



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

Utgiven av Svenska Marathon Sällskapet, Box 218, 101 22 Stockholm 1

Sällskapets styrelse 1971

Sällskapets årsmöte hölls den 14 mars 1971 i Vallentuna med ett 30-tal medlemmar närvarande. Den nya styrelsen har numera konstituerat sig enligt följande:

ordförande:	Kaj Sandell
vice-ordförande:	Lennart Nyström
sekreterare:	Tony Bristow
kassör:	Rune Fransson (suppleant)
protokoll sekr:	Alan Scott
tävlings sekr:	Olle Wallin
ledamöter:	Stig Moberg
	Bertil Malmström
	Konrad Hernelind (suppleant)

Det är nästan tjugo år sedan Sällskapet grundades och marathonlöpning i Sverige har ökat mycket i popularitet under dessa år. Bland de viktigaste uppgifterna för den nya styrelsen blir att revidera stadgarna och att i detalj analysera Sällskapets funktioner och målsättning. Om DU har några speciella synpunkter på vad Sällskapet är och vad Sällskapet borde bli eller några speciella åsikter angående Sällskapets framtid är styrelsen mycket tacksam om Du skriver några rader till den ovannämnda adressen.

Adresslista 1971

I samband med kallelse till årsmötet, som gick ut till 392 medlemmar, skickades ut en blankett med begäran att samtliga medlemmar skulle återsända densamma med namn, adress m.m. ifyllda. Av de 83 svar, som har inkommit, vill 81% att en adresslista skickas ut varje år. Innan årets lista skickas ut ber vi om hjälp att hitta följande medlemmar som nåddes aldrig av kallelsen p.g.a. felaktig adress:

Gösta Berg	Blockstensvägen 122	136 00 Handen
Karl E Carlsson	Box 6	921 00 Lycksele
Stig Hedström	Djäknebergsvägen 21	724 61 Västerås
Johan Henriksson	Jättevägen 4	Uppsala
Lennart Johansson	Kommendörsgatan 19	414 59 Göteborg
Ove Karlsson	Harmonigatan 7	852 44 Sundsvall
Sven Lindwall	Ringvägen 10	137 00 Västerhaninge
Rooney Magnusson	Västmannagatan 75	113 26 Stockholm
Erik Reutersvärd	Jarlaplan 4	113 57 Stockholm
Sture Sjöstedt	Ulriksdal T-401	Lund
Erik Wiger	Idögränd 1	124 31 Bandhagen
Karl Öberg	Hästskovägen 49	175 00 Jakobsberg

HAR DU SKICKAT IN DITT LÄKARKORT ???????????????????.

Elit = under 2,35 Till Sven Wahlberg
Ribbingsväg 21 19152 Sollentuna

Övriga Till Svenska Marathonsällskapet
Box 218 10122 Stockholm

VI VILL HA IN DEM FÖRE FÖRSTA "MARAN" 16 maj i Malmö.

TYVÄRR GICK INTE MOTIONEN OM
OFF. WETERANMÄSTERSKAP Å MARATHON och 30,000 m.

Igenom vid Svenska Fri Idrottsförbundets årsmöte.

MEN VI KOMMER IGEN

Däremot blev det ändrade åldersgränser.

MEN VI LÅNGSKUBBARE HÅLLER OSS TILL DE INTERN. REGELN

Veteraner klass I 40-49 år Veteraner klass II 50-59 år

Veteraner klass III 60 och däröver.

Oldboys gränserna kan bara få gälla när det gäller "serien"

Långskubbare blir bara bättre när de kommer över de 30.....

Ang Weteran VM i Karlory Vary

Så verkar intresset mycket stort , jag har idag 61 anmälda

Att det blir bussresa , har du sett.

MEN JAG VÄNTAR PÅ DIN ANMÄLAN , VÄNTA INTE TILL SISTA
MINUTEN den 1 maj UTAN KOM IN MED ALLA UPPGIFTER NU.

KVALTIDEN HAR VISST SATT MYROR HOS EN DEL , MEN TÄNK PÅ
ATT DET FINNS OMRÄKNINGSTABELLER , MEDELA DÄRFÖR DIN TID
Å 15-20-25-30-maran = om du inte har någon tid å 25 km.

Sänd anmälan direkt till mig.!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Olle Wallin Husabyvägen 29 12650 Hägersten tel 180612

Postgiro 194334 Wallin Hägersten

Resekostnad 165 kr Startavgift 35 kr.

OBS Denna adress och giro gäller bara ang. resor i övrigt använder
OBS Du Postboxen 218 10122 Stockholm

GLÄDJANDE RAPPORT FRÅN TJECKOSLOVAKIEN, S Org.sekr Miraslaw Hlavicka

- 1/ Studentinternatet , är ej massförläggning utan 3-4 bäddar rum.
- 2/ Anmälningar har redan kommit från Rower Australien (segrare 1969)
Sadanaka och Yamada Japan +15 man, Canada, Sydafrika ??.
- 3/ arrangörerna räknar med att rekordet från Köln-69 med över 500 start.
skall slås. Jag har svarat att vi kommer med 80 man , därav 3
klassegrare II/ E Östbye III/ T Jensen IV/ F Schreiber

Gör mig inte besviken , TRÄNA och åter TRÄNA

VI BLEV BÄSTA NATION 1970 , DEN TITELN SKALL VI HÅLLA , ELLER HUR ???

Anmälning till Olle Wallin Husabyvägen 29 12656 Hägersten
Anmälningssavgift och reseavgift å giro 194334 Wallin Hägersten.
SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS RESOR 1971?
=====

VETERAN VM I KARLORY VARM CSSR 11/7.

VI åker med buss , kostnad 165 Kr inkl. Färga,Buss,Hytt,Visum

Avresa den 8/7 med två bussar , den ena går

I.Stockholm-Eskilstuna-Örebro-Göteborg-Trelleborg

II.Stockholm-Linköping-Jönköping-Trelleborg.

Sista anmälningssdag 1 maj. Detta pris fodrar minst 70 delt.

=====

Intern Marathon Enchede Holland 4/9

Vi åker Tåg	Kostnad	Sthlm 290,00	Göteborg	225,00
	(Tillkommer sovvagn.)			

Avresa	1/9	Sthlm 23,00	Göteborg	23.35
--------	-----	-------------	----------	-------

Hemkomst	6/7	"""" 07,15	""""""""	03,10
----------	-----	------------	----------	-------

Sista anmälningssdag 1 aug.

=====

Kosice Marathon Csr 3/10

Vi åker Tåg eller Flyg Kostnad cirka 400,00 altern. 800,00

Sista anmälningssdag 1 sept.

=====

Schwald. Marathon V Tyskland 10/10.

Vi åker tåg	Kostnad	Sthlm 350,00	Göteborg	290,00
	(tillkommer sovvagn.)			

Avresa	7/10	Sthlm 07,35	Göteborg	08,40
--------	------	-------------	----------	-------

Hemkomst	12/10	"""" 22,20	""""""""	22,15
----------	-------	------------	----------	-------

Sista anmälningssdag 1 sept.

=====

Japan 10/10

Tyvärr har Tyskarna backat ur vilket kommer att göra att
gruppbiljett från Köln kommer att kosta 2000 D mark.

Detta fodrar enligt Nägele minst 25 delt.

=====

Långstafetten Oslo - Trondheim samt "Landskampen"

Den Norske Marathonklubb - Svenska Marathonsällskapet

=====

Startar med ett lopp å 30 km den 30 juni i Oslo.

Till Stafetten fodras 30 delt. Tyskland,England kommer med lag.

Så långt fötterna bär av Dr. jr. Heinz Mennecke

De passionerade gatulöparna är ett släkte för sig. Vem känner inte bättre till detta faktum än maratonlöparen respektive gångaren av långa distanser. Hos arrangörer av idrottstillställningar har de inget högre kursvärde. Ty de bjuder ej på några sensationer och har inget spektakulärt att bjuda. De löper ej på idrottsarenornas banor - de löper 21 km på hård asfalt till vändpunkten och 21 km tillbaka. Ibland utgöres sträckan av en rundslinga, även om detta ej är i överensstämmelse med gällande internationella regler, varför en sådan banläggning i regel förkastas i idrottens modersland, nämligen England. Vid sidan av deltagande elitlöpare utgör ett stort deltagarantal attraktionskraften vid ett gatulopp. Ty endast ett stort deltagarantal gör ett gatulopp färgrikt och intressant för åskådarna, då de ej endast intresserar sig för de lättfotade förbiillande topplöparna utan tager starkt intryck av den stora massan löpare vars ansikten återspeglar den stora ansträngningen och hårdheten i loppet.

År 1969 deltog 1300 löpare i det berömda Biel-loppet, 100 km. För 1970 räknar man 1500 deltagare från hela Europa. Det blir då tolfte gången som loppet äger rum. Vid detta lopp finns det endast ett pris att vinna, nämligen segern över sig själv. 1967 deltog 600 löpare vid det första folkmaratonloppet i Donaueschingen/Tyskland. Två år senare hade deltagarantalet stigit till 960 löpare. För 1970 räknar man med över 1000 deltagare. Världens längsta och största skidlopp "Vasaloppet" löper stor risk, att de ca 7000 deltagare, och vars antal bara ökar, till sist knäcker hela Vasaloppet. Det ständigt ökande deltagarantalet har blivit en mardröm för arrangörerna. Men med nya organisationsmetoder, vilka förbättras från år till år, har man hitintills lyckats bemästra den ökande anstormningen av skidlöpare.

Även i USA ökar intresset för långdistanslöpning mer och mer. Vid Boston-Marathonloppet, som amerikanerna anser vara det mest berömda loppet näst efter Olympiaspelens maratonlopp, kom 1969 1152 löpare till starten. 153 löpare kom i mål under 3 timmar. 678 löpare kom i mål under 4 timmar, vilket i USA anses vara en bra tid. Segraren, japanen Unetani, hade tiden 2.13.49. Den elfte i mål hade tiden 2.24.42. Den bäste US-löparen, Ron Daws, kom på fjärde plats med tiden 2.20.23. Fyra damer, varav tre gifta, löpte tillsammans med sina äkta män och klarade loppet på tider mellan 3.25.0 och 3.45.0. Den bästa av de som fyllt 40 år, Jim Mc Donagh, kom i mål som nr 15 på tiden 2.29.07. Jonny Kelley, 61 år, kom i mål som nr 186 på tiden 3.07.00. Banan är mycket kuperad, men ändock hade segraren en genomsnittstid av 3 min. 10 sek. per km, vilket är rekord för denna bana. Boston-Marathon har löpts utan avbrott under 74 års tid, alltid på samma bana. Från år till år växer Boston-Marathon i popularitet och tack vare detta lopp har amerikanerna kunnat förbättra sig avsevärt under den gångna 10-årsperioden. Det snabbt ökande deltagarantalet har skapat även här nästan oövervinnliga organisationsproblem för arrangörerna. Men hur ser amerikanerna själva på detta problem? På frågan om deltagandet av så många medelmåttiga och dåliga löpare tillsammans med förstklassiga löpare är berättigat, svarar elitlöparna som ur en mun:

"Boston-Marathonloppet är den lille mannens olympiska maratonlopp. Det är det mest demokratiska loppet i världen. Vi är alla stolta över att var och en kan delta i detta lopp. Endast det stora deltagarantalet har kunnat skapa denna enastående atmosfär och gjort loppet till vad det är i dag, nämligen den största idrottsliga händelsen i Förenta Staterna. De medelmåttiga

löparna är ej störande, ty de är långsammare. Men just för denna grupp löpare är det en särskild tjusning och sporre att kunna mäta sina krafter med världens bästa löpare. Utan det stora antalet deltagare av medelmåttor skulle vi aldrig kunna räkna med 100000 - 200000 åskådare stående längs banan. Ty dessa åskådare identifierar sig till stor del med dessa löpare, dessa medelmåttor - men ej med oss, de snabbaste i världen. Inte ens världens 50 snabbaste löpare skulle kunna locka så många åskådare. Och detta är ej det minst viktiga. Ty närvaron av en stor åskådarmassa stimulerar oss elitlöpare. Loppets tradition står och faller med den stora massan deltagande medelmåttor. De som deltagar i det stora loppet och utkämpar en kamp med och mot sig själva."

Naturligtvis frågar sig även arrangörerna av Boston-Marathon hur man skall kunna bemästra den ökande tillströmningen av löpare. Problemet är ej så mycket det stora antalet som ställer upp vid startplatsen utan omhändertagandet och servicen av löparna före och efter loppet (omklädnad, toaletter, etc.). Ändock är det ingen som tänker lösa detta problem genom att begränsa antalet startande medelst införandet av kval.tid. Man är stolt över det höga deltagarantalet, samtidigt som man är övertygad om att endast en stor bredd i botten leder till ett ännu bättre toppskikt. Ett förslag är att endast de skall få starta som redan har ett maratonlopp bakom sig. Ett annat förslag är att alla löpare som kommer från Boston med omnejd måste ha klarat distansen på 4 timmar. "Vi blir dock tvungna att förr eller senare införa en begränsning av antalet deltagare, säger Jock Semple, som är organisatör för Boston-Marathon. Men vi får fundera på det." Därvid kommer det att stanna ett bra tag framöver. Boston-Marathon har lett till att fler och fler landsvägslöpp startas över hela USA. Detta gäller framför allt Kalifornien, där klimatet är synnerligen lämpligt för löpträning och för tävlingar. San Franciscos "Bay-to-Breakers"-lopp, kallat "B-B", är ett 7 miles lopp (ca 11 1/2 km), som 1969 hade 1300 startande.

Dessa stora lopp, som bärs upp av åskådarnas begeistring, stöddes även av den s.k. Jogging-rörelsen. Olika amerikanska ungdomsrörelser och högre skolor har också börjat intressera sig för långdistanslöpning. Maratonloppet, som av gammal hävd har varit de äldres och mogna löpares privilegium, har nu fått nya unga tillskott av 15-17 åriga skolelever från skolorna i Kalifornien. Dessa ungdomar har klarat maratondistansen på tider mellan 2.27.01 - 2.52.38. Dessa skolelevers träningsprogram är mycket enkelt. De springer, mest som fartlek, 80 - 100 miles (128 km - 160 km) per vecka. Ibland också ett och annat tempolopp, uppförsbacke, allt efter terrängens beskaffenhet och personligt tycke - ingenting annat. Men icke nog med detta. Som bästa tider för 9-åriga barn nämns tider på 3.41.29, för 11-åriga barn 3.26.49, för 12-åriga barn 3.17.20 - 3.42.04 och för 13- till 14-åriga barn nämns tider mellan 2.58.57 till 3.07.02. Härvid accepteras ovanlig banläggning och abnorma väderleksförhållanden. Aldrig väljes en lätt bana för att få snabba tider eller t.o.m. spektakulära tider.

Vid San Francisco-Moon-Bay-to-Belmont-Maraton-loppet måste man mellan start och mål övervinna en bergskedja som är 700 m hög. Ändlösa serpentiner leder upp till bergskedjans topp och lika många ner igen. Ändock var det 136 löpare som ställde upp vid startplatsen. Termometern visade 100 grader Fahrenheit (38 grader Celsius). Endast två deltagare, som under normala förhållanden går under 2.30, gick i mål under 3 timmar. 18 löpare gick i mål på tider under 4 timmar, 56 löpare gick under 5 timmar och 32 löpare behövde över 5 timmar. En 14-årig flicka löptedistansen på 4.49.23 och hennes 9-åriga väninna behövde 4.49.26. Under det pågående loppet tillfrågades dessa båda flickors tränare om det kommer att hålla för flickorna. Tränaren svarade: "Utan tvekan, ty vi har sprungit denna sträcka under vår ordinarie träning."

Principen för rätt och frihet till idrotten, även till obehindrad tävling har till fullo förverkligats i USA. Barnavårdsinskränkningar finns ej. En meningsfull långsam uppbyggnadssträning av kroppen är en tillräcklig profylax mot träningssskador. Vid andra idrottsgrenar, ex. simning, har det visat sig att skolbarn kan underkastas de hårdaste träningsbetingelser utan att taga någon som helst skada. Dessa barn är det råmaterial ur vilket man får fram världsrekordhållare.

Liksom i England har även i Amerika långdistanslöpning kommit på modet. Att döma efter de senaste rapporterna, förefaller det som om maratonloppet har mist något av sin popularitet och romantiken kring detta. Det är redan för många som har sprungit 42195 m. Därför är maratonlöpare inte längre några föregångsmän. Nu löper man de superlånga sträckor och därmed spränger man gränsen för det klassiska maratonloppet. Ted Corbitt, 50 år, massör till yrket, blev tvåa på tiden 5.38.11 vid "London-Brighton-Loppet, 52 miles (83 km)" år 1969. Under 33 år har han sprungit 133 maratonlopp. Han tränar på New Yorks gator 200-250 miles per vecka (320-400 km). Hans längsta träningslopp utan uppehåll är 83 miles (133 km). 6 veckor efter London-Brighton-Loppet deltog han vid 100 miles-loppet (161 km) i England. Han kom i mål som tredje man på tiden 13.33.06. Den yngsta 50 miles-löparen (80 km) under 1969 var en 14-årig pojke från USA. Hans tid var 8.23.07. Den äldste deltagaren, Walter Stack, 62 år kom i mål på tiden 7.24.10. Den snabbaste kvinnan var Pam Schmidt, 16 år. Hon kom i mål på tiden 10.14.30.

Vid sidan av 50 miles-loppet löper man i USA distansen 100 miles (161 km). En av dessa 100 miles-lopp delades i 3 lika stora dagsetapper från fredag till söndag. Segraren Darryl Beardall vann på totaltiden 11.49.33. Hans deltider var 3.56.00, 3.47.06 och 3.56.27. Andre man i mål, en 45-årig affärsman från San Francisco, hade följande deltider: 4.26.00, 4.26.19 och 4.25.20! En fantastisk jämnhet. Kraven på mera fritid och mindre arbete är åtminstone hos John Tarrant, England, okända begrepp. Oktober 1969 vann han 100 miles-loppet i England på den nya världsrekordtiden 12.31.10. Innan han ställde upp till detta 100 miles-lopp (161 km) tränade han i Sydafrika under 10 veckors tid ca 80 timmar varje vecka, 3 ggr per dag. Hans träning på en vanlig vardag såg ut på följande sätt: Kl. 4.45 7 miles (11 km) till arbetet, 4-5 miles (6-8 km) på lunchrasten och kl. 21 7 miles tillbaka till bostaden.

Stegrad träning förbättrar prestationen sade en gång Arthur Lambert, tyska långtidstanslöparnas grand old man och tränare. Stegrad träning och stark vilja tycks vara receptet för framgången.

Som jag har försökt visa är amerikanerna och britterna vägvisande. I detta sammanhang kan även vår kamrat August Blumensaat med sina prestationer tjäna som ett föredöme för de yngre elitlöparna. Ty han visar vilka mål som kan nås med energi, uthållighet och stark vilja. År 1955 var han, 45 år gammal, årsbäst i Tyskland på maratondistansen med tiden 2.27.41. I detta sammanhang vill vi även hänvisa till vår mångårige styrelsemedlem Meinrad Nägele. Han har ökat sitt träningsprogram på bara några få år från 3 till 4 gånger 8 km i veckan till 950 km i månaden under december 1968, januari och februari 1969. Ej sällan löper han 50-70 km på ett träningspass. Normalt tränar han 2 ggr/dag. Denna träningsmetod är nödvändig om man vill uppnå goda tider vid landsvägslöpning. Med denna träningsmetod har M Nägele inom loppet av 4 år förbättrat sina bästtider inom maratondistansen från 3 tim 19 min till 2 tim 29 min. Även hans dygn har bara 24 timmar, där familjen och yrket kräver sin del av tiden. Precis som hos alla andra. Därtill är han fullt upptagen av sitt åtagande inom "Intressegemenskapen för äldre långdistanslöpare". Nämnas bör även Eric Östbye, som snart skall fylla 50 år. Han återfinns än i dag bland de 3 främsta vid SM-tävlingar i Maraton. Eller låt oss ta Ron Franklin, England, 43 år och Sadanaga, Japan, 41 år, som än i dag är goda nog för maratontider på 2.20.

(ÖVERSÄTTNING : R. EINARS)

AKTA TÄNDERNA MARATONLÖPARE!
Av Bo Lindblom
Tandläkare och maratonlöpare (f.d.)

Tanddröta eller karies, som sjukdomen heter på fackspråket är, som väl alla vet, en mycket vanlig sjukdom. Man kan säga att så gott som alla svenskar lider av den i större eller mindre utsträckning. Vid förtäring av kolhydratrik (sockerrik) föda bildas på tändernas ytor syror, som skadar dessa. Idrottsmän, som inför tävlingar söker fylla sina energi depoter med kolhydratrika produkter, löper risk att få sina tänder förstörda. Risken blir naturligtvis ännu större om sockervatten eller druvsocker-tabletter användes under träning och tävling. Det går helt enkelt hål i tänderna. Det kan därför vara på sin plats med några rader om tanddrötan.

Sjukdomen är främst beroende av fyra faktorer.

1. De enskilda tändernas byggnad.
2. Bakterier i munnen
3. Saliven
4. Födan

Tändernas byggnad har viss betydelse. Förekomst av vissa så kallade spårämnen i tandemaljen t. ex. fluor kan öka tändernas motståndskraft mot tanddröta. Individer, som växt upp i trakter med fluorrikt vatten, har i allmänhet mycket bättre tänder än andra. Dåliga tänder bör dock ej i första hand skyllas på dåligt tandmaterial.

Utan bakterier i munnen kan man ej få hål. Rättor, som är bakteriefritt uppfödda, får inte karies av annars kariesframkallande kost. Man kan dock ej tänka sig att eliminera alla bakterier från munnen för att slippa sjukdomen. Genom effektiv munhygien kan man dock minska antalet bakterier och därigenom minska risken för skador.

Salivens egenskaper och mängd är av stor betydelse. Vid förtäring av sockerhaltig föda bildas ju syror på tänderna. Hur kraftig denna syrabildning blir beror på saliven. Vissa personer har en saliv som genom sina kemiska egenskaper hindrar syra att bildas. Salivens mängd och konsistens är också av betydelse, när det gäller att spä ut redan bildad syra. Kraftig tuggning ger en kvalitativt och kvantitativt bättre saliv.

Födan är av avgörande betydelse för utveckling av tanddröta. Det är dock ej bara frågan om vad man äter, utan även hur ofta och i vilken form födan förtäres. En lättuggad föda, ger inte de goda egenskaper hos saliven, som jag talade om. Det har också visat sig att personer, som äter relativt sällan, har bättre tänder än de, som äter ofta. Detta är oberoende av vad som förtäres. Karies får man av kolhydratrik föda ej av fett eller äggvita. Då fettkonsumtionen måste hållas på rimlig nivå och äggvitetillförseln skall vara tillräcklig men ej större, måste en stor del av näringsintaget ske genom kolhydrater. Nu får detta ej betraktas som något negativt. Kolhydraternas skadeverkan beror helt på att de ätes i felaktiga former. Det är de fabriksframställda sorterna,

som är så farliga. Värst är det fabriksbearbetade rörsockret. Det är just detta socker, som tillhandahålles i handeln. Detta vita socker är i total avsaknad av näringsämnen. Sockerbolagets reklam att en sockerbit bara innehåller 14 kalorier är helt riktig. Någon uppriktigare reklam finnes säkert ej. Enligt min uppfattning borde detta socker kraftigt beskattas och pengarna användas till att finansiera en tandvårdsförsäkring. Ursäkta denna utvikning från ämnet, som jag inte kunde låta bli.

När nu socker genom olika former av föda kommer in i munnen bildas syror på de ställen, som ej är helt rena. Dessa orenheter kallas beläggningar, och i dessa finns bakterier. Bakterierna förvandlar nu sockret till syror, som fräter på tänderna. Vad som händer är att kalk dras ur emaljen, och det blir en liten defekt i tandens yta. Skadegörelsen börjar efter cirka två minuter och fortsätter ungefär en halvtimme. Tiden varierar med olika typer av föda. Fullkornsbröd är mera syrabildande än bröd bakat på fint mjöl. Det grova brödet fastnar dock ej lika lätt i tänderna och är därigenom klart bättre, då tiden för syrabildning blir mycket kortare. Om man nu väntar ungefär fyra timmar tills nästa förtäring, så har den lilla defekten i tandens yta möjlighet att repareras, i det att kalksalter från saliven förs över till skadade emaljpartier. (Emaljen sitter ytterst på tandkronan.) Om man nu håller sig till födointag 3-4 gånger om dagen så skulle man åtminstone teoretiskt kunna slippa hål, även om man äter olämpligt. Jag hyser dock vissa tvivel på att det är så enkelt. Man får nog tänka något på vad man sätter i sig.

Som ovan nämnts är också mjöl syrabildande eftersom det innehåller sockerarter. Om man nu ofta äter sådant som innehåller socker och mjöl, särskilt om mjölet inte är grovt, utsätter man sina tänder för svåra syreangrepp. VILKEN MÅNGD MAN FÖRTÄR PÅ EN GÅNG SPELAR INGENROLL. ÄVEN EN LITEN SMÅBIT ÄR TILLRÄCKLIG FÖR ATT GE SYRABILDNING. Man måste därför vara för tåt konsumtion av bullar, kakor, skorpor, kex etc.

Var och en förstår nu, hoppas jag, vilka risker en idrottsman nu löper, som ofta vill fylla sina energidepoter enligt känt mönster. Om han dessutom dricker sockervatten och äter drusockertabletter under träning blir risken ännu större. Även russin fikon och dadlar är synnerligen farliga. Även rå frukt kan orsaka skada vid stor konsumtion. Då denna frukt är av sådan konsistens att den av saliven lätt spolas bort från tänderna är risken avsevärt mindre. En viss försiktighet bör dock iakttas med bananer och vindruvor.

Till dem som vill fylla sina depoter före tävling eller även eljest vill jag ge några råd.

Ät ej socker och mjölbaltiga produkter ismå mängder ofta. Ät i stället stora mängder på en gång och mera sällan.

Borsta tänderna noggrant efter sådan förtäring. Bäst är att borsta även före. Man kan då borsta bort de beläggningar, som syran bildas i. Tandpetare kan användas mellan tänderna efter instruktion av tandläkare.

Användes sockervatten eller drusockertabletter på träning så skölj munnen ordentligt efteråt med vanligt vatten. På tävling kan detta vara svårt att hinna. Dessa råd är för tändernas bästa. Om det finns några nackdelar i övrigt med att förtära stora mängder på en gång är jag ej säker på. Jag skulle dock ej tro att så är fallet.



Förbundsinstruktör Erik Wiger
Seminarievägen 43 A
352 38 Växjö.
tel. 0470/10400-218

LÅNGDISTANSTRÄNING.

För att sätta nytt världsrekord på 5000 m krävs att man löper 50 st. 100-meterslopp i följd med en genomsnittshastighet av något under 16 sek. per 100 m. För att slå det gällande rekordet på 10.000 m krävs 100 st. 100-meterslopp i rad med 16,5 sek. per 100 m. Världsrekordet i hinderlöpning 3000 m kan förbättras om man löper distansen med 16,75 sek. per 100 m.

Av detta framgår att snabbheten inte kan vara någon begränsande faktor inom långdistanslöpningen, då varje löpare kan löpa 100 m under 13 sek. Problemet är att hålla denna relativt låga hastighet under tillräckligt lång tid och över erforderlig distans.

Fysiologiska mätningar och beräkningar ger vid handen att ungefär 95 % av energiåtgången vid löpning 10.000 m erhålls från de aeroba (syrgas-krävande) processerna.

Den nästan helt avgörande kvaliteten vid långdistanslöpning är alltså allmän uthållighet.

Man kan tycka att snabbhet i varje fall är en nödvändighet för spurtförmågan. Detta är dock ett påstående som i väsentlig grad kan modifieras. Den 10.000-meterslöpare som avslutar sitt lopp med att löpa sista 400 m. på 60 sek. vinner oftast loppet. Dock inte på sin snabbhet (15 sek. per 100 m) utan mer på den allmänna uthållighet som gjort det möjligt att efter 9.600 m. löpning fortfarande ha en energireserv för en tempoökning i loppets slutskede. Den löpare som under loppet utnyttjat hela sin syreupptagningsförmåga och dessutom energileverans från spjälkningsprocesser har, oberoende av sin snabbhet, gjort sitt i loppet och har inget med slutuppgörelsen att skaffa.

Att snabbhet i vissa fall kan ha en avgörande betydelse i en spurt är ställt utom alla tvivel, men att sätta likhetstecken mellan spurtförmåga och snabbhet är felaktigt.

Varför detta teoretiska resonemang?

Jo, en analys av grenens krav är nödvändig för att man på ett riktigt sätt ska kunna lägga upp träningen. Träningen bör inriktas på att bygga upp och förbättra de kvalitéer som är nödvändiga för grenens utövande. För långdistanslöparen finner man då att den allmänna uthålligheten (syreupptagningsförmågan) är av helt dominerande betydelse. Kvalitéer som snabbhet, muskulär styrka etc. får följaktligen inte ta för stor plats i träningsprogrammet utan begränsas till att ingå i uppvärmningen.

Hur stämmer dessa teorier i praktiken?

Ja, se på världseliten bland långdistanslöpare idag. Man kan finna variationer i träningen men en sak finner man genomgående: de avverkar en anseelig mängd löpning per dag, per vecka, per månad, per år. Speciellt under de årstider som inte är tävlingssäson avverkas kilometrar i mängder. Amerikaner, australier, nya zeeländare, engelsmän, finnar, m.fl. storlöpare på långdistans har alla ett träningspensum på omkring 100 miles (16 mil) per vecka. Knappast någon av dessa löpare ägnar sig heller åt andra träningsformer än löpning i någon nämnvärd utsträckning. De löpare som har Arthur Lydiard som tränare ägnar sig varken åt belastningsträning eller gymnastik. De har däremot 100 miles som norm för en vecka under uppbyggnads- eller grundträningsperioden. Ron Clarke, den hittills störste på långdistans, hade en liknande uppläggning på sin träning.

Vi tittar på svensk långdistanslöpning.

Förutom de resultatmässiga skillnaderna, som är iögonfallande, finner man vid fysiologiska mätningar att våra löpare har dimensioner som i regel ligger i underkant eller, till och med, på helt otillräckliga värden. Man kan i jämförelser i praktisk träning finna skillnader som helt säkert är orsaken till de resultatmässiga och fysiologiska skillnaderna mellan dagens världselit och dagens svenska elit i långdistanslöpning.

Ett vanligt träningspensum för svenska långdistanslöpare är 7-10 mil per vecka, alltså i stort sett hälften av den internationella elitens. Orsakerna härtill är svåra att komma tillrätta med. Vårt klimat, som periodvis lägger svåröverskligliga hinder i vägen, kan inte ändras. Studier och arbete bereder svårigheter att anslå erforderlig tid till träning. Dessa hinder och svårigheter måste dock helt eller delvis elimineras om vi skall hänga med i internationell långdistanselit.

Målsättning.

Förutom en analys bör även en målsättning finnas som grund för både träningsuppläggning och uppföljning.

För svensk långdistanslöpning är målsättningen idag:

- att få fram en internationellt gångbar landslagsbesättning och
- att ge grenen bredd ur vilken landslaget i framtiden kan rekryteras.

TRÄNINGSUPPLÄGGNING.

De för eliten viktiga tävlingarna, SM, EM samt landskamperna mot Finland och Tjeckoslovakien, är under 1971 ganska väl samlade till slutet av juli, augusti och början av september. Säsongen bör alltså läggas upp så att formkurvan toppas under denna period.

GRUNDTRÄNINGSPERIOD. December - april.

Ägnas helt åt intervall- och distans träningsformer. En ansevärd mängd träning måste avverkas under denna period med en ökning av mängden stegvis upp emot det internationella pensumet 100 miles (16 mil) per vecka.

Exempel

- Dag 1. Intervall. 10 - 12 x 1000 - 1200 m. Löpes så att jämnt tempo kan hållas hela träningen igenom, 1-2 min. joggning mellan loppen.
(måndag)
- Dag 2. Distanslöpning 18 - 24 km i relativt lugnt tempo.
(tisdag)
- Dag 3. Distanslöpning i kuperad terräng eller i växlande tempo (fartlek) 15 - 20 km.
(onsdag)
- Dag 4. Distanslöpning i lugnt tempo 20 - 30 km. (Dryck).
(torsdag)
- Dag 5. Intervall 5 - 8 x 2000 m med 2-3 min. joggning mellan loppen. Tempo så att hela träningen kan genomföras jämnt.
- Dag 6. Distanslöpning i lugnt, jämnt tempo 24 - 40 km. (Dryck).
(lördag)
- Dag 7. Distanslöpning i kuperad terräng eller i växlande tempo.
(söndag) 18 - 24 km.

Ovan föreslagna träningsvecka saknar, som synes, helt tempoträning. Programmet är inriktat på att bygga upp allmän uthållighet (syreupptagningsförmåga). Veckan innehåller en stor mängd löpning, räknat efter min. antal och min. distanser 11,5 km och efter max. antal och max. distanser 16,5 km. För att sådana kvantiteter skall kunna genomföras måste tempot hållas lågt. Vid långa träningspass bör man försöka dricka så mycket som möjligt

Efterföljande träningsperioder:

ÖVERGÅNGSPERIOD. Maj.

Tempoträning i form av backlöpning, tempolopp och intervallsprints.

Tävlingar på gator.

Allmän uthållighetsträning fortsätter med intervall- och distans-
löpning

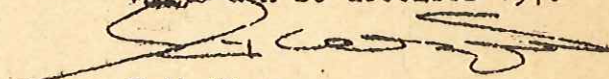
BANPERIOD. Juni - oktober.

Tempoträningen stegras i intensitet under juni och juli mot topp.

Allmän uthållighetsträning genom distans- och intervalllöpning för att
underhålla och bibehålla uthålligheten.

Tävlingar.

Växjö den 20 december 1970



Erik Wiger

BETALD MEDLEMSAVGIFT för 1971

OBS den 15 mars.

L Almgren	Hammarby	K Johansson	Trollhättan	F Scheiber	Örebro
O Andersson	Södertälje	L Johansson	Nykvarn	B Sjöberg	Visby
B Andersson	Sävedalen	P Johansson	Ransta	I Sjöberg	Huddinge
R Andersson	Södertälje	U Johansson	Upplands Väsby		
B Andersson	Tumba	H Jonsson	Nyköping	G Skånell	Luleå
G Andersson	Stockholm	I Jönsson	Gärds Köpinge	E Smith	Klintehamn
M Andersson	Kristinehamn	G Karlsson	Norrköping	L Strandberg	Ekerö
PO Antonsson	Skänninge	F R Karlsson	Skövde	K Svensson	Ålta
J Axelsson	Rönninge	J Karlsson	Kristinehamn	R Svensson	Farsta
L Berg	Värnamo	H Kjellkvist	Enhörna	S Svensson	Smedjeb.
W Berggren	Lidköping	Å Kvarnström	Sollentuna	E Söderlund	Farsta
KM Bergh	Malmö	B Larsson	Trollhättan	KA Söderström	Visby
E Bergkvist	Täby	A Larsson	Ektorp	L Thomsson	Mölndal
E Brattli	Norge	B Larsson	Vadstena	K Thorell	Linköping
KO Borg	Ockelbo	O Larsson	Kode	R Thorslund	Strängnäs
H Backeman	Huddinge	U Larsson	Södertälje	H Troedsson	Malmö
K Björnfot	Märsta	Å Lindström	Upplands Väsby		
NO Björnsson	Wällingby	JE Lindström	Klinten	E Tham	Göteborg
G Blom	Nacka	J Lind	Sollentuna	S Trygg	Älvsjö
C Boden	Kilafors	T Lind	Farsta	K Turtelainen	Eksjö
T Bristow	Älvsjö	G Lindblad	Sävedalen	L Ullström	Vällingby
G Broling	Örebro	B Lindwall	Busseryd	C Wade	Djursholm
J Broman	Stockholm	A Ljungwall	Eskilstuna	G Wallin	Mölnlycke
H Bogemyr	Barkarby	I Lundberg	Anderstorp	B Wedin	Kungsängen
I Byström	Karlstad	K Lundgren	Karlstad	E Wikander	Hallsberg
J Camuset	Södertälje	Å Lutner	Falun	H Wiktorsson	Sollent
C Carlsson	Kallhäll	S Löfström	Hällefors	L Wrigfelt	Kinna
L Carlsson	Täby	P Malm	Lannabruk	L Åkerman	V,haninge
S Carlsson	Rönforsa	B Molin	Göteborg	L Östbrandt	E,tuna
A Cronstrand	Bromma	A Niklasson	Uddevalle	E Östbye	Göteborg
J Dahlbom	Eslöv	F Möller	Södertälje	S Östling	Göteborg
T Edwardsson	Johanneshov	G Nilsson	Mälarhöjden	Ø Nielsen	Dabmark
R Einars	Stockholm	N Nilsson	Forsa		
B Ekberg	Malmö	S Nordell	Spånga		
B Ekblom	Ålta	E Nordin	Grästorp		
C Ekblom	Nacka	E Okhäll	Västerhaninge		
B Ekström	Ludvika	B Olsson	Göteborg		
S Ekström	Lidingö	B Olsson	Staffanstorp		
H Elmkvist	Bara	E Olsson	Farsta		
G Emilsson	Askim				
T Eriksson	Göteborg	Den Norske	Marathonclub		
L Eriksson	Österfärnebo	Ö Olsson	BVEBAPA		
C Fransson	Södertälje	H Orlander	Lund		
R Fransson	Stockholm	C Platzack	Lund		
E From	Sollentuna	K Palmkvist	Floda		
B Gustafsson	Flen	H Palme	Enskede		
N Gustafsson	Folkebo	B Persson	Tierp		
B Hansson	Handen	S Persson	Karlstad		
L Hansson	Täby	H Pettersson	Göteborg		
Å Hansson	Hemse	KA Pettersson	Mora		
O Heggen	Kil	R Pettersson	Uppsala		
L Holm	Lidingö	W Quist	Eskilstuna		
B Holm	Göteborg	B Rehn	Nykvarn		
E Hultgren	Hyltebruk	B Renhwall	Åsbro		
G Jansson	Hägersten	R Risto	Jakobsberg		
L Jansson	Kungsängen	L Robertsson	Lund		
S Jellbratt	Göteborg	R Rosenberg	Bromma		
A Johansson	V.Frölunda	B Roström	Bandhagen		
G Johansson	Stockholm	S Rydenheim	Bromölla		
K Johansson	Åstorp	D Rydh	Dalsjöfors		
		S Sandström	Göteborg		

= 160 st

Därrav 40 st

Red 1970

= 1000 kr.