

MARATHONLÖparen

Bok 218 Sthlm 2

partgivn 82607 - Hägersten
MARATHONSÄTTSLÄPEN

DE 10 "BUDORDEN" NÄR DET GÄLLER TRÄNING

- 1/ Träna regelbundet, fasta tider, gör träningen till en vana så blir den snart ett behov.
- 2/ Planera din träning a/ Årsplanering b/ Planering för kortare tid c/ Uppladdning före viktig tävling, planeringsperiod 3 veckor.
- 3/ Gör all träning omväxlande. Sträva efter att i de olika träningsövningarna, så mycket som möjligt efterlikna den tränade grönens rörelsemönster/ belastning.
- 4/ Träna upp "ett steg" som gör bästa nyttan för dig, var noga med fotisättningen, det är där du kan spara kraft.
- 5/ Träna med intensitet Bättre att träna "kort" och "intensivt" än att "håglöst längsgrota". Glöm inte att människokroppen har en underbar förmåga att anpassa sig till den belastning den utsätts för.
- 6/ Ha ett mål att sikta på All träning är i hög grad beroende på att man har en "Motivation" som ständigt måste stimuleras och inspireras.
- 7/ Regelbunden kontakt med tränare Kan dock inte så viktigt för oss "långskubbare", men alltid av värde, kontakta "Dem" de letar inte efter dig.
- 8/ Ät på bestämda tider. Allsidig hemsönskost, försumma inte Vitaminer Frukt och Grönsaker och Järn Lever blodmat. "Ät aldrig straxt före en tävling, minst 3 timmar före, glöm inte att äta på bestämda tider även under tävlingsresor,
- 9/ Sov så mycket som möjligt. Dagens hårdträning fodrar mera sömn Finns möjligheter, spec under hårdträningsperiod med 2 träningspass per dag, sov någon timma på dagen.
- 10/ Övertröning : "Less på träning och känsla av stagnation" Koppla av från allt som rör träning, för några dagar, sök inspiration Träma aldrig då Du är sjuk eller skadad, Börja alltid försiktigt efter ett träningsuppehåll.

JÄ, DETTA ÄR REGLERNA FÖR ALL TRÄNING : MEN KOM IHÅG : ATT DET VIKTIGASTE NÄR DET GÄLLER " LÄNGSKUBBNING " ÄR SISUN : WILJAN , ATT KUNNA PINA SIG IGENOM TRÖTTHETSVÄLLAR , SOM ALDRIG UPPTRÄDER Å SAMMA GRAD UNDER NÅGON ANNAN TÄVLINGSÖGREN

"DETÄR SALIGARE ATT GIVA ÄN ATT TAGA!" Det är svårt att hålla dessa begrepp isär , men det är måhända naturligt Här är det frågat om växelverkan och samspelet . Är det inte så att givaren och mottagaren förenas i en ömsesidig glädje ? jo så är det säkert.

Det finns därför all anledning att tillämpa denna form av samspelet också inom idrotten och att låta den "Julstämningen" råda under hela året. Kritik av försommelsser och tillkortakommenden må ske när anledning härtill finnes , Men än mer än felen är förtjänsterna värda att uppmärksamas.

GRINIGHETEN ÄR DESTRUKTIV

Generositeten är konstruktiv

ATT SJÄLVISKT BEGÄRA GÖR MÄNNISKAN FATTIG
att osjälviskt ge berikar.

Men är detta moralism ? nej.....det är en medmänsklig hantering.....

Med dessa ord ur Svensk Idrott vill Vi tacka Er för i år och önska oss alla ett ännu bättre 1971.

=====
1970 har varit ett trappsteg högre än 1969 , tänk om vi 1971 kunde klara 2 trappsteg.....

Vi har i år fått vår första Nordiska mästare Ulf Håkansson , tänk om vi 1971 kunde få någon poäng i EM s marathonlopp ??????????????????????????????

=====
ÖVRIGA MÅL 1971

ATT VI ÄNTLIGEN SKALL BLI ACCEPTERADE HOS DE STORA Å SVENSKA FRI IDROTTSFÖRBUNDET.

ATT VI TOM KUNDE FÅ ANDVÄND A OSS AV VÅRA FINA UTLANDS KONTAKTER . " UTLANDSTÄVLINGENS VIKTIGASTE UPPGIFT ÄR INTE ATT NÅ RESULTAT , UTAN ATT SPORRA TILL STÖRRE KRAFTTAG Å TRÄNING OCH TÄVLING PÅ HEMMAPLAN"

=====6=====

SEDAH ETT PAR RÄTTELSER.

=====

1/ VI SÄNDE Å FÖRRA NUMRET AV MARATHONLÖPAREN UT KRAV TILL FEL MEDLEMMAR , Å MEDLEMSAVGIFT.
FÖRLÅT MIG

2/ KARL MARX STADTH MARATHON 1970 Vår resa dit ner blev inställd i sistgå stund . Orsak till detta fick vi aldrig klart för oss . ~~MÅK MEN DEFINETIVT BERODDE DET INTE PÅ EN AKTIV~~ , som fått skulden.....

=====
TILL SIST ETT HJÄRTLIGT TACK FÖR ALLT I ÅR ER HÄNGIVENHET OCH TREVLIGA KAMRATSKAP , GÖR ATT DET ÄR EN REN GLÄDJE ATT JOBBA SOM EN " TOKIG" för MARATHONFAMILJENS BÄSTA !

JA DET ÄR INGET NYTT NAMN PÅ MARATHONSÄLLSKAPET MEN INTERN! SKRYTS DET OM FÖREDÖMET DEN "SVENSKA MARATHONFAMILJEN" låt oss trots hårt motstånd från "visst!" håll . verkligem kämpa för vår idrotts hästa.....

Från löpningsakademin i Waldniel.....

3

DEN WALDNIELSKA LÖPTRÄNINGENS

ENLIGT DEN RENA UTHÅLLNINGSMETODEN OCH DESS MOTIVERING.

Av Dr med. Ernst von Aaken.

Livsspråget ,cellernas livsomlopp , underhålls av syret i vår andning . Motsatsen mellan uthållighetsträning och intervallträning kan man kort uttrycka så att andningsträning mdd syre och utan syre står som oförenliga motsatser.

Särskilt klart framstår skillnaden mellan intervallträning såsom dess principer framställdes av Reindell-Ressmann-Gersohler i boken "Das Interwalltrening" 1962 och även vid löpningskomferensen i Duisburg 1964 . De rena uthållningsmetoder såsom de uttänktes av författaren 1928 i anslutning till Nurmis entimmesrekord och såsom de i artikeln "Löpstil och toppresultat" i häfte nr 5 "Sport ung Gymnastik" 1957 för första gången offentliggjordes som en syntes av marathonträning och snabbhet.

Den klassiska intervallträningen som är ett distanslopp med ett rytmiskt växlande av tempo är den träningstyp som Zatopek överraskade världen med 1948. Det principiellt nya med denna metod gentemot Pihkalas och Nurmis intervallmetoder med upprepande av 200 och 400 metersträckor var att Zatopek 1/ Löpte relativt långsamt 2/ att han löpte 400 m i tävlingsfart med 200 m travpauser över distanser som man på Nurmis tid hade ansett omöjliga nämligen nästan dagligen 36 ja tom 50 km varvid även tempot i delavsnitten tillfälligtvis ökades.

Under tiden förvrängdes Zatopek intervallmetod i sin grundprincip till sin raka motsats. Man trodde nämligen att man måste uppge den långsamma löpningen , som man ansåg alltför undermålig , verkningslös och tidsödande , och ökade därför belastningsintensiteten , införde pauser samt lät löparens belastning utgöras endast av korta sträckor på 200 och 100 m. med talrika upprepningar. Detta skedde som man teoretiskt härledde det , för största möjliga utveckling , snabbhet och och styrka. För medel och långdistans gav det sade man en särskilt snabb och effektiv tillväxt av hjärtats storlek som befrämjade den s.k. muskeluthålligheten. Allt under totalaspekten av ett övervägande anaerobt arbete (utan syre) och en övning av syreskuld. Med den förbättrade intervallmetoden man utvecklat i Tyskland och som man propagerar för , och införde som ett obligatorium nådde man resultat som mindre demonstrerade metodens förtjänster än vilka ofisiologiskt höga belastningar människan kan stå ut med (under marathonträning löptes tex 170x 200 m på 33 cek) dock på bekostnad av resultatet. Den Tyska intervallmetoden tränade återhämtning efter effektiv belastning , men återhämtningsförmågan och prestationen visade sig inte vara identiska. Man antog att med förstöringen av den avbrutna ansträngningen summavärde var en tillväxt av den kontinuerligt avkrävda prestationsförmågan förbunden. vilket bla bestämt bestreds av Moens Belgien vid kongressen i Duisburg.

Forskingen angående idrottshjärtats tillväxt genom denna metod kunde visa fram en ringa hjärtvolymtillväxt , Proffscyklisterna längdistanströddare och marathonlöpare hade de entydigt största hjärtvolymerna , och detta var inte lätt att begripa varför det under upprepande tempolopp över korta sträckor måste följa en särskild hjärtvolymutveckling med åtföljande prestationsförbättring. Ja därom tvista de lärde men Dr. Reindell erkände vid kongressen i Duisburg. " När någon bedriver intensiv intervallträning med stark belastning motsvarande pausér osv , då finns , vill jag helt neutralt uttrycka det , fara för funktionsstörning..... vi framställer att korrelationen mellan hjärtvolym och resultat försämrades till resultatets nackdel dvs hjärtat blev större men resultatet förbättrades inte" (Kongressbeslut Duisburg sida 178)

TRÄNINGEN ENLIGT DEN RENA UTHÅLLIGHETSPRINCIPEN.

Sker genom daglig övning i uthållighet i en viss jämn hastighet i bästa möjliga verkningsgrad, utan den ursprungliga syreskulden och mjölkavretillväxten, med en julkoncentration på genomsnittligt 130/min genom långa lopp, först med pauser (intervallprincip) senare kontinuerliga genom en sträcka av in till 80 km (för Boo till Marathongen) och med ett dagligt tempolopp över en delsträcka av tävlingadietansen, under hela året.
Den Waldnielska löpträningen enligt den rena uthållhetprincipen skiljer sig från Lydiard Nyzeländska från 1958 och framåt
1/ Förförkortning av de längsta uthållighetssträckorna vilka med 160 km pur verkar mer tjänadé som viktminskning för kraftiga löpare som Peter Shell, men som inte skall användas av slanka löpare som Tümmler och Norport 2/ Långsamt trav och ofta återkommande pauser under de längsta sträckorna 3/ Principiell minskning av antalet tempolopp till 1 eller 2 per dag året runt. 4/ Undvikande av backträning och viktrörelse. Den röra uthållhetsträningen eftersträvar fysiologiskt uttryckt en maximal syreupptagning och en stegring av den aeroba kapaciteten, en minskning av andningsekvivalenten som uttryck för en förbättrad andningsekonomi, förbättring av hjärts prestationer och höjning av uthållhetsskyheten, dvs höjning av den personliga uthållhetssprötationsgränsen

SPECIELLA SKILLNADER MELLAN DEN TYSKA INTERVALLTRÄNINGEN OCH UTHÅLLIGHETSTRÄNINGEN

- 1/ Vid intervallträning förvärvas uthållighet genom korta sträckor relativt stor intensitet ofta upprepanden med korta pauser ofullständig återhämtning.
Vid uthållhetsträning förvärvas uthållighet genom långa sträckor i långsamt tempo. Vid användning av intervallprincipen, långa pauser och relativt fullständig återhämtning.
- 2/ Intervallträningen består huvudsakligen av tempoträning.
Uthållhetsträningen huvudsakligen av långdistansträning och kompotr, men bara i förhållande från 20-1 till 40-1 av antalet sträckkilometer.
- 3/ Intervallträningen vilar hypotetiskt på pausen spec. verkan.
Uthållhetsträningen på paus och belastning som ett helt dvs skönhetsläge.
- 4/ I Intervallträningen hypotetisk stegring av de anaeroba möjligheter via träning av syreskulds. I Uthållhetsträning stegring av de aeroba möjligheterna. Träning av en maximal syreupptagningsförmåga.
- 5/ Genom intervallträning provokation av en ot illräcklig ämnesoms, under belastningen och ett utnyttjande av pausens funktion som en "kompensterisk krycka".
Genom uthållhetsträningen stegring av aeroba ämnesomsättningen genom belastning av den punkt där andningen har bästa verkningsgrad dvs den största mängd syre kan upphäva med minsta andningsvolym.
- 6/ Intervallträningen försöker genom muskeltillväxt och övning av syreskulden ge förmåga att uthärda ett hårt tävlingstempo.
Uthållhetsträningen försöker genom viktminskning i relation till stegring av syreupptagningsförmågan vid uthållhetssprötationsgränsen förbättra uthållighet och hjärtsprötationskvoten, vilket möjliggör ett högre genomsnittstempo.
- 7/ Vid intervallträning med relativt stor belastning uppnås en starkare spänning i musklerna med ogygnsmässig genombloödningsförmåga under belastning. Vid uthållhetsträning i långsamt tempo jämn fart till uthållhetssprötationsgränsen är genombloödningen bästa möjliga.
- 8/ Genom intervallträning tillväxer muskelfibrernas tjocklek och syreförsörjningens diffusionsträckor blir ogygnsmässig. Genom uthållhetsträning tillväxer baza muskels aeroba kapacitet och muskelfibrernas syreförsörjning förbättras, bla genom längsommare blodströmningshastighet och högre syreutnyttjande av blodet.

9/ Vid intervallträning hjärtförstoring på kort tid genom hög belastningsintensitet. Vid uthållighetsträning hjärtvolymförstoring under lång tid 2-6 år och ringa intensitet.

10/ Vid intervallträning regulärt hjärtutveckling och hypertrofi. Vid uthållighetsträning försök till en löpningspreststegring genom undvikande av muskelkraftträning och förvärv av en stegrad fermenaktivitet i hela muskulationen.

11/ Vid intervallträning fara för överdosering genom alltför kraftiga retningar. Uthållighetsträningen ger i normala fall optimala retn. och överdosering är av tidsskäl inte lätt att åstadkomma.

12/ Intervallträningens retningsdos står inte i bästa förhållande till organismens prestationsförmåga för ögonblicket, vilket alltid uthållighetsträningen dosis alltid gör.

13/ Intervallträning provocerar mjölkysre och pyrodruvsyrebildning vilket uthållighetsmetoden träning i möjligaste mån undviker framför allt genom gruhdträningen över de långa distanserna.

14/ Intervallträningen försöker åstadkomma en aktivitetsstegring av glyklysens ferment. Uthållighetsträningen däremot en aktivitetsstest. av den biologiska oxidationens ferment.

15/ Intervallträningen arbetar med pulsfrekvenser från 140-220.

Uthållighetsträningen med frekvenser 80-140 !!!!!!!

16/ Genom intervallträning avger de uttröttade cellerna kalium till serum och cellermas kalium uttöms, också till sitt energivärde. Genom uthållighetsträningen avger cellerna övervägande natrium och vatten och uttar kalium varigenom dess energipotential höjs.

(enkligt Convay och Moore USA vid kongressen i biokemi Paris)

17/ Intervallträning eftersträvar en uthållighet i benmuskulationen av samma sort som hos sprinter, för att göra löparen snabb å alla sträckor. Uthållighetsträningen eftersträvar en uthållighet hos benmuskulationen som hos en marathonlöpare, fem gånger så stor som hos en sprinter för att genom uthållighet vara snabb på alla sträckor.

WALDNIEL I PRAKTIKEN

1 varianten 10x350 m trav med 50 m gångpauser € 4000 m, sedan 2000 m med 2min skontid (2min sämre än bästtid) sedan 5x350 m trav åter 2000 m med 1½ min skontid. därefter fram 3 månaden ett tempolopp på 600 m med 10 sek skontid över bästa möjliga bästtid.

2 varianten 10x 350 trav med 50 m gång därefter 5000 m med 4 min över skontid över bästa möjliga bästtid, slutligen tempolopp som avan.

3 varianten Terränglopp enligt intervallprin. 10 till 30 km. antingen i form av 2000 m lopp med 2min skontid och gångpauser på 3-5 min eller 3000 m lopp och lika långa fullständiga återhämtningspauser, till slut 2tempolopp på 400 eller 800 m.

4 varianten Kontinuerlig terräng eller landsvägslopp, på 10-30 km inte fortare än att man lätt kan tala vid varandra.

5 varianten Blandning av terränglopp och absolutande banträning bestående av 2 tempolopp och event testlopp på tävlingsdistansen.

6/ varianten Användes särskilt efter hårda lopp dagen innan eller vid sen och muskelskador som omöjliggjör längre träning

25-50x350 trav med 50 meter gångpauser "Waldnielskt intervalltrav på gräsmatta"

Pulsräkningstabell

sek/10 slag = slag minut.

6,0=100	5,2=115	4,4=136	3,6=167	Kolla dig själv
5,96=102	5,1=118	4,3=140	3,5=171	nästa gång du springer
5,8=103	5,0=120	4,2=143	3,4=177	Gör en egen tabell
5,7=104	4,9=122	4,1=146	3,3=182	och jämför
5,6=105	4,8=125	4,0=150	3,2=188	Denna tabell är Östbyes.
5,5=109	4,7=128	3,9=154	3,1=194	
5,4=111	4,6=130	3,8=158	3,0=200	
5,3=113	4,5=133	3,7=162		

SVERIGEBÄSTA 1970

- Oldboys

۱۷

Forst

119	M Mattsson	Norrtälje	3,00,06	181	E Tham	Solv.	3,17,06
120	SG Mangnusson	Ärla	3,00,36	182	E Nordin	Ås	3,17,16
121	G Johansson	Hässelby	— 3,00,42	183	B Olsson	Malmö	3,17,40
122	B Johansson	Skå	— 3,01,09	184	Leandeson	Favör	3,17,42
123	H Backeman	Huddinge	3,01,41	185	L Holm	Brändk.	3,17,55
124	KA Söderström	Roma	— 3,01,34	186	B Orre	Hudding	3,18,20
125	T Frejd	Albion	— 3,01,51	187	E Svahn	Tumba	3,18,29
126	J Broman	Järfälla	— 3,02,21	188	J Peterson	Hässelb	3,19,39
127	T Jensen	Uppsala	— 3,02,24	189	Hedström	Västerås	3,19,52
128	B Holm	Brandkären	3,02,53	190	Nykänen	Tullinge	3,20,00
129	L Hasselqvist	Mälarp.	3,03,07	191	P Oolsson	Älväng.	3,20,10
130	O Elwland	Mullsjö	— 3,03,53	192	E Olsson	H,by.	3,20,22
131	G Bergman	Boo	3,03,58	193	B Roström	MIK	3,21,32
132	S Ahlin	R.Rekarne	3,04,04	194	C PlatzackLugi	3,22,33	
133	R Andersson	Söderlärlje	3,04,06	195	L Lindström	Sundbyb.	3,21,34
134	G Eriksson	Mellösa	— 3,04,28	196	C Lorup	Malmö	3,22,03
135	I Högström	Lidingö	3,04,57	197	L Strand	R Rekarne	3,22,18
136	B Staflund	Enhörna	3,05,06	198	Häggström	Järfälla	3,22,20
137	Ragnar Midelf	Linden	3,05,25	199	L Jansson	H,by.	3,22,22
138	B Lundkvist	IK Gäta St.	3,06,39	200	B Karlsson	Järfälla	3,22,28
139	BA Wedin	Hammarby	3,06,40	201	B Nilson	Tjelvar	3,22,35
140	C Mjömark	Lugi	3,06,43	202	B Kesselberg	Hellaš	22,40
141	H Elmkvist	Malmö	— 3,07,07	203	Westerlund	Enhörna	3,22,59
142	Å Lindström	Väsby	3,07,30	204	Åhlberg	Huddinge	3,23,39
143	A Larsson	Järla	3,07,38	205	Zätterlund	"'"'"'	3,23,39
144	S Eriksson	Uppsala	— 3,07,55	206	P Karlsson	Roma	3,23,55
145	LO Israelsson	Enhörna	3,07,57	207	T Hylen	Lugi	3,24,45
146	A Olsson	Heleneholm	3,08,23	208	G Olsson	Malmö	3,25,08
146	L Eriksson	Öst.Färnebo	— 3,08,23	209	Johamson	Väsby	3,35,50
148	R Simonsson	Gagnef	— 3,08,29	210	Lundberg	Gnosjö	3,26,02
149	S Johansson	Duvbo	— 3,08,35	211	Andersson	Malmö	3,26,12
150	L Fransson	Boo	3,09,34	211	Malmström	Vallt.	3,26,12
150	L Ullström	Hässelby	3,09,34	213	E Nilsson	Duvbo	3,26,18
152	B Hugosson	Enhörna	— 3,09,46	214	Bogemyr	Järfälla	3,26,49
153	Malte Andersson	Kristinehamn	3,10,08	215	Eriksson	Enhörna	3,27,20
154	R Eriksson	Gnosjö	3,10,13	216	G Karlsson	Smedby	3,27,20
155	KA Pettersson	Mora	3,10,58	217	KE Olson	Malmö	3,27,09
156	A Johansson	IK Stern	— 3,11,10	218	Callheim	Järfälla	3,27,57
157	S Flogelin	Bärfälla	— 3,11,30	219	Nordlöf	Lugi	3,28,06
158	E Hultgren	Fredriksh	— 3,11,38	220	PO Bergsten	Lindén	3,28,08
159	J Dahlbom	Eslöv	— 3,11,44	221	U Jönson	Malmö	3,28,10
160	C Carlsson	Järfälla	— 3,12,12	222	Gustafson	Tidah.	3,28,16
161	E Johansson	Täby	— 3,12,26	223	Rudolfson	Malmö	3,28,34
162	J Systad	Södermalm	— 3,12,30	224	Nybor	MIK	3,30,35
163	A Göransson	Enhörna	— 3,12,37	225	Carlsteth	Vikingen	3,33,01
164	S Johansson	Vettermalm	3,12,40	226	Sjöberg	Roma	3,33,53
165	L Hansson	Södermalm	3,12,45	227	B Karlsson	Skänning	3,34,15
166	G Järnehäll	Skövde	— 3,12,50	228	A Andersson	Mäby	3,35,06
167	B Ekberg	Malmö	3,13,03	229	Söderström	Sala	3,36,43
168	G Dahlström	Uppsala	— 3,13,08	230	Bryse	Malmö	3,37,55
169	N.H. Persson	Lugi	3,13,27	231	Håkansson	Örebro	3,39,04
170	G Fors	Hässelby	— 3,13,33	232	Pettersson	Ärla	3,42,19
171	K Lindberg	Vassunda	3,13,47	233	Asplund	Rosenb.	3,43,03
172	E Karlsson	Karlstad	— 3,13,57	234	Olsson	Enhörna	3,43,19
173	L Johansson	Enhörna	3,14,21	235	Andersson	Hellas	3,44,20
174	B Ekwall	Tibro	— 3,14,25	236	B Karlsson	Solv.	3,45,08
175	B Wedeman	Södermalm	— 3,14,28	237	N Johanson	Redberg	3,47,15
176	A Hult	Trollh.	— 3,14,35	238	Å Anderson	Enhörna	3,47,35
177	I Byström	Karlstad	— 3,14,54	239	Bergström	Täby	3,49,20
178	E Emilsson	Södermalm	— 3,15,17	240	Norrstam	Malmö	3,50,18
179	N Juliausson	Mariefred	— 3,16,44	241	Bristow	Älvsjö	3,50,42
180	H Pettersson	Vikingen	— 3,16,30	242	Lundström	Kureb.	3,42,28

		Strängnäs	2,53,26	Fortsättning Veterstastatestik
243	I Eriksson	Malmö	3,53,52	31 A Spångberg Solvik 2,57,45
244	H Trödsson	Strängnäs	3,55,23	32 P Malm Örebro 2,58,00
245	J Eriksson	Lugi	3,52,00	33 G Nyström Bromölla 2,58,15
246	S Stridsberg	Malmö	4,03,15	34 K Jaskari Tureb. 2,58,25
247	B Karlsson	IK Fram	4,03,40	35 G Broling Örebro 2,59,04
248	E Svensson	Södertälje	4,05,16	36 J Henriksson Uppsala 2,59,38
249	J Jonevi	Södertälje	4,05,25	37 B Sirks Sävedale 2,59,52
250	L Pettersson	Söderb.	4,05,40	38 S Wilhclmsson Vikingen 2,59,56
251	B Bengtsson	Göteborg	4,05,40	39 G Johansson Hässelby 3,00,42
251	KG Skyhed	Malmö	4,10,58	40 T Frejd Albion 3,01,51
252	S Jellbratt	Södertälje	4,10,58	41 J Broman Järfälla 3,02,21
253	Elin Åbom	Söderb.	4,12,05	42 G Bergman Bbo 3,03,58
255	Ö Olsson	Malmö	4,13,55	43 G Eriksson Mellösa 3,04,28
256	R Hatrbom	Södertälje	4,14,07	44 H Elmkvist Malmö 3,07,07
257	S Sundell	Lugi	4,15,03	45 S Eriksson Uppsala 3,07,55
258	R Montelius	Lugi	4,16,11	46 L Eriksson Ö.färnebo 3,08,23
259	B Redin	Väsby	4,17,22	47 R Simonsson Gagnef 3,08,29
260	T Stomberg	Lugi	4,27,50	48 S Johansson Duvbo 3,08,35
261	T Roswall	Hellas	3,30,13	49 B Hugosson Enhörna 3,09,46
262	L Kesselberg	Köping	4,33,24	50 S Flögelin Järfälla 3,11,30
263	KH Wilhclmsson	Löddeköpinge	4,42,05	
264	O Holmkvist	Söderb.	4,42,08	
265	M Rydh	Söderb.	5,00,49	
266	B Karlsson	Södertälje	5,00,49	
267	F Schreiber	Örebro	5,00,55	

Veteranstastestik

Klass 1 40-49 år

1	B Nordkvist	Örgryte	2,29,25	1 S Ekström Lidingö 2,43,58
2	E Östbye	Söderb.	2,30,06	2 B Arvidsson Eskilsta 2,59,07
3	A Kimby	Tureb.	2,31,37	3 B Johansson Skå 3,01,09
4	G Hallberg	Söderb.	2,36,00	4 KA Söderström Roma 3,01,34
5	E Nyberg	Söderb.	2,37,06	5 O Elvstrand Mullsjö 3,03,53
6	L Strand	Skänninge	2,38,33	6 A Johansson IK Stern 3,11,10
7	T Nordin	Vikingen	2,39,53	7 E Hultgren Fredriksh 3,11,38
8	L Karlsson	Duvbo	2,40,31	8 E Johnasson Täby 3,12,26
9	K Hernelind	Duvbo	2,42,06	9 J Systad Söderb.
10	A Ljungwall	Ärla	2,42,59	10 A Hult Trollh. 3,14,35
11	W Hec	Örgryte	2,43,00	
12	E Söderlund	Fredriksh	2,44,03	
13	B Nilsson	Roma	2,46,47	
14	G Lindblad	Sävedal.	2,47,03	
15	K Thorell	Skänninge	2,47,50	
16	S Sandström	Vikingen	2,48,53	
17	L Östbrant	Söderb.	2,49,31	
18	G Eriksson	Karlstad	2,49,34	
19	P Jävenpää	Örgryte	2,49,36	
20	G Likars	Vikingen	2,50,24	
21	Å Söderlund	Fredriksh	2,50,41	
22	KE Matzon	Dalsjöf.	2,52,22	
23	A Scott	Fredriksh	2,52,51	
24	A Sundebrandt	Mälarp.	2,54,03	
25	L Nordström	Söderb.	2,55,29	
26	K Lundgren	Karlstad	2,56,45	
27	G Zetterberg	Mullsjö	2,56,55	
28	K Jonsson	Fredriksh	2,57,08	
29	R Einars	Hellas	2,57,17	
30	I Hampusson	Umeå	2,57,18	

Klass 2 50-59 år

1	S Ekström
2	B Arvidsson
3	B Johansson
4	KA Söderström
5	O Elvstrand
6	A Johansson
7	E Hultgren
8	E Johnasson
9	J Systad
10	A Hult

Klass 3 60-69 år

1	T Jensen
2	E Nordin
3	H Carlsteth
4	B Karlsson
5	S Håkansson
6	G Andersson
7	B Karlsson

Klass 4 över 70 år

1	F Schreiber	Örebro	5,12,55
2	Damer		
1	ELIN ÅBOM	SOLVIK.	4,10,58
2	Lillian Kesselberg	Hellas	4,30,13
3	Margareta Rydh	Söderb.	4,42,08

Helt Blind

Malte Andersson	Kristineh.	3,10,08
-----------------	------------	---------

XXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXX

1970 är snart tillända. Här några speciella resultat av intresse.

SVENSK MÄSTARE
DISTRIKTS MÄSTARE

Stockholm
Uppland
Jämtland
Göteborg
Västergötland
Östergötland
Skåne ??
Gotland

NEDO FARCIK VÄSTERÅS IK

Agne Kimby Tureberg IF
Sören Winge Uppsala IF
Orvar Nilsson Hammerdal IF
Erik Östbye Solvikingen
S Östling Trollhättan
PO Antonsson Skänninge
KM Bergh Malmö
Åke Hansson IK Tjelvar

Finn det möjliga fler, inga resultat har dock kommit till mig.

Internationella

Europa Meeting i Biel Schweiz

2/ Gösta Hallberg Solvikingen
3/ Lennart Östbrant

Chiswick Marathon England

2/ Cris Wade Fredrikshof

Aten Marathon

5/ Cris Wade Fredrikshof

RRC Marathon Manchester

10/ Cris Wade Fredrikshof
25/ Kjell Björnfot Fredrikshof

Kosice marathon

24/ Ulf Häkansson 2,26,22
31/ Erik Bergkvist 2,28,32
45/ Arild Cronstrand 2,30,11
49/ U Johansson 2,31,41
59/ KM Bergh 2,34,35
62/ B Larsson 2,35,32

Schwarzwald marathon

XXXXXX 38/ B Johansson Skå 1 klass 4
42/ L Hansson Täby 2o klass 1
45/ EHultgrén FIF 2 klass 4
104/B Malmström Vallentuna 19 kl 3
528/G Andersson Hellas 16 kl 5
576/F Scheiber Örebro 21 kl 5

STORTÄVLINGAR SOM VI SATSAR PÅ 1971

11 juli Veteran VM 25 km i Karlory Vary Tjeckoslovakien

1 aug. Schizgel Marathon Ungern

4 Sept Enchede Marathon Holland

3 okt Kosice Marathon Tjeckoslovakien

10 okt Schwarzwald Marathon Tyskland.

Dessa tävlingar ordnar vi i marathonsällskapet gruppresa till.

Dessutom kommer Sven Wahlberg att skicka Elit till en del andra tävl.

bla Karl Marx Stadt Marathon Östtyskland.

18

SVERIGEBÄSTA GENOM TIDERNA TOM 1970

1 Cris Wade	Fredrikshof	2,17,42-69	61	R Lindgren	Ymer	2,36,26-67
2 Nedo Farcic	Västerås IK	2,18,34-70	61	Å Blomberg	Brännan	2,36,26-66
3 B Johansson	Örgryte	2,20,00-68	63	S Håkansson	Örebro	2,36,37-45
4 E Östling	Örgryte	2,20,12-67	64	W Hec	Örgryte	2,36,40-66
5 H Nilsson	Örnen	2,21,21-69	65	S Olsson	Köla	2,36,58-53
6 T Nilsson	Halmstad	2,22,05-56	66	B Israelsson	Enhörna	2,36,59-69
7 L Källberg	Mora	2,23,36-68	67	R Svensson	Duvbo	2,37,06-70
8 E Nyberg	Örgryte	2,25,08-57	68	K Nilsson	Örebro	2,37,19-69
9 U Håkansson	Norrköping	2,25,13-70	69	KE Lindkvist	Skövde	2,37,24-67
10 B Nordkvist	Örgryte	2,25,17-68	70	S Östling	Trollh.	2,37,32-69
11 L Strandberg	Boo	2,25,21-67	71	GG Karlsson	Albion	2,37,35-70
12 A Waide	Halmstad	2,25,30-60	72	SO Olsson	St Stud.	2,37,43-70
13 KM Bergh	Malmö	2,25,39-69	73	B Lindblom	Skänninge	2,37,47-67
14 E Bergqvist	St Stud.	2,25,43-67	74	L Östbrant	E-tuna	2,37,51-69
15 W Berggren	Solvik	2,25,45-67	75	E Söderström	sala	2,37,57
16 G Jansson	Hagfors	2,26,07-52	76	A Börjesson	Göteborg	2,38,05
17 B Ekström	Ludvika	2,26,08-70	77	R Lundgren	Mälarpark.	2,38,10
18 G Edberg	Tierp	2,26,19-67	78	H Palme	Fredriksh.	2,38,12
19 SO Lindwall	Fredrikshof	2,26,19-69	79	W Nyström	Sandv.	2,38,17
20 A Kimby	Tureberg	2,27,06-67	80	A Pettersson	Tureb.	2,38,25
21 H Partanen	Nyköping	2,27,41-70	81	P Larsson	Parlament	2,38,36
22 C Boden	Granberg	2,27,47-69	82	JE Lindström	Boo	2,38,39
23 P Fredriksson	Mälarparken	2,27,51-67	83	KO Borg	Högsbo	2,38,59
24 B Renhwall	Start	2,27,52-54	84	S Gustafsson	Ludvika	2,39,00
25 B Nilsson	Mälarparken	2,28,00-60	85	H Eriksson	Solvik	2,39,05
26 U Johansson	Tureberg	2,28,12-70	86	U Gustafsson	Arboga	2,39,07
27 S Gustafsson	Täby	2,28,28-67	87	E Jonsson	Floda	2,39,14
28 R Berglin	Södertälje	2,28,44-60	88	B Karlsson	Örebro	2,39,15
29 K Jansson	Likenäs	2,28,19-52	89	E Wikander	Hallsberg	2,39,20
30 T Lind	Fredrikshof	2,29,51-66	90	G Gabrielsson	Albion	2,39,26
31 A Cronstrand	Bromma	2,30,11-70	91	H Jonsson	Nyköping	2,39,37
32 K Björnfot	Fredrikshof	2,30,14-70	92	T Nordin	Wikingen	2,39,53
33 G Johansson	Ludvika	2,30,28-67	93	B Hansson	Falköping	2,40,04
34 G Skåneli	Luleå	2,30,29-69	93	L Wrigfelt	Kinna	2,40,04
35 L Strand	Linköping	2,30,57-56	95	J Söderberg	Lidingö	2,40,06
36 B Larsson	Trollhättan	2,31,05-69	96	L Almgren	Häby	2,40,08
37 G Leandersson	Östersund	2,31,12-48	97	I Jönsson	Kristianstad	2,40,26
38 P Malm	Örebro	2,31,31-69	98	J Karlsson	Kristinehamn	2,40,30
39 G Lantz	Boo	2,32,35-67	99	L Karlsson	Duvbo	2,40,31
40 S Nordell	Sundbyberg	2,32,43-67	100	T Johansson	Örgryte	2,40,34
41 G Östling	Gefle	2,32,48-52	101	T Enocksson	Fredriksh.	2,40,37
42 H Norrström	Gefle	2,33,01-52	102	E Thoren	Akilles	2,40,40
43 L Åkerman	Linden	2,33,08-69	102	T Kortelainen	Söderb.	2,40,40
44 H Björklund	Gustafs	2,33,39-64	104	E Söderlund	Fredriksh.	2,40,48
45 PO Bengtsson	St Stud	2,33,39-68	105	G Grönberg	Fredriksh.	2,40,57
46 S Svensson	Sandviken	2,33,43-63	106	K Svensson	Boo	2,40,59
47 U Larsson	St Stud	2,33,56-70	107	S Järnmyr	Örgryte	2,41,02
48 PO Antonsson	Skänninge	2,32,12-70	108	E Flodmark	Ärla	2,41,33
49 U Andersson	Bromölla	2,34,07-66	109	R Lindrot	Gnosjö	2,41,04
50 O Andersson	Söderälje	2,34,09-70	110	SR Johansson	Skillinge	2,41,05
51 D Rydh	Dalsjöfors	2,34,18-70	111	L Karlsson	Falkenberg	2,41,09
52 S Winge	Uppsala	2,34,36-70	112	H Wiktorsson	Tureb.	2,41,43
53 LE Gustafsson	Mälarparken	2,34,51-68	113	B Johansson	Fredriksh.	2,41,51
54 B Larsson	Fredrikshof	2,34,52-69	114	G Likare	Wikingen	2,42,00
55 Å Hansson	Tjelvar	2,35,11-65	115	A Ljungwall	Ärla	2,42,01
56 S Andersson	Halmstad	2,35,25-60	115	S Mattsson	Norrälje	2,42,01
57 I Midelf	Linden	2,35,35-70	117	B Hugosson	Enhörna	2,42,06
58 A Melin	Selången	2,35,41-48	117	K Hernelind	Duvbo	2,42,06
59 G Hallberg	Solvikingen	2,36,00-70	119	G Jansson	Trollh.	2,42,12
60 PI Johansson	Subsdwall	2,36,04-64	120	K Jonsson	Fredriksh.	2,42,23

SVERIGEBÄSTA GENOM TIDERNA TOM 1970 forts.

//

121	BÅ Olsson	Örgryte	2,42,35	151	G Kinn	IK Thor	2,47,35
122	R Thorslund	Strängnäs	2,42,36	152	B Gustafsson	Flen	2,37,36
123	G Lindblad	Sävedalen	2,42,41	152	E Wiger	Stud.	2,47,36
124	B Rehn	enhörna	2,42,45	154	T Jensen	Fagersta	2,47,47
125	KI Johansson	Kalmar	2,42,48	155	B Ekwall	Tibro	2,47,57
126	O Karlsson	Sundswall	2,42,51	156	Å Söderlund	Fredriksh	2,48,05
127	G Järnehäll	Skövde	2,42,53	157	S Strandberg	Duvbo	2,48,20
128	C Ekblom	Mälarhöjden	2,43,00	158	SE Ahl	Mariestad	2,48,47
129	K Öberg	Hellas	2,43,02	159	S Sandström	Wikingen	2,48,53
130	H Peltomäki	Duvbo	2,43,24	160	B Israelsson	Enhörna	2,48,56
131	E Kujanpää	Gagnef	2,43,47	160	R Risto	Triangle	2,48,56
132	S Björkman	Söllefteå	2,43,54	160	L Eriksson	Öster.f.bn	2,48,56
133	S Ekström	Lidingö	2,43,58	163	W Qwist	E, tuna	2,48,58
134	R Svensson	Finspång	2,44,20	164	J Sund	Göteborg	2,49,03
135	B Björnsson	Spårvägen	2,44,25	165	A Fager	Umeå	2,49,08
136	G Tegerholm	Spårvägen	2,44,29	166	E Hultgren	Fredriksh	2,49,23
137	G Wallén	Sävedalem	2,44,32	167	L Berg	Värnamo	2,48,29
138	SO Svensson	Varberg	2,44,40	168	S Löfström	Hällefors	2,49,34
139	R Rosenberg	Fredrikshof	2,44,43	168	G Eriksson	Karlstad	2,49,34
140	H Andersson	Torshälla	2,45,09	170	P Jävenpää	Örgryte	2,49,36
141	R Johansson	Örgryte	2,45,16	171	S Mattsson	Wikingen	2,49,38
142	K Johansson	Trollhättan	2,45,56	172	E Bäckström	Skövde	2,49,42
143	L Jansson	Fredrikshof	2,46,12	173	B Olsson	Göteborg	2,49,46
144	R Larsson	Tureberg	2,46,38	175	A Dahlberg	Gagnef	2,50,00
145	K Thorell	Linköping	2,46,45	175	J Camuset	Söderf.	2,50,00
146	B Lindwall	Burseryd	2,46,46				
147	B Karlsson	Fredrikshof	2,46,56				
148	E Larsson	Norrköping	2,47,08				
149	N Gustafsson	Karleby	2,47,19				
150	S Göransson	Sjöbo	2,47,21				

++++ sedan ifjol 28 "Guldvärt"

=====

INTRESSANT STATESTIK Å DEN OMDISKUTERADE KORTA MARAN 40,000 m ??????????

xxxxxxxxxxxxxxMxx

2xx

1	I Midelf	Linden	2,16,18-66	26	S Strandberg	Duvbo	2,32,58-46
2	T Lind	Fredriksh	2,17,43-66	27	R Öhman	Göta	2,33,58-18
3	G Leandersson	Vålådalens	2,19,36-53	28	W Grüner	FIF	2,34,10-18
4	C Östbje	Örgryte	2,20,16-66	29	E Karlsson	Brottby	2,34,14-44
5	S Gustafsson	Täby	2,20,21-66	30	T Eriksson	" " "	2,34,41-44
6	S Nordell	Fredriksh	2,22,56-66	31	S Björkman	Söllefteå	2,34,52-46
7	A Ahlgren	Södermalm	2,24,15-12	32	O Björk	Söderm.	2,35,01-16
8	H Palme	Fredriksh	2,25,36-42	33	W Larsson	Hellas	2,35,02-18
9	E Jonsson	Floda	2,26,48-46	34	S Järnmyr	Örgryte	2,35,06-30
10	A Kimby	Tureberg	2,28,05-66	35	H Olsson	FIF	2,35,06-34
11	G Kinn	Thor	2,28,13-20	36	R Wåhlin	Djurg.	2,35,20-17
12	S Håkansson	Örebro	2,28,41-46	37	A Larsson	Nyskoga	2,35,27-44
13	L Åkevman	Godtempl.	2,29,05-66	38	L Andersson	Bollsta	2,35,39-37
14	O Larsson	Söllefteå	2,29,32-44	39	E Larsson	Noork.	2,36,15-46
15	T Enochsson	Frösön	2,29,33-32	40	J Larsson	Söllefteå	2,36,18-37
16	L Strandberg	Boa	2,30,21-66	41	A Melin	Selång.	2,36,21-44
17	A Rane	Fredriksh	2,20,42-66	42	Å Karlsson	Örebro	2,36,53-46
18	G Törnros	Fredriksh	2,30,57-12	43	E Allard	Hadem.	2,37,04-36
19	T Jensen	Flottan	2,31,00-41	44	F Holmgren	halmstad	2,37,13-42
20	T Johansson	Örgryte	2,31,12-09	45	S Andersson	Malmö	2,37,22-30
21	E Malmhake	Polisen	2,31,13-42	46	N Norén	Långsh.	2,37,23-42
22	E Söderlund	Godtempl.	2,31,45-66	47	S Jakopson	Söderm.	2,37,42-11
23	J Östlund	Hedesunda	2,31,48-32	48	S Lundgren	Gefle	2,37,45-28
24	B Holmen	Nykroppa	2,32,35-44	49	K Westring	Gefle	2,38,06-35
25	L Larsson	Söllefteå	2,32,44-44	50	T Bergwall	FIF	2,38,27-12

Titta på de här mosserna och ni där er tråna rätt

1 timme per dag i 3 mån.

Samma hastighet

3 timmar per dag i 3 mån.

Lika långd, olika hastighet

3 timmar per dag i 6 mån.

Konditionförbättringen beror samma framgår av skissen inte bara på hur ofta och hur länge man tränar utan framför allt på intensiteten under träningen. Den nedersta gruppens rärror som tränat kortast men hållit högst löptempo fick den bästa konditionen.

(Ur Läkartidningen)

För att nå en hyfsad allmänkondition krävs att man efter träning halvtimmar i veckan på mottot.

Utökar man antalet träningstillfällen per vecka till fem i stället för tre får man ingen markant förbättring av konditionen — däremot ges större möjlighet att slippa hjärt- och kärtsjukdomar, då blodförlusten i blodet endast är sänkt något dygn efter träningen.

Träning en gång per vecka ger ingen eller obetydlig effekt.

Det slås fast av forskarna Gunnar Grimby, biträdande överläkare vid klinisk-fysiologiska laboratoriet, Sahlgrenska sjukhuset och professor Bengt Saltin, Gymnastik- och idrottshögskolan. I Läkartidningens böge temanummer om effekten av fysisk träning.

Om de fysiologiska effekterna av fysisk träning säger de bligge forskarna:

• Av största teoretiska och praktiska betydelse är den ålder när en regelbunden fysisk träning påbörjas.

Dimensionsutvecklingen — d.v.s utvecklingen av de organ som bestämmer individens maximala fysiska prestationer — som vuxen — är lätt påverkad före puberteten.

Vid träning i 20-30-årsåldern kan ännu vissa dimensioner påverkas (hjärta, blodvolym).

18 PROCENTS FÖRBÄTTNING

Därmed inte sagt att det skulle vara meninglöst för medelålders och äldre personer att börja träna. Medelålders och äldre i dagens Sverige har faktiskt en nycitet god grund att bygga på — tack vare en relativt omfattande fysisk aktivitet i ungdomsåren, om inte annat så i form av gång och cykling för att förflytta sig, vilket inneburit en icke föraktlig fysisk träning som påverkat deras dimensionsutveckling.

Därför de förväntningsvärt goda resultaten av vissa svenska motionskampanjer och undersök-

ningar av effekten av fysisk träning på medelålders och äldre. Grimby/Saltin hävdar här bl.a att: Framtidenundersöktningen 1969 — som gav en genomsnittlig förbättring av konditionen hos en grupp män i åldern 34–63 år med i genomsnitt 18 procent efter träning tre halvtimmar per vecka i två månader.

När dagens ungdom åldras så kan man inte räkna med att en träning igångsatt i medelåldern ska ge samma goda effekt, säger Grimby/Saltin.

EFFEKTIVASTE TRÄNINGEN

I Läkartidningen nummer 40 ger Bengt Saltin tips om hur en motionsbetonad träning ska bedrivas för att ge bästa möjliga resultat på kortaste möjliga tid.

Här några riktlinjer:

• Motionsaktiviteten ska medföra att stora muskelgrupper engageras — antingen kontinuerligt eller i intervallform — så att belastningen på cirkulationsorganen under minst 10–15 minuter ligger inom 30 slag från maximala nivå vid varje träningstillfälle.

• Gång, löpning, cykling, simning, skridskoåkning är lämpliga aktiviteter.

• Man bör träna minst två-tre gånger per vecka, t ex efter följande schema för löpning:

Dag 1: Tre-fem intervaller åt tre minuter med två minuter vila mellan varje intervall. Varan ska anpassas så att den lever ordning 20 procent över den kortaste möjliga tiden på den aktuella distansen. Kan man maximalet springa 1000 meter på tre minuter ska alltså träningstiderna ligga på ca 3 minuter och 30 sekunder.

Dag 2: Samma som ovan.

Dag 3: Kontinuerligt hårt arbete — distansutsträning — under samma tid.

Genom att träna på detta sätt kan en otränad person öka sin maximala syreupptagning med

dåta 20 procent på två-tre månader, säger Saltin.

Vid denna motionsförbättring ökas intensiteten i träningen, inte träningstidens längd.

För den som föredrar att staffsigt kondition genom deltagande i olika bollsporter rekommenderar Saltin bland lagssporterna basketboll och bland individuella bollsporterna tennis och squash som mest fokusera in konditionspunkten.

Tur att tennis ska ge kondition måste man ha god teknik och en jämförbar motståndare.

Fotboll ger hyfsad kondition men här är skaderisken för därligt träna.

Foto: S. Hulten

KANTEN

Original sändes till Instruktören, första kopian behölls av den transande, andra kopian behölls av läkaren.

HÄLSOKONTROL

HÄLISOKORT ETI faktaum.

Jag översänder hämed ett ex. av Svenska-Friidrottsförbundets kort för hälsokontroll.

FÖRE tävlingssäsongens början 1971 skall DU uppsöka leg. Läkare och genomgå de prov

som frångår av formuläret. Som DU ser skall
DU sända ett ex till mig, ett ex. behåller
DU själv och det 3:e ex. behåller läkaren.
Använd detta läkarkort under 1971 så und-
viker vi alla missförstånd mellan arrangör
och tävlande.

Ned hästarna i maratonhälsning

Group separator

Billy Hebbert Sadie **X** **Höglund**

ffytes av den tränande

THE JOURNAL OF CLIMATE VOL. 17, NO. 10, OCTOBER 2004



Overright

Dam 29 km 218 Shl/m 2

D 10 mm 30 x 218 84/m 2

Här fick spänstige
Bengt Bedrup stryk:

BLIND

sprang i koppel



Malte Andersson, 35 år, och helt blind, gjorde en fin insats i Lidingöloppet i går. Maratonlöparen Ingvar Högström var hans följeslägare. Malte som hade startnummer 1909 hade 450 man bakom sig i prislistan

Låt oss fortsätta och understödja

Malte, även under 1971

STOCKHOLM
(KvP) Malte Andersson, 35, sprang 30 km terräng i Lidingöloppet i går på 2 timmar 51 minuter och 1 sek.

I detta motionslöparnas Vasalopp tävlade, kämpade och knuffades 1 548 man.

Malte Andersson kom på 100:e plats.

Han är helt blind.

— Det är så svart allt kan bli. Jag skadades i en sprängolycka när jag var 23 år gammal, berättar Malte för KvP. Jag hade aldrig sysslat med idrott förrän för ett och ett halvt år sedan då jag började träna så smärt.

Malte Andersson fick

starta 20 minuter före de övriga, detta för att han skulle slippa den värsta trängseln när det stora fället brakade i väg ut i skogen.

Malte Andersson gjorde sitt eget lopp även om han naturligtvis hade hjälp för att hitta utefter banan som huvudsakligen sträckte sig efter väl preparerade skogsslingor.

IFK Lidingös maratonlöpare Ingvar Högström var Malte Anderssons följeslägare. Malte och Ingvar gav sig ut på banan tillsammans med ständig kontakt genom ett halvmeterlångt koppen. Ingvar varnade hela tiden Malte för stigningar, gropar och andra hinder i banan och såg till

att Malte som alla andra fick något läskande i sig vid kontrollerna.

Malte Andersson är blindkonsulent i Värmland. Han vill bl a bevisa att synskadade och helt blinda kan ägna sig åt avancerad löpträning.

1 Lidingöloppet löper sådana kanoner som t ex

landslagsmannen Anders Gärderud. Men de flesta som ställer upp är motionerande amatörer i alla åldrar. Bakom sig i prislistan hade Malte Andersson bl a ganske välträna Bengt Bedrup från TV-sporten som hade tiden 2.52,20 och kom in på 1 132:a plats.

Ånnu har jag nog inte nått mitt maximum som löpare

25/11
50 år

Nästa år fyller Erik Östbye 50. Fortfarande tillhör göteborgaren svenska eliten i maratonlöpning (4,5 mil). Sitt senaste SM vann han 1965 och sedan dess har han bara en gång kommit sämre än tredje i SM.

— Det är nog min sundare livsstil som gör att jag kan nå så bra resultat vid min ålder, berättar Östbye. Ånnu tror jag inte att jag nått mitt maximum som löpare.

— Inför nästa säsong hade jag tänkt att ta tjänstledigt från mitt arbete ett halvt år för att kunna träna ordentligt. Sedan hade jag tänkt visa dom unga killarna vem som är bäst, berättar Erik Östbye, som under de senaste femton åren varit given i friidrottslandslaget på maratonsträckan, och vunnit fyra SM.

— Tyvärr gick det inte att ordna tjänstledighet från SJ, så jag får fundera ut något annat. Jag väknar i alla fall med att ta tillbaka den plats i maratonlandslaget som jag på grund av för lite grundträning förlorade i somras.

Erik Östbye började med tävlingsidrott när han var 20 år. Under tio år höll han på banlöpning. Som bäst nådde Östbye 4,25 på 1 500 meter.

— Det var därför redan på den tiden, tycker Östbye. Genom en slump ställde jag upp i ett landsvägslopp på två mil 1951, och till min stora förvåning kom jag tredje. Då förstod jag att jag hade större förutsättning för långlopp.

12 mil i veckan

Normalt tränar Erik Östbye 6 dagar i veckan. Sammanlagt blir det ca 12 mil. Under veckan brukar det längsta träningspasset bli drygt 4 mil.

— Jag tränar efter den tyska metoden som ger "snabbhet genom uthållighet". Mjölnsyreträning och syrebristräning, som de flesta löpare tränar enser jag vara helt felaktig. Sådana träningsmetoder är inte naturliga.

Erik Östbye deltar varje år i ett 20-tal tävlingar. Loppen är i allmänhet 2–2,5 mil. Varje år blir det fem maratonlopp (4,2).

— Ju längre loppen är, ju roligare tycker jag det är. SPRINTERLÖPPIKEN (9) på distanser mellan 10–15 km är mycket svårliga. I så korta lopp gäller det att sätta högsta fart från början för att kunna hålla undan för ungdomarna.

Uppladdning en vecka

Uppladdningen före ett lopp är mycket betydelsefull.

— En vecka före tävlingen börjar jag svälta ut kroppens näringsförråd. Jag tränar då mycket hårt — det brukar bli omkring 10 mils löpning på fyra dagar — och lever endast på råsaft, som ger vitaminer och näring. Under de fyra sista dagarna före tävlingen tränar jag bara lätt. Då äter jag mat med mycket kolhydrater, t. ex. potatis, bröd och ris.

— Genom att svälta ut kroppen i början av veckan lärar jag kroppen att lagra extra näring till tävlingen.

Erik Östbye har varit vegetarian sedan han var 20 år.

— Människan är inte skapt för att äta kött. Det syns på t. ex. tänderna och tarmen. Se på människans närmaste släkting, gorillan. Den äter bara växter.

Vetegroddolja ingår som en viktig ingrediens i Östbyes kost.

— Vetegroddoljan innehåller E-vitaminer, som ger musklerna större uthållighet. Det betyder att musklerna behöver mindre syre. 1963 slarvade jag med vetegroddolja, och det var då alldelvis omöjligt att springa.

Inga klackar på skorna

Erik Östbye har tagit bort klackarna från sina skor för han anser inte att människan är skapad för att gå med en extra klack under hälen.

— Det blir en oanturlig ställning för ryggen och för knäna. Dessutom skämmer man bort hälsenan. Den blir förkrympt, och ovan vid ansträngningar. När sedan hälsenan tvingas arbeta hårt är det stor risk att den blir skadad. Det är alltför många löpare som får hälseneskador p. g. a. att hälsenan är ovan att arbeta hårt.

Nästa år fyller Erik Östbye som sagt 50, men han tror inte att han nått sitt maximum som löpare ännu.



49-åriga Erik Östbye, en udda idrottsprofil med egna idéer om hur man skall träna och tävla längdistan.

— Förra året satte jag personligt rekord på tre mil med 1.37,05. Den tiden och min bästa tid på maraton, som är 2.18,32, bör jag kunna pressa ytterligare.

Du har hållit på med löpning i 30 år. Har du inga planer på att lägga av?

— Jag tycker fortfarande att det är väldigt kul att tävla, och genom min livsstil räknar jag med att kunna hålla på länge till. I veteran-VM finns det ju en klass för löpare över 70 år... ANDERS OLSSON,

DU ???

GLÜMMER VÄL INTE ERIK ÖSTBYE

DEN 25 jan 1971

"DET ÄR HANS HALVSEKELDAG!"

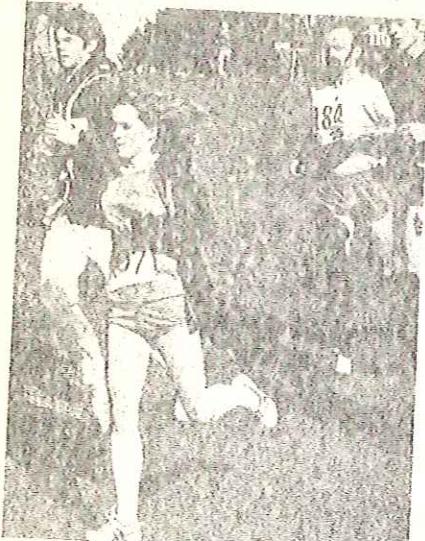
ADRESSEN ÄR

Erik ÖSTBYE LYDINGHEIMSGATAN 4 C

41673 Göteborg.

Behandlung von Laufverletzungen

Von Dr. med. E. van Aaken, Waldniel



Caroline Walker, 16 Jahre, USA, 28. 2. 1970, Seaside-Marathon 3:02:53 (Frauen-Weltbestzeit)



Solvikinger beim Training in Seewisdorf (Schweiz)

Ett särskilt kapitel är emellertid akilleseneinflammationen. Här vid svullnad, rödhet och knarrande i senen ett aktivt uppehåll så till vida riktigt, att man trots detta utför "dra gende" gymnastik, utan varje hoppöning, utan just tänjer och belastar senan, som om man villa trycka en vikt. Fuktiga omslag av en blandning av lika delar alkohol (rödsprit) och vatten anvisas för början och omväxlas med ichthyol-förband 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 c:a 30 min och avlägsnar eventuellt kvarvarande fuktighetsrester med en bomullstuss. Genemot framställningsfirman "von Heyden A.G. München": s anvisningar rekommenderar jag inte att

förefa behandlingen 3 × per dag, utan bara på kvällen i timma innan sänggaendet, efter ett riktigt fotbad eller handbad på 45° med en koksaltlösning av 5 liter vatten dem 0,5–1 kg salt, emedan genomblödningen på det skadade stället stimuleras mycket starkt. Da Infiltrina efter en behandling på 3–14 dagar inte skall användas på 60 dagar, är därmed ett bevis givet att, vilket i träningspraxis kommit fram, att en viss försiktighet är pabjuden vid användning av detta preparat.

Idrottsmän med känslig hud, dvs med anlag för allergiska hudreaktioner som nässelleber och överstark hudrodnad vid beröringar skall undvika detta preparat. Ävenså besvärar många idrottsmän en typisk smäckänsla efter användning av preparatet och detta redan efter på minuter redan, och andningen visar för de närmaste timmarna en karakteristisk lukt. Pepperminttablett och sura karameller kan dock ta bort denna oangenäme smäckänsla. Förde-larna med Infiltrina-behandlingen består emellertid i en snabb smärtlindring, liknande smärtlindringen efter ett hejt fotbad eller eller uppvärmningslöpning och en förbättring av rörligheten och ett avlägande av lokala svullnaden. Det dröjer c:a 30 min tills smärtlindringen inträder och den kan bli bestaende flera timmar. Därför råder jag att börja användningen antingen ½ timme före träningen och bara 1 × 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 papeka, att nämnda preparat inte anförs här av reklam, utan ur författarens begränsade erfarenhet och utan avtal med firmorna, som framställer de nämnda preparaten. Här skall inga värderingar över preparat fallas, utan bara erfarenheter förmedlas.

Till behandlingsmedlen för knäskador och framför allt även benhinnerritationer av olika art har

preparat som Dolorsan, Rubriment-olja, Pergalen-salva, Arthrosenex- salva visat sig besta provet, och som badillsats Pernionin deloch helbad. Närmare upplysningar fåras ur framställningsfirmornas prospekt. Rubriment-olja t ex kan masseras in med blotia handen, varvid man naturligtvis måste tvätta massagehanden efterat, 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 Dolorsan omedelbart före start rekommenderas p g a preparatets snabba inträngningsförmaga. Massage av akillesenen kan med alla dessa preparat utföras som lätt stryk-massage 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 injuka mattor under flexa mi-

nuter. Smärtorna vid uppstigandet ur sängen på molgonen är ofta belydande men kan skall avvaka funktionen efter ett helt fotbad med börlmassage på det sjuka stället, innan man fäller avgorandet att det är omöjligt att genomföra "rumstravel".

Dessa hejt fotbad 45° i 20%ig koksaltlösning (5 liter vatten, 1 kg salt) kan om de genomförs morgon och kväll under 10 minuter särskilt understöja genomblödningen och lökningen. 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 astadkomma, utan på sin höjd ytterligare skada vävnaden genom att trycka isär fibrerna och genom bedövningsmedel osäkra organismen, där den just genom smärtan har en viss kontroll. Detsamma gäller också om alla sprutor i vadmuskeln eller läret, vilka särskilt för lopp är att förkasta.

Akilleseneinflammationen kan dröja långt, ty den läks mestadels med en reaktion i vävnaden så att efterat en förtjockning på senan kan fastställas. Löparen skall akta på när smärtan verkligen efter hejt fotbad och "rumstrav" släpper efter för att då länja ut funktioen på gräsmattan med lätt löpningar över 200 m vilka omväxlar med lika långa gångpauser. Om det är möjligt att på sätt till och med tillryggälägga att på detta sätt till och med tillryggälägga några kilometer, ibland redan efter 10 dagar, så skall man absolut bibehålla lätt trav med pauser, men ständigt stegra kilometerfarten och vidare bibehålla behandlingen med gymnastik, fuktiga omslag, salveförband och fotbad. Gymnastik i hall, löpning på väg och snabba rörelser som sprints och hopp måste absolut undvikas. Enligt mina erfarenheter kan man komma med svåraste akilleseneinflammation så träna vidare, att formen atminstone bibehållas och den regenerativa processen i senan snabbast befordras. Översättare S. Winge, Upsala.

Ur
Condition nr 4 1970
"Inträgsmöjlighet
zur
"Idre längdsliförslag"
Internationella
Sportförfoldning

När Dorando

17

knuffades över mållinjen

Då höll
sport-
publiken
andan



AV BENGT AHLBOM

Maratonloppet har i alla tider varit olympiska spelens klimax. De har varit bräddfulla med dramatiska händelser. Men inga har varit sådana thrillers som iappen i London med 40 års mellanrum — 1908 och 1948.

Det var då som givna segare kollapsade på de allra sista av de pinande långa 42 263 meterna. Det handlade om italienaren Pietri Dorando och belgern Etienne Gailly.

Olympiska spel hade det aldrig blivit 1908, om inte olympiska kommittén lyckats träffa avtal med den stora engelsk-franska utställningen det året.

Massor med pengar pumpades in i spelen och ett närmast otroligt stadion byggdes. White City kallat. Det tog 100 000 åskådare och hade en löparbana som var 537 meter lång. Utanför den låg en cykelbana om 604 meter och innanför en 100 (!) meter lång simbassäng.

Britterna kallsinniga

Denna pompösa anläggning stod under Spelen merendels nästan tom. Britterna var kallsinniga mot olympiadens. Tänkte bara på sin cricket och rugby. På ett undantag närr.

När maratonloppet gick var hela London på benen. Jättesta-

dion var fullsatt och vägarna från slottet Windsor, där starten gick, och in till Shepherds Bush, var kantade av mångdubbla led.

Löparna fick ta sig fram på något som mestadels var en smal ränna genom folkmassorna.

Mai hade telefonrapporter från stationer utmed banan, och var femte minut ropade en rödrockad hävdot ut ställningen i megafon för de 100 000 inne i Stadion.

Under de första milen var det mest amerikaner i täten men också favoriten Hesfferon från Sydafrika, som gjort makalösa långlopp i sitt hemland. Med i täten var också tvåan från Aten två år tidigare, vår egen John Svanberg.

Allt oftare började emellertid i rapporterna namnet Dorando förekomma. Så dånade ett kanonskott till tecken att förste man nalkades Stadion. In på löparbanan svängde under orhördas ovationer en liten tunnhärig man med lätta steg. Det var Dorando.

Dorando störtade

Plötsligt hände något. Dorando störtade omkull på kolstybben.

Han hade fått kramp i benen. Ett par man skyndade till och gav massage. Dorando kunde till slut räta ut benen, men sen förmådde han inte böja dem. Han stuplade fram som på stolter; ett makabert skädespel. Meter för meter plågade han sig fram. Till slut återstod bara trettio meter till mål. Då föll Dorando åter till marken oförmögen att resa sig.

Just då svängde andre man, amerikanen Hayes, in genom portalen och fick syn på den liggaende Dorando. Hela Stadion blev dödtykt, när Hayes satte igång något som liknade en sprinter-

spurt. Han var inne i sista kurvan, när Dorando med en förtvivlad ansträngning tog sig upp på benen. Nu kunde han inte räta ut benen utan knäände fram med långsamma hasande steg. Hayes närmade sig alltmer. Då rusade ett par funktionärer i vita halmhattar fram.

Protesten godkändes

I bästa välvilja men i ovist nit lyfte de upp Dorando, och bar, släpade och knuffade honom de sista metrarna över mållinjen, där han definitivt föll ihop och bars bort på bår.

Efteråt protesterade amerikarna. Protesten godkändes, och Hayes förklarades som segrare. Men Dorando var folkhjälten, och som tröst fick han ur engelska drotnningens hand emotta en pokal av gediget guld.

Dorando blev senare professionell och sprang i USA mot bland annat Svanberg. Han besökte också Sverige några år efteråt och löpte mot Svanberg och Gösta Ljungström. Men tidningarna skrev att alltsammans var humbug, så intresset dog ut.

Fyrtio år efteråt bevitnade jag själv en upprepning av Dorando-dramat.

Kwicknade hastigt till

Också då gick "maran" från Windsor men nu med mål i Wembley. Enorma mänskemassor bevitnade tävlingen. Uppför den sista sugande uppförshacken löpte belgier Gailly ned till synes betryggande försprång, men när han kom in i Stadion var han totalt slut. Den unge stilige pojken liknade mest en gammal spattig häst, när han vinglade och struflade fram på kolstybben. Innan strax efter honom den kraftfulle argentinske brandmannen Cabrena och efter honom britten Richards, båda i ypperlig kondition. De hade inga svårigheter att passera Gailly, som dock med uppbytande av sina sista krafter tog sig i mål som bronsmedaljör.

Han föll ihop och fördes till sjukhus men kwicknade till förvånansvärt fort, och två veckor senare ställde han upp i ett 5 000-meterslopp i hemlandet och blev tvåa.

Anu en könsbrottur genom orru

■■■ Nu har det "täcka künnet" brutit ännu en vall när det gäller idrottslig verksamhet i Sverige! I söndags avverkades nämligen det första maratonloppet med deltagande av damer.

■■■ Tre tappra kom till start — och samtliga tog sig runt den 42 km långa banan vid "Vintermaran" i Enhörna utanför Söderfälje. Hundraprocentigt fullföjande alltså...

Elin Åberg från Solviken är som bekant vegetarian, och grönzakerna är det hemliga vapnet bakom framgångarna. Fögs som om det sagt en litet uträningstur skulle de hon en matröt direkt efter ett ha tagit sig i mål på lilla bänk.

Grönzaker

Vartör en matröt? Jo, Elin och de andra i Göteborgsklubben är mitten i kanske inte imponerar

Uppväcktes

— För ett år sedan var jag på ett frisksportarrangör, och då uppmärkte någon att jag hade en viss förmåga att springa fort och långt, berättar Elin.

— Jag besökt mit för att börja tävla i Storloppetama för drygt ett år sedan. I den första tävlingen hamnade jag på andra plats — men då handlade det bara om tre deltagare. Någon träningsstakar är hon inte, den historiska maratonsegrarinnan. Så långt som fyra mil har Elin bara sprungit en gång tidigare. Det var på ett träningsspäss strax innan helgens "Vintermarat".

2 mil längst

— Jag var ju trungen att undersöka om jag skulle orka med en så pass lång distans. Annars springer jag aldrig längre än två mil.

Tidigare har det som bekant varit förbjudet för damer att tävla på så långa distanser som maraton. Men Elin och de andra flickornas insatser i helgen bevisar att det inte finns någon anledning att de skulle behöva sig borta från de verkligt långa loppen. Det var ingen av de över 100 manligs deltagarna som kom i mål lika frisch som Elin.

— Jag känner mig inte alls speciellt trött, menade hon mellan tuggorna på moroten. Nuförtiden jeg vände om och möts mina konkurrenter nio gånger på vägen. De har väl ett par kilometer kvar vid det här laget...



★★ Så här ser hon ut — den historiska damen. Elin Åberg från Solviken har just fått i mål efter sitt livs första maratonlopp. Så och frisch och med moroten i högsta hugg. Inte sen hon ut åt just ha avverkat 42 besvärliga kilometer! Foto: Rolle Rygin

★★★ Ett stycke idrottshistoria är på väg. Två av de tre damer i Sveriges första kvinnliga maratonlopp häller gott tempo. Så smärtigt som sprang Elin Åberg t.h. från tvåan Margaret Rydh (159). Foto: Rolle Rygin

ANNUAL U.S. MASTERS TRACK AND FIELD CHAMPIONSHIPS

MEET DIRECTOR
RALPH SMITH

San Diego
Recreation Department
Balboa Park

VICE CHAIRMAN
AUGIE ESCAMILLA
4974 Daftor Drive
San Diego, Calif. 92102
714-262-2128

GENERAL CHAIRMAN
DAVID H. R. PAIN

1951 Cable Street
San Diego, Calif. 92107
714-222-0503

PUBLIC RELATIONS
SALLY C. ADAMS
9148 Northcote Road
Santee, Calif. 92071
714-449-0873



Rhoden first, Stolpe, and Badinelli a step behind

HÄR KOMMER NÅGON ARTIKEL SOM JAG HOPPAS KAN VÄCKA YTTERLIGARE INTRESSE FÖR VETERANIDROTT

GENERALSEKR DAVID PAIN FRÅN USA BESÖKTE MIG DEN 27 aug 1970.
VIÐ SAMMA TILLFÄLLE UTMANADE HAN OSS , ATT MÖTA USA S VETERANER I
SAMTLIGA GRENAÐ 1972 I KÖLN. Härmare bestämt den 16-16-17 sept.

Klipp ur brev från honom 15/9
BASTA OLLE

EN AV HÖJDPUKTerna PÅ MIN EUROPARESA VAR MÖTET MED ER DEN 27/8
DET ÄR SÅDNA KONTAKTER SOM KAN STIMULERA INTRESSET FÖR INTERN VETERANTÄVL
DEN MEST TILLFREDSTÄLLANDE ASPEKTEN PÅ VÅRT MÖTE , VAR DITT INTRESSE
ATT DELTAGA I SAMTLIGA GRENAÐ .

JÄG ÄR SÄKER PÅTT DU TAR DE NÖDVÄNDIGA KONTAKTERNA I SVERIGE , OCH BÖRJAR
ARRANGERA VETERANTÄVLINGAR I KORTARE LOPP - HOPP - KAST .

TANKEN ÄR ALLTSÅ ATT VI SKALL MÖTA : USA-ENGLAND-TYSKLAND i LANDSKAMP
I GRENAÐNA 100-200-400-800-1500-3000-marathon-Höjd-längd-stavhopp
Kula-diskus-spjut-slägga samt stafett 4/100-4/400

Vi har gott om fina veteraner i teknikgrenarna alltså alla HOPP-KAST
men behöver få tag i sprinter och medeldistansare

Här behöver jag din hjälp.....

FÖR ÄVEN DU HAR VÄL TÄNT PÅ DENNA IDE ??????????????????????????????????

DET FINNS VÄLDIGA PLANER I USA , BLA ÄR DET BESTÄMT ATT DET BLIR
VETERANOLYMPIAD I MONTREOL 1976 , veckan före STORA OLYMPIADEN .

Lite plock ur resultatlistan "USA VETERANMÄSTERSKAP 1970"

100 m	G Rhoden	11,1	Höjd	J Razette	2,00
400 m	W Klanaser	51,7	Längd	S Dawidson	6,70
380 y	R Wint	2,01,1	Stav	R Ruth	4,60
1 mile	V Tatnhue	4,31,8			
2 mile	P Mundle	9,49,8	Kula	G Gker	14,70
3 mile	P Mundle	14,51,8	Diskus	F Gordier	46,20
6 mile	P Mundle	31,28,4	Spjut	B Held	70,35
Maran	G Parnell	2,45,10	Slägga	N Heard	36,10
120 y häck	A Baarard	15,1			

SOM DU SER FINA RESULTAT , MEN EJ ÖÖVERVINNERLIGA
MÅNGA GAMLA OS VINNARE G RHODEN/WINT/B HELD .

22

RESULTAT FRÅN SM

1) Nedo Farcic, Västerås IK, 2.23.48, 2) Ulf Häkansson, IFP Norrköping, 2.25.13, 3) Ulf Johansson, Turebergs IF, 2.28.12, 4) Kjell Björpfot, Fredrikshofs IF, 2.30.14, 5) Bernt Ekström, Ludvika PFI, 2.30.35, 6) Gerhard Skänell, Turebergs IF, 2.31.09, 7) Sture Gustavsson, Täby IS, 2.31.21, 8) Per Olov Antonsson, Skänninge IK, 2.32.41, 9) Urban Larsson, Studenterna Stockholm, 2.33.56, 10) Donald Rydh, Dalsjöfors GOIF, 2.34.18, 11) Agne Kimby, Turebergs IF, 2.35.56, 12) Valter Berggren, Solvikingarna, 2.36.20, 13) Gary Johansson, Ludvika PFI, 2.37.05, 14) Gösta Karlsson, IK Albion, 2.37.35, 15) Bertil Larsson, Trollhättans IF, 2.37.51, 16) Erik Östby, Solvikingarna, 2.38.16, 17) Lars Strand, Skänninge IK, 2.38.33, 18) Arild Cronstrand, Bromma IF, 2.38.35, 19) Sverre Gustafsson, Ludvika PFI, 2.39.00, 20) Leif Wrigfeldt, Kinna IF, 2.40.04, 30) Kurt Thorell, Skänninge IK, 2.48.00, 35) Börje Larsson, Skänninge IK, 2.54.43.

Oldboys (inofficell klass): 1) Agne Kimby, Turebergs IF, 2.35.56, 2) Erik Östby, Solvikingarna, 2.38.16, 3) Lars Strand, Skänninge IK, 2.38.33, 4) Lage Karlsson, Duvbo IF, 2.40.31, 5) Konrad Hernelind, Duvbo IK, 2.43.00, 6) Kurt Thorell, Skänninge IK, 2.48.00.

Trotsade startförbud Läkare fann inget fel på honom efter loppet

Erik Bergqvist, 32-årig civilingenjör från Stockholm, är idag grym på allt vad tävlingsläkare och arrangörer heter. Innan starten till SM-maraton fick han startförbud av tävlingsläkaren Håkan Adolfsson men beslutade sig för att i helig ilska ändå springa utom tävlingen. Det gjorde han så bra, att han var sjärde man i mål. Efter tävlingen uppsökte han på eget beväg läkare i Skänninge, och då kunde man inte hitta något fysiskt fel på honom.

— Jag är förkyld, tyckte Bergqvist efteråt. Liknande situationer har jag varit med om tidigare. Det kanske inte är populärt, att jag bor i Stockholm men tävlar för Älvdalens...

Erik Bergqvist undersöktes innan starten av tävlingsläkaren Adolfsson. Denne fann en infektion i Bergqvists hals.

— Jag förklarade då, att jag blivit opererad i halsen och under senaste tiden gått på observation hos specialister på Danderyds sjukhus. Min hals är aldrig riktigt bra, men tävla brukar gå bra ändå, berättade löparen.

Efter loppet, sedan han innan målrakan plockats av banan av funktionärer, var Bergqvist både arg och ledsen:

— Chris Wade klarade min-sann läkarkontrollen trots sin skada. Sedan visade det sig, att han inte kunde starta. Men jag, som anser mig fullt frisk, fick inte ställa upp. Dessutom jälklades de övriga löparna med mig ute på banan. Dom menade, att det var löjligt av mig att trotsa förbudet och försökte köra slut på mig med ideliga ryck.

Efter tävlingen tog Erik Bergqvist på sig sin träningsoverall och for iväg till läkare i Skänninge. Där kunde

man inte finna något fel på honom.

— Läkarna går emot varandra, och jag undrar om en sjuk människa kunnat springa, som jag gjorde idag.

Sven Wahlberg, svenska friidrottsförbundet, fanns på plats för att observera tävlingen. Han säger:

— Vi måste anmäla Bergqvist till förbundet för att han trotsade läkarens föreskrifter.

Erik Bergqvist lämnade efteråt in protest mot att han fick startförbud. Men den avslogs av tävlingsledningen med motiveringen:

— Vi kan inte gå emot läkaren i det här fallet.

FOTNOT: Det var första gången i SM-maratonlöpningens historia, som obligatorisk läkarundersökning innan starten genomfördes.

ERIK BERGQVIST
gick fruktansvärt starkt ute på banan. Efter halva sträckan var han t.o.m. uppe och drog i tätan före Nedo Farcic och Ulf Häkansson.
»Ingen sjuk människa har kunnat springa som jag gjorde i dag», sa han efter loppet.



Vad har Du för
Inställning?

2, 13

Läkarna varnar idrottsmännen och kräver obligatorisk hälsokontroll: EN ENKEL FÖRKYLNING KAN LEDA TILL DÖDEN

OM LÄKARUNDERSÖKNING OCH LÄKARINTYG

av Bo Lindblom

Före under och efter SM i maratonlöpning i Skäminge i år fördes diskussion om läkarundersökning och läkarintyg. Saken har också ventilerats i pressen. Här har dock undersökningen och intygen rörts ihop på ett sådant sätt, att en utomstående ej kan fatta vad det rör sig om.

Vad som är värre är dock att rutinerade maratonlöpare, enligt vad jag nu förstår, ej känner till vilka regler som gäller. Jag har också förstått, att det bland dem, som känner till reglerna, finns en del, som ifrågasätter värdet av medicinsk kontroll av löparna.

År 1970 fick i uppdrag att arrangera SM 1970, beslut vi genast att noggrant följa tävlingsreglerna. Vi menade dock att regeln om läkarintyg med hänsyn till praxis skulle vara svår att följa. På Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 1970 motionerade vi därför om ett borttagande av bestämmelsen om läkarintyg under hävnisning till att bestämmelsen ej tillämpades (ej ens vid förbundets egen maratonlöpning). Motionen avslogs dock och vi erhöll direktiv om att läkarintyg skulle krävas av samtliga löpare. Till vår förväning visade det sig sedan att det ej var några större svårigheter att få in intygen.

Bestämmelsen om läkarintyg är ej något nytt för i år utan har funnits länge. Det är nästan genant att behöva påpeka att avsikten med intyget är att sjukdomar och svagheter, som vid pressande förhållanden kan bli ödesdigra, skall upptäckas. Givetvis kan hälsotillståndet försämras under tiden från läkarintyggets utfärdande till tävlingstillfället. Det gäller då för tävlingsläkaren att upptäcka syntom på eventuella akuta åkommor t. ex. infektioner. En fullständig undersökning med blodprov, sr, urinundersökning m.m. är av praktiska skäl otänkbar. Därför måste vi ha intyget.

Man kan givetvis mena att både undersökning och intyg är onödiga med tanke på att många halvtränade löpare springer långa motionslopp. Detta förhållande kan dock ej motivera att bestämmelser för att skydda maratonlöparens hälsa skall borttagas.

Vad man än anser i denna fråga, måste tävlingsreglerna följas.

En arrangör, som ej följer dessa regler, riskerar att bli ansvarig för eventuella olyckor ned anledning härav.

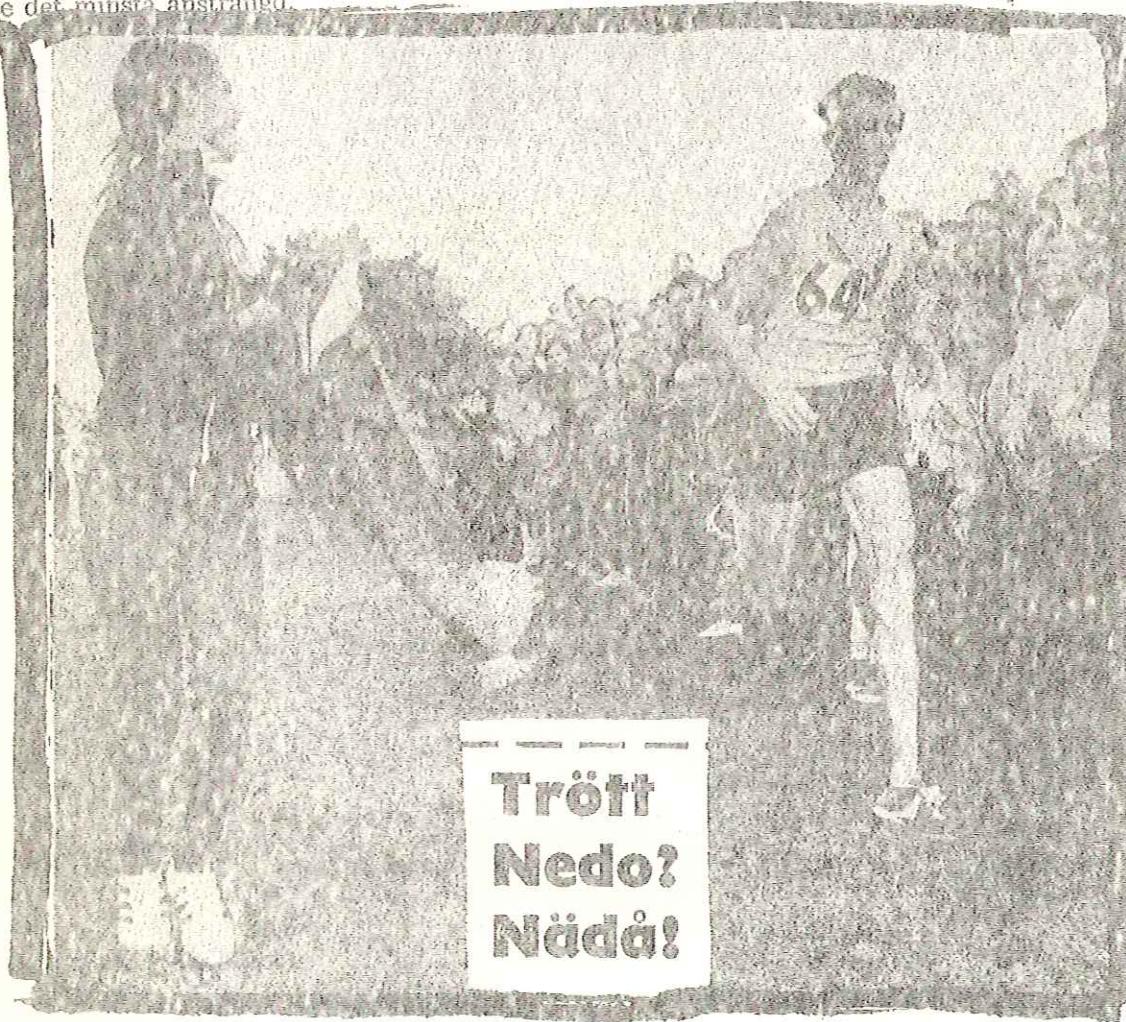
Till sist vill jag uppmana alla aktiva idrottsmän att läsa tävlingsreglerna. Låt ej en arrangör, som vill följa dessa få obehag.

Den, som anger att något i reglerna är felaktigt, får genom sin klubb hos Svenska Friidrottsförbundet söka få en ändring.

Tidernas svenska mästare blir svensk — med tiden...

— Rena lördagspromenaden.

Det var Nedo Farcies kommentar, då han sprungit de 42 195 meterna på två timmar, 23 minuter och 48 sekunder. De sista tre kilometerna gick på nio minuter, men inte ens den explosiva spurten tycktes beröra honom. Sjukvårdaren som tog pulsen på västeråsaren när han nått målet utbrast spontant: — Fantastiskt. Kar'n är inte det minsta ansträngd.



Trött
Nedo?
Näddå!

Han har i år vunnit SM på 10 000 meter, 30 000 meter och maraton och blivit tvåa på 5 000 meter. Han har tagit fler individuella poäng än någon annan under en och samma säsong. Han skulle praktiskt taget ensam kunna hemföra standaret. Han är tidernas svenska mästare i friidrott. Men han är inte svensk. Nedo Farce, 28-årig Västeråsjugoslav, var vid lördagens maraton-SM i Skänninge lika skyhögt överlägsen sina konkurrenter som en flygmajor ett kompani infanterisoldater. Han lekte sig fram till mästerskapet och var helt oberörd i mål.

Nedo Farce, född 1933 i Bosnien från Norrköping, hängde med till 3 000 meter återstod. Men när Nedo började springa uppstod i ett huj en lucka på flera hundra meter.

Ulf Håkansson: — Jag kände mig maktlös. Visste att rycket skulle komma, men någon chans att svara hade jag givvelvis inte. Nio minuter på 3 000 meter. Den tiden gör jag info på bana. Hur skulle det då gå på landsväg efter fyra mils löpning?

Nedo Farce vann med halvannan minut, men han skulle siktat kunnat öka marginalen till tiو om han volat. Västeråsaren är hur bra som helst just nu. Frågan är om han har någon europeisk överman.

Guldet i OS 1972.

Det säger han utan att blinna. Och det finns många som tror på honom. Inte minst chicka fra Clea, följeslagare, folk, manager och familjeförörjare. Det är Clea som jobbar (gör motstånd på Asea, säger hon shämtsamt) och tjänar pengar. Nedo bara springer. Han är förstås lite hemmanan också. Tar hand om vår tvåårige son på dagarna, lagar mat och så. Men att döma av figuren blir det på sin höjd en tallrik sparriszoppa.

Muskler skall inte ca långdistanslöpare ha. De är bara i vägen och tunga att bärta på.

TVA GANGER

Nedo är 1,76 lång och väger 57–58 kg. Man får titta två gånger för att upptäcka honom, när han går förbi. Alla andra löpare besvärades av den kraftiga blästen på östgötaslätten i lördags men inte västeråsaren. Vinden flick helt enkelt inget grepp på honom.

Om två veckor får Nedo Farce sitt elddop. Han skall ställa upp i den berömda maratonlävlingen i Kosice. Nedo vann där 1967 men nu till loppets 40-årsjubileum blir konkurrensen en annan. Hela världseliten kommer.

Det var en brokig samling löpare som rade upp sig på startlinjen i Skänninge. Där fanns folk med byxor som ryska fotbollsspelare på 40-talet, med underliga huvudbonader etc. Gamla och unga, smala

och tjocka. Men gemensamt för alla är deras intresse, behov, sag gärna last: löpningen. Vi kanske röker, dricker, snusa, lägger, men dessa festliga figurer bara springer.

En brokig
samling
festliga
figurer

Resultatlista för SM i Maraton den 19 sept. 1970 i Skäninge.

Plac.	Namn	Förening	10 km	20 km	30 km	Mål
1.	Nedo Farcic	Västerås IK	34.55	1.08.55	1.43.28	2.23.48
2.	Ulf Håkansson	IFK Norrköping	34.55	1.08.51	1.43.28	2.25.13
3.	Ulf Johansson	Turebergs IF	34.55	1.08.55	1.43.28	2.28.12
4.	Kjell Björmfot	Fredrikshofs IF	34.55	1.09.22	1.46.24	2.30.14
5.	Bernt Ekström	Ludvika FFJ	34.55	1.09.22	1.46.46	2.30.35
6.	Gerhard Skånell	Turebergs IF	34.55	1.08.55	1.44.41	2.31.09
7.	Sture Gustavsson	Täby IS	34.55	1.09.22	1.45.54	2.31.21
8.	Per Olov Antonsson	Skeninge IK	34.55	1.09.36	1.46.07	2.32.41
9.	Urban Larsson	Studenterna Stockholm	34.55	1.09.14	1.45.54	2.33.56
10.	Donald Rydh	Dalsjöfors GOLF	34.55	1.09.54	1.48.07	2.34.18
11.	Agne Kimby	Turebergs IF	36.25	1.13.09	1.50.09	2.35.56
12.	Valter Berggren	Solvikingarna	34.55	1.10.19	1.49.15	2.36.20
13.	Garry Johansson	Ludvika FFJ	34.55	1.10.50	1.49.15	2.37.05
14.	Gösta Karlsson	IK Albion	36.55	1.13.48	1.53.08	2.37.35
15.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	34.55	1.08.59	1.45.12	2.37.51
16.	Erik Östbye	Solvikingarna	34.55	1.10.00	1.50.01	2.38.16
17.	Lars Strand	Skeninge IK	36.25	1.13.07	1.50.09	2.38.33
18.	Arild Cronstrand	Bromma IF	36.25	1.13.07	1.51.29	2.38.35
19.	Sverre Gustafsson	Ludvika FFJ	36.25	1.13.09	1.51.33	2.39.00
20.	Leif Wrigfeldt	Kinna IF	36.25	1.13.09	1.52.01	2.40.04
21.	Lage Karlsson	Duvbo IF	36.25	1.13.21	1.52.01	2.40.31
22.	Connie Ekblom	Mälarnöjdens IK	36.50	1.14.33	1.53.27	2.43.00
23.	Konrad Hernelin	Duvbo IF	36.25	1.13.11	1.53.08	2.43.00
24.	Tarmo Kortelainen	IFK Södertälje	36.25	1.12.48	1.51.02	2.44.05
25.	Roland Svensson	Finspångs AIK	36.50	1.16.00	1.55.08	2.44.20

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

Plac.	Namn	Förering	10 km	20 km	30 km	Mål
26.	Hans Wiktorsson	Turebergs IF	37.10	1.16.25	1.55.52	2.45.52
27.	Ragnvald Rosenberg	Fredrikshofs IF	37.10	1.16.06	1.55.52	2.46.13
28.	Rolf Larsson	Turebergs IF	37.10	1.16.22	1.56.58	2.46.38
29.	Bennet Lindvall	Burseryds IF	36.50	1.15.00	1.55.45	2.47.23
30.	Kurt Thorell	Skeninge IK	36.25	1.13.24	1.54.11	2.48.00 o
31.	Hans Jonsson	Nyköpings BoIS	34.55	1.11.40	1.54.39	2.49.31
32.	Karl Ivar Johansson	Kalmar SK	36.50	1.16.19	1.57.08	2.49.58
33.	Karl-Erik Matzon	Dalsjöfors Golf	36.25	1.13.48	1.54.52	2.53.22 o
34.	Edgar Thorén	IK Akilles	36.50	1.17.29	1.59.37	2.53.50
35.	Börje Larsson	Skevinge IK	37.10	1.16.20	1.58.01	2.54.43
36.	Lars Jansson	Fredrikshofs IF	36.50	1.15.15	1.53.50	2.55.24
37.	Lars Hansson	Täby IS	37.10	1.16.27	1.58.00	2.56.19
38.	Axel Sundebrant	Mälarpöjdens IK	37.35	1.20.57	2.03.14	2.56.52 o
39.	Alf Spångberg	Solvikingarna	37.35	1.18.43	2.01.15	2.57.45 o
40.	Stig-Roland Johansson	Skillingaryds IK	36.55	1.13.48	1.59.04	2.58.36
41.	Gunnar Broling	KFUM Örebro	38.20	1.18.28	2.00.07	2.59.04 o
42.	Willy Qvist	Råby Rekarne Göta	37.35	1.19.43	2.01.15	2.59.06
43.	Jennart Östbrant	Solvikingarna	37.35	1.24.09	2.06.55	2.59.13 o
44.	Hans Kalmér	Mälarpöjdens IK	37.35	1.24.45	2.06.22	2.59.27
45.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	39.20	1.20.43	2.03.18	3.00.50
46.	Vilhelm Gustavsson	Stensjöns IF	37.10	1.20.27	2.04.09	3.03.23
47.	Reinhard Einars	SoIK Hellas	37.35	1.24.46	2.07.30	3.07.12 o
48.	Ingemar Hampusson	IFK Umeå	38.40	1.22.30	2.07.40	3.13.41 o
49.	Gösta Eriksson	IF Göteborg Karlstad	37.35	1.24.09	2.07.59	3.15.20 o

