

Han sprang tio mil på 9 tim 49 minuter

□ Eskilstunalöparen Lennart Östbrant har gjort en prestation utöver det vanliga — han sprang 10 långa mil i Schweiziska Alperna på tiden 9 timmar 49 minuter. Delvis i mörker och ibland på dåliga grusvägar.

— Ja, det var verkligen jobbigt, berättar Östbrant. På sträckan fanns bara sex matkontroller — jag visste aldrig om jag skulle klara mig i mål.

Östbrant var utskickad från Maratonförbundet tillsammans med Gösta Halberg (båda tävlar numera för Solvikens) för att berätta om den stora slutävlingen. 1894 löpare stälde upp varav 1375 kom i mål.

— Vi klarade oss väldigt bra, menar Östbrant. Självt kom jag på 26:e plats och Halberg kom på 18:e. Han hade tiden 8 timmar 58 minuter.

Den svenska duons prestation blir ännu bättre i och med att de på banan var helt utan den hjälp många andra löpare hade. Elitlöparna hade följet för med egna dryckeskontroller. T o m klädombyte höll sig vissa med.

— Någon sådan hjälp hade inte vi, förklarar Eskilstunalöparen. De med följevagnar hade god hjälp på natten då de fick de dåliga vägarna upplysta av strålkastarna. Vi hade inte ens en ficklampa, vilket de flesta andra hade.

— Vi ställer nog upp även nästa år — men då ska vi vara mera rustade, slutar Östbrant.

ROGER STARK



LENNART ÖSTBRANT som avverkade tio mil i alperna på mindre än tio timmar.



Humor och glädje

— det har idrotten, det behöver idrotten

Det kommer att bli många och stora maratontävlingar kring Billingen. Det är något visst med maratonlöpare, de håller ihop, de trivs så fint samman, de har oftast en stillsam humor, som säkert är nödvändig när man har som hobby att springa cirka 5 mil lite då och då.

Jag glömmer aldrig en långresa med Evert Nyberg, stjärnan från Örgryte. Vi mellanlandade med flyg någonstans i Alaska — och han var hungrig som en varg. Han rusade fram till en dam vid en disk, pekade på en brödbit, slog sej på baken och stönade fram: Please, skinkmacka, please skinkmacka.

Hon tittade på honom, tittade även på hans bak och log så gott: Ja, to smörrebröd ska di få.

Hon var danska och lärde sen alla sina kunder att beställa dubbel skinksandwich genom att slå sej på baken.

Något för Billingeus' smörgåsbarmästare att ta efter?

Många berömda fotbollsspelare kommer säkert att gästa Billingeus och det skulle förvåna mej om inte Orvar Bergmark förlägger sina landslagstrupper till det nya friluftsparadiset.

Jag har alltid trivts toppenbra med våra blågula spelare, jag har t. o. m. förunnats att leva med flera landslag varje timme dygnet före avgörande matcher. Orvar är en så lysande ledare, grabbarna så öppna och trevliga att man stortrivs varje gång i deras sällskap.

En dag kommer säkert den oförglömlige skämtaren och artisten Nacka Skoglund på visit. Jag kan aldrig glömma när han ryckte in i militärtjänst på Vaxholms fästning och tämligen omgående åkte in i buren på grund av sin festliga respektlöshet.

Han kom där på kaserngården och hade just lärt sej hälsa. Då uppenbarade sig en general, Nacka gjorde stram honnör och skrek: Hugh, hugh, store hövding, detta är 1018 Nacka Skoglund på väg till markan.

Generalen gillade inte denna "anmälan" och Nacka fick 14 dar i buren.

Nacka kom ut så småningom — och den första han mötte var generalen. Och Nacka kunde inte hålla sej utan hans nya anmälan fick följande lydelse:

Hugh, hugh store hövding. Detta är 1018 Nacka Skoglund, som återtagit sin avbrutna marsch till markan.

Och sen var det dags för ny "burkänning".

Överansträngningsskador.

Vid mycket hård, daglig, enformig träning eller då man efter en tids vila sätter igång träningen alltför intensivt, kan utgjutningar leder uppkomma liksom svullnader av senor och slitningar och bristningar kring muskelsenans fäste vid benet (de så kallade senfästena). En mycket vanlig sådan överansträngningsskada är hälseneinflammationen (achillesperitendiniten). Den förekommer vanligast hos löpare, gångare och fotbollsspelare. Vid denna skada får man en svullnad av hälsenan ovanför dess fäste i hälbenet. Samtidigt med svullnad uppkommer det "krepitationer" över senan vid rörelser, så kallat senknarr. På grund av smärtan och svullnaden av senan har idrottsmannen mycket svårt att springa. "Senknarret" beror på en utfällning av ett ämne som heter fibrin i senans omgivning. Uppkommer svullnad och ömhet i senfästena (så kallade aseptiska inflammationer) hindrar detta rörelser i lederna. Ett exempel på en sådan skada är den så kallade "tennisarmbågen", som beror på en inflammation av ett muskelsenfäste på utsidan av armbågen. Vid behandlingen av dessa överansträngningsskador är det för det första mycket viktigt att man ser till att de skadeframkallade rörelsemomenten slopas under träningen. Den inflammatoriska svullnaden kan minskas genom lokala injektioner av hydrocortison. Vid peritendinitis som orsakas av utfällning av fibrin har man en mycket god effekt med behandling med heparin som löser upp fibrinet. Samtidigt med denna injektionsbehandling är det dock viktigt att man gör klart för idrottsmannen att den skadade senan, respektive senfästet behöver en viss tids vila för att återfå normal funktion.

Idrottspolikliniker vid undervisningssjukhusen.

Jag tror att det skulle vara av stort värde om det organiserades speciella idrottspolikliniker i direkt anslutning till våra undervisningssjukhus. Man skulle därvid samla större material för vetenskaplig bearbetning och detta skulle leda till ökade kunskaper om idrottsskadornas uppkomst, diagnostik och behandling.

Min egen erfarenhet vid behandling av idrottsmän är att även mycket svåra skador hos dessa patienter läker påfallande snabbt och en av de viktigaste orsakerna till detta är nog idrottsmannens inneboende aktivitet och positiva önskan att bli fullt återställd.

Sten-Otto Liljedahl

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS ORGAN BOX 218 Stockholm 1

Först hälsar jag mina nya red.kamrater Sven Johansson och Reinhard Einars
Hjärtligt välkomna , hoppas vi tillsammans kan göra en bättre tidning
än tidigare.!!

HOPPAS DU HAR HAFT EN SKÖN SOMMAR FÖR NU DRABAR DET LOSS PÅ ALLVAR
TÄVLINGAR PRESSIS SÅ OFTA DU VILL?!!
men först har vi nu

SVENSKA MÄSTERSKAP I MARATHONLÖPNING I SKÄNNINGE den 19 SEPT.

Som du känner till så är det kvalgräns , men än viktigare DU måste ha
läkarintyg med i anmälan . Ingen anmälan tages emot utan läkarintyg.
TILL NÄSTA ÅR KOMMER VI DESSUTOM FÅ ETT LÄKARFORMULÄR , SOM RÄKLAR OM
VAD SOM SKALL UNDERSÖKAS.?..... Klarar Du fodringarna på detta
formulär så får Du ett KORT som ger tillstånd att starta på alla årets
tävlingar , utan intyg"modell telefon"

VÄLLINGBYLOPPET 20 km 27 sept. "VÅRT EKONOMILOPP"

Värva deltagare , Kom Självt Givetsvis , det finns klasser för alla
Övriga upplysningar Konrad Hernelind Dollnäsbacken 31 Vällingby.

VINTERMARATHON 22 okt Enhörna

Lennart Nyström och Kajah Sandell "Garanterar" en topptävling
Utläningar kommer Och Vi kommer att ha "DAMKLASS"
Vi måste synas även i den statistik , vi är "ju bäst" i så många klasser.
Klass 1 under 40 Klass 2 över 40 Klass 3 över 50 klass 4 Damer
Startavgift 25 kr innefattar Middag samt pris till samtliga som vanligt
Förläggning ordnas på platsen
Upplysningar i övrigt Lennart Nyström Vinberga Enhörna tel 0755/44203

KOSICE MARATHON TJECKOSLOVAKIEN 4/10 40 års jubileum

Har du fått Visum , i så fall sätt in 50 kr i anmälningsavgift
Sture Hedman box 4052 Spånga 4
Vi kommer att flyga hela vägen från Stockholm , och blir vi bara 15 man
så kommer vi Billigt undan , under 500 kr

SCHWARZWALDMARATHON VÄSTTYSKLAND 11/10 "Över 800 startande 1969"

Vi kommer att åka tåg , blir vi bara 6 man från varje ort så blir det
gruppreskostnad cirka 250 kr med förläggning från Sthlm.....

Med detta nummer följer adresslista å SÄLLSKAPETS MEDLEMMAR

Bakom namnet står om du betalat medlemsavgiften före 1 aug

Många har betalat in "10 kr" De är inte namngivna , med det känner Du
på dig , alltså sätt in 15 kronor till.

Vår Medlemsavgift och enda inkomskälla är 25 kr Postgiro ~~XXXX~~ 82607

I år hoppas vi Dock på lite "pengar" från VETERÄNVÄRLDSMÄSTERSKAPEN
STENSUNDSMARAN VÄLLINGBYLOPPET VINTERMARATHON

Men kostnaderna är höga , bara portokostnaderna för denna tidning
kostar över 200 kronor totalt är tidningen uppe i en kostnad av nästan 500

Vi förstår , att du glömt oss , men än är det inte för sent

THE HISTORY OF THE

REPUBLIC OF THE UNITED STATES OF AMERICA

FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME

BY JAMES M. SMITH

VOLUME I

THE EARLY PERIOD

FROM 1607 TO 1789

NEW YORK

1880

THE HISTORY OF THE

REPUBLIC OF THE UNITED STATES OF AMERICA

FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

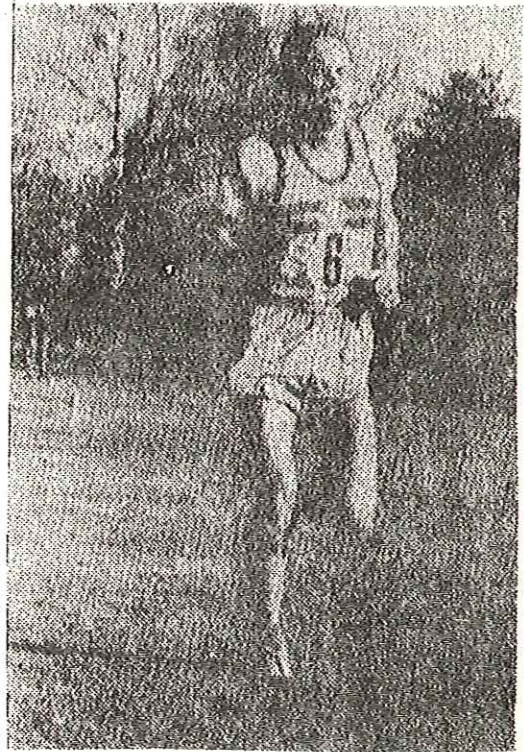
DEN WALDNIERISKA UTHÅLLIGHETSMETODEN OCH
DESS EMPIRISKA OCH FYSIOLOGISKA MOTIVE-
RING.

av dr E. van Aaken

Bland de kriterier av vilka prestationsförmågan i lopp på medel- och långdistans är beroende urskiljer vi egenskaperna: kraft, snabbhet och uthållighet, vilka inte är isolerade från varandra utan i växlande grad bildar förutsättningen för prestationsförmågan, varvid människans uthållighetsprestationsförmåga bildar grundvalen för hennes biologiska slitstyrka.

Hypotesen om syreförsörjningens ökande betydelse för bästa möjliga resultat på sträckor från 400 m till maraton har redan utnyttjats empiriskt och bekräftats genom Nurmis och Zatopeks rekord. Ju längre dessa löpte på träning i bra andningsverksamhet, desto mer uthålliga blev de, och desto större var vinsten i genomsnittshastighet för varje sträcka, särskilt från 1500 m. Zatopek införde återhämtningspausen i det rytmiserande långloppet för att kunna tillryggalägga ännu fler totalkilometer, alltså en förstoring av tidsfaktorn för det effektiva syreutnyttjandet.

Min egen maratonträning 1947-52 visade mig att jag blev snabbare på alla sträckor, även på 400 m, eftersom jag blivit uthålligare. Det måste alltså finnas ett bästa träningstempo och en optimal sträcklängd för varje löpsträcka. Det genom erfarenhet funna kriteriet för en bra syreförsörjning var just det tempo under löpträning, i vilket man bekvämt kunde prata med varandra. Pulsfrekvensen fastställdes här med 120 slag i minuten som ungefärlig gräns. Empiriskt gav summan av nödvändiga träningskilometrar för varje löpsträcka följande medelvärden: 400 m - 6 km; 800 m - 10 km; 1500 m - 15 km; 3000 m - 20 km; 5000 m - 25 km; 10000 m - 30 km; maraton - 40 km men efter 6-8 års träning upp till 80 km. Allt efter konstitution, ålder, kön, vikt osv. förkortades eller förlängdes sträckorna empiriskt, lades pauser in eller löptes kontinuerligt. Andfåddhet undveks vid denna långlöpningsträning. Tempoloppen lades till uthållighetsträningen, senare allt mera inskränkt,



BERNT MOLIN

har aktat sig för mjölksyra
mer än någonsin i år.

SOLVIKINGEN publicerade i julnumret (nu slutsålt) en utförlig artikel om Waldnielträningen, den metod, som ERIK ÖSTBYE och de flesta andra av Solvikingarnas löpare använder sig av och som givit dem så stora framgångar. Nu publicerar vi fortsättningen av denna artikel, som tidigare varit införd i den tidskrift som ges ut av Tysklands Äldre Långdistanslöparens Intresseförening. Endast ett mycket tekniskt och vetenskapligt avsnitt om hjärt- och skelettmuskelns biokemi har uteslutits (men kan läsas i Solvikingarnas bibliotek. Understrykningarna gjorda av Solv.-red.

tills formeln fanns, att tävlings-
tempot dagligen hela året igenom
övades i anslutning till uthållig-
hetsträningen och i relation till
formen för ögonblicket. Sprintin-
tervallen på 40 m nedsattes starkt
i antal och övertogs som en värde-
full beräkning av variationsmög-
ligheterna från den nyzeeländska
träningen, emedan teoretiskt ingen
större syreskuld kan uppträda där-
vid. Den användes i waldnielsk
löpträning bara tillfälligt som en
sista polityr.

Prof. W. Hollmann i "Id-
rottsmannens topp- och uthållighets-
prestationsförmåga": "Ju bättre
uthållighetstränad någon är, desto
mera ekonomisk är hans andning,
dvs. desto mindre är den ventile-
rade luftmängden för samma syre-
upptagning. Den maximala syreupp-
tagningsförmågan speglar den ma-
ximala prestationsförmågan.
Uthållighetsprestationsgränsen
enligt H.A. Müller är den högsta
belastning som över flera timmar
är möjlig utan en långsam stegring
av pulsfrekvensen och utan förstör-
ing av återhämtningspulssumman.
Den verkliga uthållighetspresta-
tionsgränsen, dvs. en belast-
ningsintensitet av teoretiskt oin-
skränkt tidsnässig genomförbarhet,
återfinns bara under puls-uthål-
lighetsgränsen. Uppbyggande och
nedbrytande, uttröttnings och åter-
hämtning uppväger här varandra."

Enligt Balke kan man
fastställa en ökning av det venösa
blodets mjölksyrehalt först på
andra sidan en pulsfrekvens av 120
till 130 /min. I steady state upp-
tas den syremängd, som verkligen
behövs för cellernas syreutbyte.
Den punkt där andningens verk-
ningsgrad är bästa möjliga är dock
där mest syre kan tas upp med
minst andningsvolym. Här är den
bästa andningsekonomin. Den punkt
där andningens verkningsgrad är
bästa möjliga motsvarar syrepres-
tationsgränsen och rör sig kring
en pulsfrekvens på c:a 130/min.
En mjölksyreökning kan man fast-
ställa först på andra sidan puls-
frekvenser på omkring 130/min.

Också vid förlängning av
arbetet till över en timma steg
mjölksyrespegeln i det venösa
blodet vid en konstant pulsfrek-

vens av 130 bara med 2,7 mg%.

Ett dynamiskt arbete låter sig vid en
pulsfrekvens av 130/min alltså genomfö-
ras praktiskt taget aerobt. Ju bättre
uthållighetsprestationsförmåga desto
större är också den belastningsintensitet
som för till en pulsfrekvens av 130/min.
Hos topptränade tävlingscyklister infann
sig dock först vid en pulsfrekvens över
150/min en mjölksyreökning.

Att bli snabb för alla sträckor
över 400 m betyder enligt uthållighets-
metoden att genom långlopp i jämn fart,
antingen kontinuerligt eller enligt inter-
vallprincipen, säkerställa den ekonomis-
ka syreförsörjningen till alla celler
och därmed en maximal energipotential.
Av det ovan anförda följer att det inte
behövs en ihållande, nästan maximal
provocering av energiutgivningen, utan
att det måste finnas en gräns, där ener-
giutgivandet och dess löpande uppbyggande
förhåller sig till varandra så, att
ihållande användning av detta förlopp
ökar energikapitalet.

Sprintersträckorna upp till
400 m kan nästan bara presteras på
anaeroba villkor, genom tillväxandet av
en syreskuld som efteråt måste utplånas.
Ju längre från 400 m kommer desto mer
syre används och de anaeroba energiutvin-
ningarna, som används i början av varje
prestation, trängs alltmera tillbaka. På
1500 m och engelska milen är förhållandet
mellan syrebehovet och syreskulden c:a
50 - 50 %, medan denna relation på 10000
m kan sättas till 97 % syre och 3 %
syreskuld. De bäst tränade maratnlop-
parna går emellertid inte på någon syreskuld,
deras pulsfrekvenser uppgår genomsnitt-
ligt till 120-130 under belastningen,
mjölksyrebildningen förblir inom normala
gränser, genomsnittligt 15 mg%, och hela
loppet löps med högsta möjliga verknings-
grad hos andningen.



CANCER — RÅKOST

SOLVIKINGEN har från Ebba Waerland mottagit denna artikel med överskriften: Även mycket svåra kräftfall kan botas med råkost och den finska björkaskan. Lägg alltså märke till att björkaskan, trots att den ofta får de stora rubrikerna, endast är en detalj i råkostterapi. Artikeln har tidigare, med undantag för de avslutande kostanvisningarna, varit införd i Hälso-nytt-Vegetarianen.

I tidskriften WÄRLANDS MONATS-HEFTE redogjorde jag 1966 för några kräftfall som botats med den finska björkaskan. Ifrågavarande artiklar publicerades därefter som särtryck, varav diverse exemplar ännu kan erhållas genom mig. Jag skildrade där, hur den finske naturläkaren Karppi botade flera svåra kräftfall under 50-talet, vilket väckte mycket stor uppmärksamhet i de nordiska länderna. Ständigt nya skror hjälpbehövande strömmade till honom både från Finland och de nordiska grannländerna för att söka bot genom denna aska, som utvunnits från björkar, vilka växer i moräner invid polcirkeln. Det är endast askan från dessa björkar, som är så utomordentligt rik på en mängd livsviktiga mineraler, spårelement och andra utsökta och delvis sällsynta substanser, vilka verkar kräftehämmande och — helande. Vid undersökningar av björkaska från sydligare trakter i Finland och de andra nordiska länderna och från Tyskland, har man aldrig funnit samma värdefulla och utslagsgivande sammansättning. Jag har själv varit i tillfälle att konstatera detta.

Genom dessa bläckartade framgångar blev läkarna och den farmaceutiska industrin i Finland intresserade. Det visade sig emellertid omöjligt att få fram tillräckligt stora mängder aska från dessa trakter för att täcka det ständigt växande behovet. För att finna en utväg gjorde man ett försök att framställa syntetiska tabletter, som skulle ersätta den naturliga askan. Det var emellertid ingen bra lösning. Med dessa syntetiskt sammansatta tabletter nådde man inte de önskade resultaten, varför både läkarna och fabrikanterna besvikna tappade intresset för björkasketerapi. De begick det stora misstaget att jämföra den naturliga askan med tabletterna och förkastade därför bäggedera. Hade de blott noggrant jämfört den naturliga askans sammansättning med tabletternas, så skulle de omedelbart ha fastställt olikheterna. Det kan jag själv intyga. Då jag nämligen senare erfor, vilka framgångar man nått med den naturliga askan, lät jag analysera tabletterna för att finna en förklaring till misslyckandet. Genom analysen blev

gåtan genast löst. Men själva björkaskan var vid detta laget nästan bortglömd (1966).

Flera läkare ville pröva.

Då min artikel publicerades, väckte den stort intresse, och flera läkare ville pröva metoden på sina patienter. Många förtvivlade kräftsjuka vände sig också direkt till mig för att få reda på hur de skulle kunna skaffa sig askan och hur kuren skulle genomföras. Men jag kunde ju inte själv ge dem de önskade upplysningarna, utan måste alltid be dem att genom en läkare hänvända sig till mig. För utan upplysningar och kontroll av en legitimerad läkare kan en sådan kur inte genomföras.

Här är det också särskilt viktigt, att kuren genomföres utan avbrott, tills fullständig förbättring inträtt. Det är även utomordentligt viktigt, att inga syntetiska eller kemiska medel samtidigt används, därför att dessa kan inverka störande på de naturliga, rena substansernas verkningar och också kosten måste vara så naturenlig och ren som möjligt. I mina ifrågavarande artiklar återgav jag även dr Karppis kostanvisningar, som vilade på samma grundval som vår kräftanpassningskost.

Vid genomförandet av kurens i de tyskspråkiga länderna uppstod tyvärr svårigheter som vid ovannämnda tidpunkt i Finland, nämligen leveranssvårigheterna, vilka i detta fall ytterligare försvårades genom de långa transporterna, som ofta tog 6-8 veckor i anspråk. Därtill bidrog transporttarifferna att ytterligare höja kostnaderna. Sändningarna kvarhölls länge i tullen och belades med höga tullsatser. Ofta måste påbörjade kurer avbrytas till de sjukas förfång. Askans framställning höll inte jämna steg med efterfrågan. Och därtill blev de till kuren hörande anvisningarna rörande kosten och det oftergivliga slopandet av andra behandlingsmetoder och syntetiska medikament inte konsekvent beaktade, ja, i vissa fall helt och hållet ignorerade. Därigenom uppnåddes ofta inte de resultat, som annars varit möjliga, och endast i enstaka, konsekvent genomförda kurer kunde den önskade framgången uppnås.

Under tiden lyckades det emellertid en känd homeopatisk läkare, som själv uppnått goda resultat med björkaskan, att övervinna framställnings- och transportsvårigheterna. Han låter framställa den äkta finska björkaskan i homeopatisk potens under benämningen "Carbo Betula Polaris" D. 3, och han har redan under två års tid med stor framgång prövat detta homeopatiska medel på sina talrika patienter. I olika länder och världsdelar är medlet redan bekant och har hjälpt många kräftsjuka patienter. De små askarna kan man behändigt sända per post, de är mycket prisvärda och innehålllet räcker nära en månad. Man tar endast en liten knivspets av pulvret tre gånger dagligen mellan måltiderna. På detta sätt besparas man all den möda, som är förknippad med tillredningen av den ursprungliga askan. Medlet är obegränsat hållbart. Med varje sändning följer anvisningar för kosten och de tillhörande enkla behandlingarna.

Dödsdömd räddad.

Att man med detta homeopatiska medel även i de allra svåraste kräftfall kan nå underbara resultat, vill jag i det följande bevisa.

Hos mig här i Seewis uppenbarade sig plötsligt oannmald en italiensk affärsman, vars fru efter en genomgången stor kräftoperation hade fått ett svårt återfall. I sin förtvivlan uppsökte mannen en känd kräftspecialist i Rumänien. Då han skildrat detta fall för specialisten, uppmanade denne honom att vända sig till mig och att omedelbart personligen uppsöka mig. Han hade just upplevt ett fantastiskt, medicinskt oförklarligt botande av en kräftsjuk kvinnlig patient, som uppgivits av flera läkare efter svåra operationer. Mänskligt sett stod hennes liv inte mera att rädda. Men denna dödsdömda patient kunde efter fem månaders kur med vår kräftanpassningskost och med senare tillsats av björkaska utskrivas som helt frisk. Alla de läkare, som följt hela hennes sjukdomsförlopp och som hade alla röntgenfotografier och undersökningsresultat tillgängliga, var mycket imponerade. Professorn i Budapest menade, att han måste göra den förtvivlade mannen uppmärksam på denna enastående utväg.

Så långt herr M. från Rom.

Inte långt före herr M:s uppträdande uppsöktes jag av en apotekare från Brasov, Rumänien. Och till honom skrev jag nu för att fråga, om han kände till detta fall och om han som objektiv iakttagare kunde meddela mig närmare enskildheter. Och jag mottog från honom följande korta, sakliga meddelande. Han skrev: "Jag vill göra mitt bästa för att efterkomma Er önskan att ge

Er en objektiv rapport av fallet, vilket är möjligt, därför att jag personligen kunde följa det i alla dess faser. Då jag nu låter sjukdomsbilden och än mer de olika läkarangreppen träda i förgrunden, sker detta från en utomstående perspektiv, som tillfror sig objektivitet eller åtminstone förutsättningar för att bedöma objektivt utan förutfattade meningar.

Den kvinnliga patienten, en läkares hustru, är 40 år gammal och är en robust och sportig typ. Det började med knutor i bröstet, som försumrades och som därför efter en viss tid fordrade en operation. Tyvärr konstaterade man en tid därefter, att även underlivsorganen var angripna, och man opererade även där. Vid samma tidpunkt försämrades även en ryggradsaffektion, förorsakad av ett fall, som vid varje rörelse förorsakade patienten olidliga smärtor.

I detta stadium fann patienten genom vänner och släktingar vägen till en gammal skolkamrat, som är Wærlandist. Hon beslöt att själv göra ett försök med detta system, fast hon till att börja med stod mycket skeptisk till det hela och mycket motvilligt följde de givna råden, ja, t o m i vissa fall motarbetade dem."

(Nu måste jag iuflicka, att denna väninna, när hon övertog vården av den sjuka, strax vände sig till mig för att få råd och anvisningar och att läkarna tillät henne att självständigt genomföra behandlingen. E. W.)

Objektiv förbättring.

"Patienten låg hela tiden på sjukhuset, varför hon inte undgick att till en början bli behandlad med cystostatica och hormonpreparat enligt gängse metoder. Men en verklig och objektiv förbättring inträdde först när hon regelbundet erhöll råkostnärning, varvid vid sidan om de vanliga gränsakerna rådbetan intog den främsta platsen. Även kål användes regelbundet. Råkosten intogs med surmjölk i rikliga mängder.

Efter övergången till denna kost avtog smärtorna förvånansvärt hastigt och allmäntillståndet förbättrades avsevärt. Efter en tid kunde patienten också införa den finska björkaskan i kuren, men först efter det att hon slutat med alla andra behandlingar och medikament. Behandlingen varade i fem månader.

Röntgenbilder hade redan före denna behandling tagits och de kunde bevisa en så snabb och så förbluffande förbättring genom denna, att den kände professorn från Bukarest efter en senare undersökning, som i hög grad imponerade på honom, frågade vad man utom de vanliga behandlingarna gjort, som åstadkommit en så ofattbar bättring. När man så framhävde det nya närings-

sättet och förklarade det för honom, insåg han, att det var just detta som spelat den avgörande rollen."

Så långt apotekaren, vars skildring av fallet är mycket objektiv och nykter.

Den sjukas väninna och vårdarinna har ingående i brev skildrat sjukdomens förlopp. Hennes skildringar är helt samstämmiga med apotekarens, endast mycket mer entusiastiskt och subjektivare. Då jag vill ge en fullkomligt objektiv bild av det hela, utelämnar jag dem.

Det är härligt, då en människa kan räddas från en kvalfull för tidig död med tillhjälp av en naturlig vitalrik kost och enkla naturhälsometoder. Men ännu viktigare vore ett förebyggande av detta gissel, som redan nu rycker bort var tredje till fjärde människa i de civiliserade länderna. Redan i moderssköket borde grunden för en varaktig hälsa läggas. Borde detta inte vara varje fars och mors plikt?

Vi var inte skapade till att sjuka och eländiga släpa oss fram genom livet och för att förvandla denna underbara jord till en jämmerdal. Om vi blott skulle lyda de visa lagar, som är nedskrivna i naturen, då skulle vi bli skonade från att försjunka i sjukdomarnas häxkittel.

Smygande förgiftning.

En gång kommer vetenskapen att klart inse och bekräfta att sjukdomarna, så ock kräftan, den värsta av alla, uppstår genom en smygande förgiftning av vår organism, därför att vi intar en näring, som inte passar för oss och som inte kan uppbygga sunda celler, och därför att vi genom vårt naturfrånvända levnadsätt lockar till oss sjukdomarna och främjar deras utveckling. Som gripna av vansinne förgiftar vi dessutom allt mer och mer hela vårt livsrum — jorden med allt som den frambringar, luften, som vi andas, vattnet, som vi dricker. Följderna därav blir allt mer hotande och oavvisliga.

I denna apokalyptiska tid finns det ingen uppgift, som är så livsviktig som en allmän sanering av hela vår omvärld, intet beslut, som är mera nödvändigt än en återgång till naturen. Vi måste äntligen bli medvetna om vårt ansvar inför kommande generationer, inför själva livet och dess skapare.

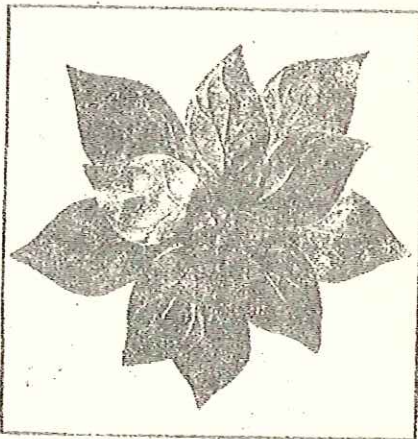
Det skulle föra för långt att inom denna ram ta upp alla dessa problem. De har alla behandlats i vår waerland-litteratur. Emellertid blir den tid, som står till vårt förfogande för denna omvändel-

se till livet, allt mer knapp. Det gäller för oss alla att handla snabbt. I stället för att våldföra oss på och förinta livet, måste vi bygga upp det — envar måste börja med sig själv och sin krets. Are Waerland säger: "Livet är icke, det bygges!" Låt oss inte vara lidandets, sjukdomens och dödens hantlangare, utan byggmästare, skapare av hälsa och en ny mänsklighet.

Tyvärr är det mig inte tillåtet att meddela adressen på det tyska apotek, som levererar den av mig omnämnda finska björkaskan. Jag kan endast uppge adressen för läkare, som intresserar sig för saken. Dessa erhåller också jämte askan anvisningar rörande kosten och de nödvändiga behandlingarna. Därför måste jag med tungt hjärta avråda sjuka att vända sig till mig med frågor och petitioner. Jag måste be dem vända sig till sina läkare eller ta kontakt med en god homeopat med anhållan om, att dessa inleder deras kur och övervakar den.

NY ANALYS AV BJÖRKASKA

Som komplettering till Ebba Waerlands framställning meddelar dr Henning Karström i brev till red., att professor O. Erämetsä vid Tekniska högskolan i Finland på nytt undersökt olika slags finsk björkaska men inte funnit någon nämnvärd skillnad. Dr Karströms sväger, professor G. A. Nyman, som är Erämetsäs kollega, är mycket intresserad av frågan om björkaska och cancer. De tror att björkaskans halt av metallen Rubidium eller också någon av metallerna i de s. k. sällsynta jordarterna är huvudsaken till askans botande effekt.



VIKTIGA ANVISNINGAR ÖVER KOSTEN OCH BEHANDLINGARNA VID EN KUR MED
CARBO BETULA POLARIS (Finsk björkaska)

Dosering: 3-5 gånger dagligen tas en liten knivspets av pulvret mellan måltiderna. Till alla måltiderna bör en tesked vegetabilisk kalk intas. De första veckorna bör lavemang tas varje kväll, först 1/2 liter. Ljunt vatten och strax därefter 1 liter.

Den första tiden är varma sittbad mycket välgörande (vattentemperatur 40 grader, badtid 15 minuter). En gång i veckan bör en fastedag med örttéer, grönsaksavkok och vegetabiliska råsafter inskjutas (bäst är morötter eller rödbetor eller blandsaft av bägge), 2/3 råsaft till 1/3 grönsaksavkok. Vid en fasta bör patienten dricka 2 - 2½ liter vätska dagligen. Vid svårt hjärtfel och njurlidande drickes 1 - 1½ liter.

Föreskrifter för fastan

Vid uppvaknandet: grönsaksavkok (avkok på oskalad potatis, morötter, rödbetor, selleri o.d.) 4-500 gram.

Frukost, lunch och middag: utspädda råsafter (samma mängd)

På förmiddagen och eftermiddagen: en till två koppar örtte.

(Vid fasta tas lavemang morgon och kväll)

Kostanvisningar:

Vid uppvaknandet: grönsaksavkok, eventuellt med två matskedar över natten blötlagda linfrön och dito vetekli.

Frukost: sur mjölk med frukt eller bär. Över mjölken strös mjölksocker och eventuellt linfrö och vetekli.

På förmiddagen och eftermiddagen: örttéer.

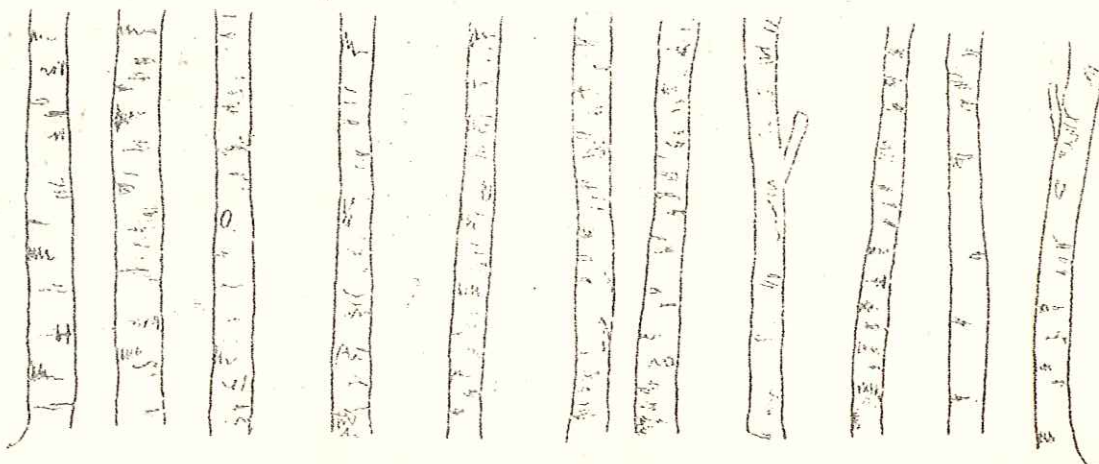
Lunch: Råkost av alla slag, rikligt med lök, eventuellt även vitlök, kokt och rå potatis, sur mjölk. En skiva fullkornsbröd, bakat med surdeg, reformmagarin. Basiska vegetabiliska råsafter (vitkålssaft är särskilt välgörande men måste utspädas med halva mängden grönsaksavkok, då annars den lätt är gasbildande). En till två matskedar kallpressad vegetabilisk olja, bäst solros- eller linfröolja, måttligt med kvark, osaltad surkål, eventuellt spirat vete och mjölksyrade grönsaker.

Middag: detsamma som till lunchen men i mindre kvantiteter, då matsmältningsorganen mot kvällen inte bör belastas för mycket.

Koksalt, vitt fabrikssocker, vitt bröd, sötsaker, kakor, kaffe, kakao, vanligt te, alkohol, tobak, stimulantia och narkotika är strängt förbjudna.

Den naturliga, biologiska, rena kosten, mycket rörelse i frisk luft tidigt sänggående och tidiga morgonvanor understödja kurens hälsoupbyggande verkningar.

Carbo Betula Polaris erhålls i Apoteket Bothnia, Storgatan 16, Jakobstad, Finland. Medlet fås ej utan läkarrecept.



XX

Ur "Marathon CCCR" översatt från Tjeckiska till Tyska i "Condition nr 2 1970"

Dr Peter Kavan , en av de mest kända idrottsläkarna i Tjeckoslovakien har under 3 vinterträningsperioder uppmärksamst studerat de Tjeckiska löparnas utveckling , Resultatet av denna undersökning visar

- 1/ Fel träning försämrar konditionen
- 2/ För högt tempo vid långdistansträning kan medföra förändringar i leverfunktionen , och även förorsaka cirkulationsrubbingar.
- 3/ För långa träningssträckor , eller att dessa löpes för ofta kan medföra förändringar i njurfunktionen , vilka i värsta fall kan invalidisera lopp.
- 4/ Långdistansträning leder ej till högre genomsnittshastighet , den ökar uthålligheten , som utgör grunden för deltagande i långdistanstävlingar Den optimala hastigheten vid långdistansträning hos en marathonslöpare är "GENOMSNIITTSTIDEN VID TÄVLINGAR PER KM PLUS EN MINUT"
- 5/ Sträckans längd vid långdistansträning : Den optimala träningssträckan är för en marathonslöpare 30 km. Längre träningssträckor är olämpliga De har endast negativa förändringar till följd.
- 6/ Den s.å.k. uppbyggnadsträningen skall pågå under månaderna november-Februar

UR " SPORTARZT UND SPORTMEDEZIN" Nr 3 Mars 1970

UNESCO-Världshälsorådet för idrott och fysisk fostran publicerar en monografi "Rörelseidrott och åldrandet"

Unesco har på hemställan från "Interessegemeinschaft älterer langstreckenlaufe" bildat ett arbetsutskott bestående av vetenskapsmän vars uppgift är att stödja rådets verksamhet.

Unesco-världsrådets forskningskommitte har under en lång följd av år studerat olika problem. Den nyligen publicerade "Rörelseidrott och åldrandet" innehåller en aktuell sammanfattning av vetenskapliga fakta å området. DET ÄR UPPENDART ATT REGELBUNDEN GENOMFÖRD TRÄNING ÄR DET MEST VERKSAMMA MEDLET ATT BROMSA UPP OCH MILDRA ÅLDNINGSPROCESSEN.

Den på grund av åldrandet betingande nedgången av formen , kroppsfunktionen och allmänna hälsotillståndet , bromsas upp avsevärt genom regelbunden träning.....

Världshälsorådet rekommenderar därför varje form av rörelseidrott för äldre och gamla människor. Samtidigt framhålls nödvändigheten av regelbunden läkarundersökning och ett väluppbyggt träningsprogram , vilket är förutsättningen för aktivt deltagande vid tävlingar.

Unesco-Världsrådets forskningskommitte kommer att hålla det första internationella symposiet " AGE AND PHYSICAL EFFICIENCY " den 29/3 oktober 1970 i Bad Brückeman Västtyskland.

Prof Ernst Jokl President
Meinrad Nägele Sekr.

Jag känner på mig att denna form av information har sitt värde EVENT. KOMMENTARER tycker jag man kan göra Men jag tror att det alltid finns "korn" att plocka från vetenskapen även om det till "syvende och sist" är individen och hans möjligheter som är avgörande när det gäller träning..... Slutkläm.....

JAG KAN INTE OLI OÄTTRE ÄN DET ARVSMASSAN HAR GIVIT MIG MÖJLIGHET TILL D O G K K A N J A G O L I S Å D R A

Översättningarna är gjorda av Reinhard Einars , som även i förutsättningen kommer att hjälpa oss med detta TACK !!!!!!!!!

...

...

...

...

Kvalkåra för SM Start å Marathon (tillkommer rest Gotlandsmaran)

C Wade	Fredrikshof	2,17,42	SR Johansson	Skillingaryd	2,48,03
H Nilsson	Örnen	2,21,21	S Sandström	Vikingen	2,48,53
E Östbye	Solvikingarna	2,23,56	Be Israelsson	Enhörna	2,48,56
L Källberg	Mora	2,25,30	R Risto	IRIANGELN	2,48,56
KM Bergh	Malmö	2,25,39	W Qvist	Råby-Rekarne	2,48,58
SO Lindwall	Fredrikshof	2,26,19	P Jävenpää	Örgryte	2,49,36
E Bergkvist	Älvdalen	2,26,40	A Dahlberg	Gagnef	2,50,00
L Strandberg	Boo	2,27,37	B Johansson	Horred	2,50,01
C Bodén	Granberg	2,27,47	G Bröling	Örebro	2,50,13
S Gustafsson	Täby	2,28,29	Å Söderlund	Fredrikshof	2,50,41
W Berggren	Solvikingarna	2,29,06	A Sundbrandt	Mälarhöjden	2,50,56
B Nordkvist	Örgryte	2,29,25	L Hansson	Mäby	2,52,06
K Björnfot	Fredrikshof	2,30,35	A Scott	Fredrikshof	2,52,51
B Skånell	Tureberg	2,30,29	S Gustafsen	Ludvika	2,52,19
A Kimby	Tureberg	2,30,43	B Molin	Solvikingarna	2,52,47
G Johansson	Ludvika	2,31,03	H Kalmer	Mälarhöjden	2,53,01
B Larsson	Trollhättan	2,31,05	K Kaikkonen	Karlstad	2,53,13
P Alm	Örebro	2,31,31	C Redner	Enhörna	2,53,28
W Johansson	Tureberg	2,31,37	B Larsson	Skänninge	2,53,33
U Håkansson	Norrköping	2,32,35	K Holmen	Uppsala	2,53,35
L Åkerman	Linden	2,33,08	R Bylin	Järfälla	2,54,20
PO Antonsson	Skänninge	2,34,05	CI Johansson	Kalmar	2,55,02
B Larsson	Fredrikshof	2,34,52	L Almgren	Hammarby	2,55,25
G Hallberg	Solvikingarna	2,36,00	O Heggen	Kil	2,55,48
Bö Israelsson	Enhörna	2,36,59	B Ekvall	Tibro	2,56,18
E Nyberg	Solvikingarna	2,37,06	W Gustafsson	Stensjön	2,56,31
K Nilsson	Örebro	2,37,19	G Zetterberg	Mullsjö	2,56,55
S Östling	Trollhättan	2,37,32	I Svantesson	Trollhättan	2,56,58
U Andersson	Bromölla	2,38,00	B Lindblom	Skänninge	2,57,06
H Eriksson	Solvikingarna	2,39,05	I Hampusson	Umeå	2,57,18
L Strand	Skänninge	2,39,07	T Wedin	Hävreödal	2,58,08
A Cronstrand	Bromma	2,39,07	G Nyström	Bromölla	2,58,15
E Wikander	Hällsberg	2,39,20	K Jaskari	Tureberg	2,58,25
H Jonsson	Nyköping	2,39,37	G Eriksson	Karlstad	2,58,34
T Nordin	Vikingen	2,39,53	R Einars	Hellas	2,58,41
J Carlsson	Kristinehamn	2,40,30	A Spångberg	Solvikingarna	2,58,46
B Karlsson	Örebro	2,40,35	LO Israelsson	Enhörna	2,59,03
E Thoren	Akilles	2,40,40	J Axelsson	Vestermalm	2,59,03
L Östbrant	Solvikingarna	2,40,42	B Arvidsson	Eskilstuna	2,59,07
G Lindblad	Sävedalen	2,40,50	L Thomsson	Vikingen	2,59,10
D Rydh	Dalsjöfors	2,41,19	G Järrehäll	Skövde	2,59,20
T Lind	Fredrikshof	2,41,31	I Högström	Lidingö	2,59,50
B Likars	Vikingen	2,42,00	S Wilhelmeson	Vikingen	2,59,56
B Hugosson	Enhörna	2,42,06			
K Jonsson	Fredrikshof	2,42,23			
B Rehn	Enhörna	2,42,45			
A Ljungwall	Ärle	2,42,59			
W Hec	Örgryte	2,43,00			
E Söderlund	Fredrikshof	2,43,04			
K Hernelind	Duvbo	2,43,05			
R Svensson	Duvbo	2,43,10			
C Ekblom	Mälarhöjden	2,43,36			
B Björnsson	Spårvägen	2,44,25			
SO Svensson	Verberg	2,44,30			
R Rosanberg	Fredrikshof	2,44,43			
L Karlsson	Duvbo	2,44,51			
R Johansson	Örgryte	2,45,26			
Å Hansson	Tjelvar	2,45,36			
K Johansson	Trollhättan	2,45,58			
SO Olsson	St Studenter	2,46,01			
S Ekström	Lidingö	2,46,17			
K Thorell	Skänninge	2,46,45			
B Lindwall	Burseryd	2,46,48			

GLÖM EJ ATT TÄVLINGSKONTROLLANTEN

SVEN WAHLBERG

KOMMER ATT VARA MYCKET HÄRD NÄR DET GÄLLER

LÄKARINTYG FRÅN VARJE MAN SOM ANMÄLS

PS

TILL NÄSTA ÅR FÅR VI FRAM ETT LÄKARFORMULÄR

SOM KOMMER GÄLLA FÖR ALLA ÅRETS TÄVLINGAR!!!

DE MED _____ under har nått sina rest i år.

KVALKLARA FÖR SM START MED SITT RESULTAT FRÅN 30,000 meter

K Hånsson	Hässleholm	1,32,57
P Fredriksson	Mälarkhöjden	1,35,28
L Nilsspm	Västerås	1,36,29
N Fargic	Västerås	1,36,36
E Wedin	Sandviken	1,37,52
B Ekström	Ludvika	1,37,57
S Nordell	Sundbyberg	1,39,11
LE Gustafsson	Mälarkhöjden	1,39,29
L Wallin	Sala	1,40,56
A Waide	Halmstad	1,40,57
EBBE Jonsson	Sala	1,42,04
S Hoffström	Västerås	1,42,35
S Persson	Granberg	1,42,52
Hi Peltomäki	Duvbo	1,43,26
O Johansson	Hävreödal	1,43,03
S Låås	Säfsnäs	1,43,08
L Pettersson	Bromölla	1,43,17
I Jönsson	Kristinehamn	1,43,37
A Höög	Start Örebro	1,42,40
B Karlsson	Halmstad	1,43,26
G Eriksson	Uppsala	1,43,46
A Nilsson	Start Örebro	1,43,55
R Lindgren	Tvåred	1,44,15
H Wiktorsson	Tureberg	1,45,07
L Larsson	Rockhammar	1,45,15
B Staflund	Enköpna	1,45,34
KO Borg	Högbo	1,45,14
L Wrigfelt	Kinna	1,46,12
G xxxxxx Lantz	Boo	1,46,29
BR Gustafsson	Nyköping	1,46,42
G Wallin	Sävedalen	1,47,12
E Kujaupää	Gagnef	1,47,22
G Carlsson	Albion	1,47,48
S Löfström	Hällefors	1,47,53
A Gärdebäck	Solvikarna	1,48,09
G Karlsson	Stensjön	1,48,23
L Johansson	Vikingen	1,48,26
G Blomkvist	Start Örebro	1,48,30
B Olhsson	IFK Göteborg	1,48,29
R Gabrielsson	Albion	1,48,39
R Nilsson	Varberg	1,48,45
R Simonsson	Gagnef	1,49,14
R Karlen	Albion	1,49,26
SE Olsson	Onust-Tjörn	1,50,00
J Axelsson	Vestermalm	1,50,02
G Högman	Olofström	1,50,59
L Fransson	Boo	1,51,24
S Nilsson	Falkenberg	1,51,26
KE Matzon	Dalsjöfors	1,51,55
S Svensson	Heros	1,52,18
R Nilsson	Rockhammar	1,52,26
JE Lindström	Boo	1,52,42
J Broman	Järfälla	1,52,57
I Claesson	Wilske	1,53,22
R Larsson	Tuneberg	1,53,26
L Jansson	Fredrikshof	1,53,52
R Antonsson	Skellefteå	1,54,52

PS i denna statistik kan saknas
DM tävlingar 1970 i övrigt
skall den vara komplett.....

Nu är det bara att hoppas att
arrangörerna Skenninge IK
har tur med vädret den
19 sept.

Att det kommer bli ett rekordens
S.M. är helt klart

Banan slår alla övriga Svenska
banor, i frågan om lättlöplighet....

Det skall bli roligt och se om
inte denna profetsia går hem.....

VI SES DÄR ??? ELLER HUR ????

RESULTAT

FRISKSORTÅRATON MALMÖ

1	Erik Bergkvist	Älvdalen	2,26,40
2	Karl M. Bergh	Malmö	2,29,48
3	PO. Antonsson	Skänninge	2,41,03
4	O. Lindwall	Burseryd	2,46,48
5	L. Hansson	Täby	2,52,06
6	B. Lindblom	Skänninge	2,57,06
7	G. Nyström	Bromölla	2,58,15
8	H. Kalmer	Mälarkhöjd	3,09,13
9	I. Högström	Lidingö	3,10,05
10	S. Eriksson	Uppsala	
11	C. Lörup	Malmö	3,22,03
12	W. Jönsson	Malmö	3,28,10
13	I. Karlsson	Malmö	3,28,27
14	Y. Andersson	Malmö	3,36,40
15	R. Önyse	Malmö	3,37,55
16	O. Olsson	Malmö	3,37,58
17	O. Ekberg	Malmö	3,38,48
18	W. Troedsson	Malmö	3,53,52
19	R. Hanbom	Malmö	4,12,05
20	Ö. Oleson	Malmö	4,34,43
21	KJ Norrström	Malmö	4,36,15
21	O. Karlsson	Malmö	4,36,15

STENSUNDSMARATON ROSA

K. Djörnrot	Fredrikshof	2,30,35
W. Håkansson	Norrköping	2,32,55
E. Bergkvist	Älvdalen	2,33,09
KM. Bergh	Malmö	2,33,33
V. Berghgren	Solvik	2,38,23
H. Jönsson	Nyköping	2,41,24
O. Rehn	Enhörna	2,42,15
K. Hernelind	Duvbo	2,47,05
R. Svensson	Duvbo	2,48,10
C. Ekblom	Mälarkhöjden	2,48,33
R. Risto	Triangeln	2,48,56
A. Cronstrand	Bromma	2,51,26
R. Rosenberg	Fredrikshof	2,57,14
R. Dylm	Järfälla	2,58,20
De. Tarselsson	Enhörna	2,59,14
S. Mangnsson	Ärta	3,00,30
O. Staflund	Enhörna	3,05,06
F. Mäller	Söderåkra	3,07,15
R. Eriksson	Gnosjö	3,20,15
H. Backeman	Huddinge	3,15,30
O. Rostrom	Mälarkhöjden	3,21,30
E. Nilsson	Duvbo	3,27,19
L. Pettersson	Solvik	3,07,21

Stensunds "Lilla maran"

1	U. Johansson	Tureberg	1,11,50
2	S. Gustafsson	Täby	1,12,55
3	O. Johansson	Härröd.	1,14,45
4	O. Andersson	Polisen	1,17,16
5	O. Larsson	Skänninge	1,18,36
6	J. Lind	FIF	1,19,54
7	L. Hansson	Täby	1,21,20
8	L. Willström	Hässelby	1,21,42
9	R. Ternström	Gnesta	1,23,13
10	O. Engman	Elvan	1,25,07
11	L. Almgren	H,by	1,25,53
12	O. Olsson	Enhörna	1,29,10
13	J. Samuset	Södert.	1,29,15
14	C. Carlsson	Järfälla	1,32,38
15	R. Fredriksson	Härröd.	1,32,38
14	Malte Andersson	Kristinhl.	1,32,38
17	KB. Elvstrand	Solvik	1,38,02
18	N. Weckström	Elvan	1,45,26
19	G. Andersson	Hellos	1,46,00
20	E. Palmkvist	Linköping	1,46,52
21	J. Landström	USA Stensud	1,50,13
22	T. Törnkvist	Gott.	1,52,28
23	S. Rydberg	Nyköping	1,52,27
24	J. Jonevi	Södert.	1,57,44

Damer

1	Margareta Rydh	Solvik	1,44,25
---	----------------	--------	---------

Klass 2 Oldboys

1	A. Kimby	Tureberg	2,42,37
2	A. Ljungwall	Ärta	2,42,59
3	E. Söderlund	Fredrikshof	2,44,07
4	K. Thorell	Skänninge	2,53,34
5	G. Hallberg	Solvik	2,56,40
6	G. Johansson	Hässelby	3,01,06
7	K. Jönsson	Fredrikshof	3,03,41
8	Thedde Jensen	Uppsala	3,05,37
9	G. Eriksson	Mellisa	3,06,33
10	R. Einars	Hellos	3,06,39
11	A. Sundbrandt	Mälarkhöjden	3,07,25
12	L. Eriksson	Öster. F. Ö.	3,08,23
13	G. Dahlström	Uppsala	3,13,08
14	E. Svahn	Tumba	3,20,29
15	S. Eriksson	Uppsala	3,27,03
16	O. Vademán	Solvik	3,25,42
17	O. Malmström	Vallentuna	3,26,18
18	J. Håriksson	Uppsala	3,29,20
19	A. Göransson	Enhörna	3,46,43
20	O. Orre	Huddinge	3,50,46

Lagtävling 3-mannalag klass 1

1. Enhörna IF
2. C-Duvbo IK

Lagtävling 3-mannalag klass 2

1. Uppsala Oldboysklubb

Fantastiska lopp av specieelt

::: Thedde Jensen 63 åringen från Uppsala
Malte Andersson synskadad från Kristinhl.

VI HAR LOVAT MALTE ANDERSSON OCH VALTER ÖSTLUND "De synskadade"

att vi skall hjälpa dem med tävlingstillfällen i höst

"DU" kan göra en insats, genom att inbjuda DEM till

DIN klubbs tävling.....

VÄLA INTE MED BESLUT, UTAN SKRIV DIREKT, OCH INBJUD DEM. TACK !!!

RESULTAT SM 30,000 meter ENHÖRNA

1 N edo Farcic	Västerås	1,36,36
2 Cris Wade	Fredriksh	1,36,47
3 Erik Bergkvist	Älvdalen	1,40,14
4 Wlf Håkansson	Norrköping	1,40,54
5 Hans Jonsson	Nyköping	1,41,23
6 Lars Erik Gustafsson	MIK	1,42,01
7 KM Bergh	Malmö	1,42,02
8 Erik Östbye	Splvik.	1,42,08
9 Wlf Johansson	Tureberg	1,42,20
10 Henry Nilsson	Örnen	1,42,59
11 Donald Rydh	Dalsjöfors	1,43,13
12 Lars Wallin	Sala	1,43,38
13 S Gustafsson	Täby	1,43,52
14 R Svensson	Duvbo	1,45,29
15 SO Lindwall	Fredriksh	1,45,54
16 W Berggren	Solvik	1,46,22
17 BR Gustafsson	Nyköping	1,46,42
18 Peder Malm	Örebro	1,46,49
19 Bö Israelsson	Enhörna	1,47,10
20 Gösta Carlsson	Sterstorp	1,47,48
21 Bertil Larsson	Trollhättal	1,49,18
22 O Johansson	Hävreddal	1,49,50
23 Sven Låås	Säfnäs	1,50,00
24 Karl Olof Borg	Högbo	1,50,10
25 Roland Svensson	Finspång	1,50,15
26 Sverre Gustafsen	Ludvika	1,50,19
27 Gösta Hallberg	Solvik	1,50,33
28 Kurt Thorell	Skänninge	1,50,52
29 Göte Högman	Olofström	1,50,59
30 Sören Höffström	Västerås	1,51,17
31 Bertil Hugosson	Enhörna	1,51,30
32 Karl Eric Matzon	Dalsjöf.	1,51,55
33 Lage Karlsson	Duvbo	1,52,09
34 Arne Nilsson	Örebro	1,52,35
35 JE Lindström	Öbo	1,52,42
36 Rolf Larsson	Tureberg	1,53,26
37 Gunnar Öroling	Örebro	1,53,50
38 Eric Kujanpää	Gagnef	1,54,02
39 Edgard Thoren	Akilles	1,54,40
40 Bo Stafflund	Enhörna	1,55,13
41 Be Israelsson	Enhörna	1,55,51
42 Å Söderlund	Fredriksh	1,56,02
43 S Löfström	Hällefors	1,56,03
44 J Lind	Fredriksh	1,56,36
45 Göran Hblat	Karlshamn	1,56,54
46 R Simonsson	Gagnef	1,57,06
47 R Andersson	Södertälje	1,58,08
48 A Risling	Krigsskolan	1,59,49
49 W Öquist	RåbyRekar	2,00,56
50 L Johansson	Enhörna	2,02,34
51 L Fransson	Öbo	2,03,24
52 H Kjellkvist	Enhörna	2,04,44
53 O Malmström	Vallentuna	2,11,33
54 H Dackeman	Huddinge	2,12,21
55 O Olsson	Enhörna	2,12,43
56 J Camuset	Södertälje	2,18,34
57 A Göransson	Enhörna	2,19,56

Inoff Oldboysmästerskap

1. E Östbye	Solvikingarna
2. P Malm	KFUM Örebro
3. G Hallberg	Solvikingarna
4. K Thorell	Skänninge
5. O Hugosson	Enhörna
6. L Karlsson	Duvbo
7. G Öroling	KFUM Örebro
8. Å Söderlund	Fredrikshof
9. R Simonsson	Gagnef
10. O Malmström	Vallentuna
11. A Göransson	Enhörna

Arr nget i Enhörna var som vanligt
 Toppen , tyvärr hade de även denna
 gång problem med Luftfuktigheten
 Henry Nilsson och Jan Lind
 var så illa därefter att de fick
 övernatta på Sjukhus.

Loppets överaskning var

-Hans Jonsson Nyköping

Specieelt roligt tycker jag det
 är att ERIC ÖSTOYE ser ut att
 vara på väg tillbaka , trots den
 ringa träningen i Vinteras.