, for the year ending June 30, 1900.

Commissioner of the General Land Office, Fred C. Steiwer.
 Assistant Commissioner, Charles H. Smith.
 Chief of Bureau of Land Management, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Reclamation, James H. Smith.
 Chief of Bureau of Indian Affairs, Richard H. Lathrop.
 Chief of Bureau of Geographical Names, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Fish and Game, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Forestry, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Mines, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Public Lands, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Surveying and Mapping, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Waterways and Harbors, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Irrigation, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Reclamation, James H. Smith.
 Chief of Bureau of Indian Affairs, Richard H. Lathrop.
 Chief of Bureau of Geographical Names, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Fish and Game, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Forestry, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Mines, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Public Lands, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Surveying and Mapping, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Waterways and Harbors, John W. Johnston.
 Chief of Bureau of Irrigation, John W. Johnston.

REFERAT FRÅN VETERANVÄRLDSMÄSTERSKAPEN I SKÖVDE
av Sture Hedman

Världsmästerskapen i Marathon för veteraner är nu avgjort för i år. Vädret var det bästa tänkbara, då löparna samlades till start uppe på Billingen, cirka 2000 personer fanns inom målområdet, mycket fler ute på banan. Flaggor vajade och folket jublade vid åsynen av detta fantastiska skådespel. Ett Japanskt TV team hade kommit långväga ifrån. Men Sveriges Radio TV lyste med sin frånvaro, trots löfte att komma, Sveriges massmedia har bara plats för Fotboll Trav och Motorsport. Om Smörhult och Tomtebodas kamraterna hade spelat en match i Gärdsgårdserien, så hade det säkert stått om det i tidningarna, men Nu när vi för en gång skall arr. ett Världsmästerskap, då var det sparsamt med referat.....VARFÖR ?????? Men åter till tävlingen, Sadanaka Japan tog ledningen direkt tillsammans med Nordkvist, Östby, De Meyer Belgien, Nägele Tysk, Franklin Engl, Gösta Hallberg och "gamle" Evert Nyberg kom sedan.

Dessa höll samman till 1 milskontrollen, då Sadanaka ryckte och blev ensam han fick sedan defilera loppet igenom.

Hårdare blev det i klass 2, där storfavoriten Buckingham, konste släppte ifrån sig Adoff Gruber Österrike (förresten USA mästare 1964, och som kurios österrikisk Dansmästare) Vid 25 km kontrollen hade dock goda Tom Buckingham ställt allt i ordning igen, efter dessa kämpades en hård kamp mellan Andberg USA Wishera Tjeckoslovakien Cerou Frankrike (6:a vid EM 1950 å Maran) samt vår man Sven Ekström.

Klass 3 fick Tedde Jensen kröna sin långa marathonbana med ytterligare en seger han fick därigenom en "träppel" han har vunnit 1968/1969/1970.

Ett svårt hot var dock Petilety Tjeckoslovakien, som kom samtidigt till 40 km kontrollen, men där lade gode Tedde på det avgörande rycket.

Sist men inte minst klass 4 för herrarna över 70 år, gjordes kanske den verkliga marathonpropagandan Schinosaki Japan var helt fantastisk, sprang leende genom loppet, viftande med båda armararna, De skulle bara s springa ett varv alltså 21,095 $\frac{1}{2}$ meter, men Schinosaki ville inte stoppa han skulle för sätta hela distansen, han gjorde det också på en tid straxt över 3,50 övriga i denna klass var Fritz Scheiber och Nüchel Tyskland även de gjorde verklig propaganda, som ett kurios i detta sammanhang, Vi tog pulsen på dessa herrar efter loppet, Schinosaki hade efter fullföljda 42,195 m 120 i puls..... Det är vad en vanlig människas har efter att ha sprungit i några trappor.

Lagtävlingen vanns av Sverige med England och Belgien närmast Japan var 4:e Klubblagstävlingen vanns överraskade av Solvikingarna, England hade ju toppat genom att ställa upp med sitt landslag från 68/69 i samma klubb.

Arrangörerna i Skövde hade verkligen gjort allt för att denna tävling skulle klaffa, redan under Vintermaran 69 visade de vad de gick för, så något tvivelsmål fanns inte, men att allt skulle klaffa så perfekt det var verkligen roligt.....

I detta sammanhang måste dock nämnas en Person som gjort denna tävling möjlig Dir Arne Sandberg med fru Maja.

De har genom sin välvilja gjort fantastiska saker med detta "BILLINGEHUS" Denna fantastiska idrottsanläggning som var deras Gåva till Skövde vid Dir Sandbergs 50 års dag.

Deras Gemytliga Enkelhet gör att alla måste trivas som kommer i beröring med dem, Jag personligen fick träffa dem först den 1 maj, då Olle och jag var Nere i Skövde för en del förarbete, men jag har redan tänt helt och fyllt. PS

Trots allt är det sorgligt att Komunalgubbarna i Skövde kan behandla Arne Sandberg, på det sätt de har gjort, om några skulle vara tacksamma så är det väl De som Styr..... De har ju så svårt att komma med positiva saker själva..... ÅTERIGEN ETT HJÄRTLIGT TACK FÖR PINGSTEN 1970 VI SES SNART IGEN HOPPAS JAG, OCH ALLA VI ANDRA MARATHONÄLSKARE.

STURE HEDMAN SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

