



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET —

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Vår förhoppning är att detta nummer av tidningen skall kunna skickas ut före årsmötet. Vi ber om överseende om denna förhoppning inte kan infrias.

Som framgår av kallelsen, som skickats ut separat till samtliga medlemmar, äger årsmötet rum lördagen den 25 mars i Kallhäll, Stockholm.

Följande motioner kommer att behandlas:

1. att det av styrelsen utarbetade och i Maratonlöparen Nr 19 publicerade förslaget till nya stadgar skall gälla som Svenska Marathon Sällskapets stadgar fr.o.m. Sällskapets Årsmöte 1972.
(motion från styrelsen)
2. att de av styrelsen utarbetade bestämmelser för prestations- och förtjänstutmärkelser skall gälla som Svenska Marathon Sällskapets bestämmelser för sådana utmärkelser fr.o.m. Sällskapets Årsmöte 1972.
(motion från styrelsen)

(styrelsen kommer att föreslå tre ändringar i förslaget till bestämmelserna som publicerades i Maratonlöparen Nr 19:

- a: att orden "av Svenska Friidrottsförbundet" utgår i beskrivningen av sanktionerad tävling,
 - b: att elitmärket tilldelas den som löpt maraton på tiden 2.40 eller bättre,
 - c: att Sällskapets standar tilldelas även löpare som vid EM eller OS får placering 1 - 6.)
3. att inteckning (för erhållande av diplom och standar) skall gottskrivas löpare som deltagit i och fullföljt maratonlopp även om det vid kontrollmätning visat sig att distansen ej hållit fulla 42.195 meter.
(motion från Sven Johansson, Duvbo IK)

(styrelsen tillstyrkar motionen men vidhåller att styrelsen skall ha ansvaret att i varje särskilt fall besluta om huruvida prestationsnålen kan utdelas eller ej.)

I DETTA NUMMER:

1. Svenska Friidrottsförbundets Elit Testlopp
2. Styrelsens verksamhetsberättelse och Revisionsberättelsen 1971
3. Träningsuppläggning - av Erik Wiger, Riksinstruktör
4. Sverige -Bästa 1971 : veteraner
5. Tillägg till Adresslistan - mars 1972
6. Tävlingsprogram 1972 : del 2 : 1/5 - 31/7 1972
7. KIF:s Internationale 100 km-løb 1972

SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDETS ELIT TESTLOPP

I samband med årsmötet kommer Sällskapet att arrangera ett speciellt testlopp för Svenska Friidrottsförbundets Uppföljningsgrupp i Maraton plus ett antal inbjudna löpare:

Uppföljningsgruppen består av:

		(1971-resultat)
Peter Fredriksson	Mälarhöjdens IK	2.19.37
Ulf Håkansson	Enhörna IF	2.24.42
Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.24.24
Urban Larsson	Enhörna IF	2.24.45
Sven-Olov Lindwall	Fredrikshofs IF	2.26.28
§ Ove Malmqvist	IK Tjelvar	2.26.06

De övriga inbjudna är:

Erik Bergkvist	Älvdalen	2.25.06
Kjell Björnfot	Fredrikshofs IF	2.26.02
Berndt Ekström	Ludvika	2.27.32
P O Antonsson	Skänninge	2.28.28
Erik Östbye	Solvikingarna	2.28.48
Lars Källberg	Mora	2.30.50
Lars-Erik Danielsson	Start, Örebro	2.31.57
Gösta Karlsson	KFUM Örebro	2.32.30
Bertil Rehn	Enhörna IF	2.32.34
Karl Magnus Bergh	Solvikingarna	2.37.44
Bertil Larsson	Trollhättan	2.38.11
Peter Wallen	Fredrikshofs IF	
Anders Rane	Fredrikshofs IF	2.40.38
Jan Dämfors	Tureberg	2.49.33
§ Bengt Nåjde	Eskilstuna	2.36.14

(§ = förhindrad från att delta)

Loppet går över en 5 km bana, som löps 6 gånger, d.v.s. totalt 30 km

Löparna startar med en minuts mellanrum i en ordning som bestäms av 1971 års statistik. Den snabbaste, d.v.s Peter Fredriksson, startar först. Avsikten med detta är att undvika klungbildning och tvinga varje löpare att bedöma sitt eget tempo. Varje löpares vikt och puls antecknas både före och efter loppet och löparna uppmanas att dricka rikligt vid vätske- depån belägen vid varvningen. Vid depån kommer vätskeersättaren "GATORADE" att erbjudas löparna.

OMSLAGSBILDEN till detta nummer av tidningen är från SM i Maraton 1917 och visar Nr 57 Axel Öhrbom, Sällskapets första ordförande, tillsammans med Nr 46 W Grüner, Nr 55 G Kinn (segrare) och Nr 31 G Falk.

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

Box 218, 101 22 Stockholm 1

ÅRSBERÄTTELSE 1971

Styrelsen för Svenska Marathon Sällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för perioden 1/1 1971 - 31/12 1971:

ÅRSMÖTET

Sällskapets årsmöte hölls den 14 mars 1971 i Vallentuna

STYRELSEN

Styrelsen har haft följande sammansättning:

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

Styrelsen har under året hållit 8 protokollförda sammanträden. Vid dessa har arbetet koncentrerats på att dels få ordning på de administrativa funktionerna inom Sällskapet, dels ge Sällskapet en ny målsättning samt mot denna anpassade nya stadgar och bestämmelser. De åtgärder som vidtagits kommer att leda till att Sällskapet i fortsättningen kan agera med ökad stabilitet såväl i interna som i utåtriktade sammanhang.

REVISORER

Sällskapets revisorer har varit Jan Lind och Björn Larsson med Lage Karlsson som suppleant.

VALBEREDNING

Valberedningsutskottet har bestått av Sven Flogelin (sammankallande), Sven Johansson, Sture Gustavsson och Christer Fransson.

MEDLEMMAR

Sällskapet hade vid årets slut 455 medlemmar.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Sällskapet har under året varit medarrangör vid följande tävlingar:

Stensunds-Maran den 5 juni
Vällingbyloppet den 5 september
Vintermaran i Sollentuna den 21 november

En gruppresa ordnades till Veteran VM i Karlovy Vary, Tjeckoslovakien, med ett nittiototal löpare åtföljda av ett fyrtiototal "supporters". Det svenska laget kom på andra plats i nationstävlingen. Bästa individuella placeringar var:

Klass I	4	E Nyberg	Solvikingarna	1.26.00	(25 km)
	10	B Nordkvist	Fredrikshof	1.29.49	
Klass II	1	E Östbye	Solvikingarna	1.25.27	
Klass III	1	T Jensen	Uppsala	1.40.54	
Klass IV	6	F Schreiber	Örebro	2.23.41	

Vidare ordnades en gruppresa dock med endast fyra deltagare till Schwarzwald Marathon i Väst Tyskland där det svenska laget erhöll tredje pris i lagtävlingen.

MARATONLÖPAREN

Sällskapets tidskrift "Maratonlöparen" har under året utkommit med två nummer.

DIPLOM

Sällskapets Diplom för fem fullföljda maratonlopp har tilldelats:

Willy Qvist	Örjan Ohlsson	Jan Axelsson
Tony Bristow	Göran Karlsson	Ragnvald Rosenberg
Karl-Ivar Johansson	Karl Söderström	Gnath Carlsson
Lars Hasselkvist	Reinhard Einars	Gunnar Dahlström
Roland Pettersson	Johan Henriksson	Rolf Larsson
Karl-Axel Petersohn	Kurt Jonsson	Arne Göransson
Ulf Johansson	Lennart Eriksson	Karl-Axel Lindqvist

SVENSKA FLAGGAN

Stiftelsen Svenska Flaggan beslöt i år att tilldela Sällskapet en fana. Denna fana överlämnades till Sällskapet av HKH Kronprinsen vid den traditionella flaggfesten på Skansen den 6 juni 1971 och mottogs av Agne Kimby, Bertil Malmström och Axel Sundebrandt som Sällskapets representanter.

SLUTORD

Att tiderna förändras och vi med den är en sanning som bör gälla också i föreningslivet. Men oftast är förändringar och anpassningen till nya förutsättningar en besvärlig process. Behovet av en helt ny framtidssyn på

den egna verksamheten har dominerat styrelsens arbete under 1971. Tyvärr tar åtgärder av detta slag mycket tid och en del andra aktiviteter har därför under året blivit lidande. Så har t.ex. inte kontakten med medlemmarna varit vad den borde. Styrelsen har emellertid ansett det bäst att ta ett verksamhetsår till att få Sällskapet att ur alla synpunkter fungera bättre i framtiden. Det har varit ett segt och tålamodsprövande arbete, som emellertid kommer att visa sig ovärderligt framöver, givetvis under förutsättning att årsmötet 1972 fastställer styrelsens stadgeförlag och därmed de principiella riktlinjerna för det framtida arbetet.

Men kommande åtgärder kommer att kräva en del också ekonomiskt. Det är därför styrelsen vill understryka nödvändigheten av att var och en varje år betalar sin medlemsavgift.

Slutligen vill styrelsen slå fast att de flesta mål för 1971 kunnat uppnås och att man i ett viktigt avseende nått betydligt längre än man räknat med, nämligen beträffande kontakten och samarbetet med Svenska Friidrottsförbundet.

Stockholm den 31 december 1971

STYRELSEN

REVISIONSBERÄTTELSE 1971

Undertecknade, som vid Svenska Marathon Sällskapets årsmöte 1971 blev valda till revisorer, får härmed avgiva följande berättelse över granskningen av Sällskapets räkenskaper för tiden 1/1 1971 t.o.m. 31/12 1971.

Vi har granskat räkenskaperna, verifikationerna, protokoll och andra handlingar av betydelse och vidtagit de granskningsåtgärder vi ansett erforderliga.

Årets vinst är kr 870:00 och utgående balans per den 31/12 1971 är kr 2575:60 varav fordringar utgör kr 453:70 och varulagerhållning kr 346:20.

Räkenskaperna är förda med ordning, som inte föranlett någon anmärkning.

Vi får därför tillstyrka

att balansräkningen per den 31/12 1971 fastställs, samt

att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för den tid som revisionen omfattar.

Stockholm i mars 1972

Jan Lind

Björn Larsson

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPETS FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE 1971Ingående balansräkning per den 1/1 1971

Postgiro	1689:25	Eget kapital	1705:60
Bank	16:35		
	<u>1705:60</u>		<u>1705:60</u>

Vinst och förlusträkning 1/1 - 31/12 1971

	<u>Inkomster</u>	<u>Utgifter</u>
Medlemsavgifter	5813:80	100:60
Bidrag - Gösta Andersson	1000:00	:
Materialkonto	3948:32	4947:01
Tävlingskonto	370:00	334:80
Märken	457:36	1106:38
Prestationsnål	:	385:75
Admin, porto, telefon, telegram	:	884:50
Maratonlöparen - porto och tryck	:	859:71
Styrelsen	:	118:25
Uppvaktning, standar, övrigt	:	489:35
Ränta, Sv Handelsbanken 70-71	13:69	:
VM i Karlovy Vary - nettoförlust	:	1506:82
Årets vinst	:	870:00
	<u>11603:17</u>	<u>11603:17</u>

Utgående balansräkning per den 31/12 1971

Postgiro	745:66	Eget kapital 1/1	1705:60
Bank	1030:04		
Fodringar märken	453:70	Årets vinst	870:00
Lager märken	346:20		
	<u>2575:60</u>		<u>2575:60</u>

Veteran VM i Karlovy Vary CSSR

	<u>Inkomster</u>	<u>Utgifter</u>
Reseavgifter	21500:00	:
Busshyra, helpension, visum	:	15180:37
Färjavgift	:	3980:00
Tullen Zinnwald, tele, kaffe	:	353:84
Tolkkostnader (Ambassaden)	:	548:85
Extra natt motellet	:	420:00
Introduktionsträff, ledare, bussförare	:	475:00
Återbetalning halv resa	:	80:00
Uppvaktning, standar	:	340:68
Admin, porto, telefon, telegram	:	1134:64
Trycksaker	:	493:44
Startavgifter	3186:00	3186:00
Vägsnitt DDR	750:00	750:00
Motellet, supéavgift	4344:83	4344:83
Förlust	1506:82	:
	<u>31287:65</u>	<u>31287:65</u>

Det kraftiga underskottet berodde på vissa extra utgifter, som tyvärr ej var förutsedda, bl.a. tullen i Zinnwald (353:84), Ambassaden (548:85), extra natt på motellet (420:00) telegramanmälan p.g.a. postkrångel i CSSR (120:65) administrativa kostnader (968:14)m.m. -- summa: 2829:51

Stockholm den 31/12 1971

Olle Wallin

TRÄNINGSSUPPLÄGGNING för LÅNGDISTANS- och MARATONLÖPARE

av ERIK WIGER, Riksinstruktör, Svenska Friidrottsförbundet

DEL 1: GRUNDTRÄNINGSPERIOD

Detta träningssystem är byggt på kvantitativ träning och baseras på Arthur Lydiards träningsmetoder, fysiologiska riktlinjer lämnade av prof. Bengt Saltin, GIH, samt på praktiska försök med löpning på band, utförda på GIH:s fysiologiska institution under vintern 1969-70 av Ulf Högberg.

Systemet är avsett som en vägledning i träningen och måste kompletteras med egna omdömesfulla avvägningar och med anpassning av systemet till den individuella löpare.

Inväjningsperiod

Den första perioden avverkas en mängd löpning i mycket lugnt tempo med främsta målsättning att successivt öka kvantiteten upp emot 14-17 mil/vecka och att låta kroppen vänja sig vid denna mängd.

Vid varje tendens till smärta i fötter eller ben avbrytes träningen för dagen och nytt försök göres när obehagen är borta.

Trots att det rör sig om stor mängd löpning och lågt tempo skall det vara travlopning och inte lufsning.

Det är naturligtvis av största vikt att riktiga träningsskor användes liksom övrig utrustning för vinterträning.

Progressivitet

Under de efterföljande månaderna av grundträningsperioden ökas tempot gradvis med, i stort sett, bibehållen mängd.

TRÄNINGSPROGRAM

Tabell 1 visar ett förslag till veckoprogram för långdistans- och maratonlöpare. Detta program skall justeras så att det passar den aktiva löparens tider och möjligheter till träning.

TABELL 1 - Träningsprogram

DAG		TYP AV TRÄNING		OKT-DEC	JAN-FEB	MAR-APR
Måndag	f.m.	Distansl	30-40 min	70%	70%	70%
	e.m.	Distansl	45-60 min	70%	75%	80%
Tisdag	f.m.	Distansl	30-40 min	70%	70%	70%
	e.m.	Distansl	60-90 min	70%	75%	80%
Onsdag	f.m.	Distansl	30-40 min	70%	70%	70%
	e.m.	Intervall	90%	30-40 min	30-45 min	40-50 min
Torsdag	f.m.	-	-	-	-	-
	e.m.	Distansl	1½-2 tim	70%	70%	75%
Fredag	f.m.	Distansl	30-40 min	70%	70%	70%
	e.m.	Distansl	45-60 min	70%	75%	80%
Lördag	f.m.	-	-	-	-	-
	e.m.	Distansl	2 tim	70%	70%	70%
Söndag	f.m.	-	-	-	-	-
	e.m.	Fartlek	1½ tim	70-100%	70-100%	70-100%

TRÄNINGSSCHEMA

Tabell 2 visar ett träningschema, som anger löptempo i min/km för de olika träningsbelastningarna. Som utgångsvärde för maratonlöpare används arsbästaresultat för den gångna säsongen på 10.000m. För att få en rätt avpassad träningsbelastning är det viktigt att man går in i rätt kolumn.

De angivna löphastigheterna i träning tar hänsyn till att fotbeklädningen ändrats från spikskor till stadiga träningsskor samt att klädsel för vinterträning används. Vid dålig väglag, dålig väderlek, kupperad terräng m.m. justeras träningstiderna efter eget omdöme.

TABELL 2 - Träningsschema

10.000 m min	Löphastighet i träning - min/km				
	100%	90%	80%	75%	70%
28.45	2.54	3.05	3.25	3.50	4.05
29.20	2.57	3.10	3.30	3.55	4.10
30.00	3.00	3.15	3.35	4.00	4.15
30.45	3.05	3.20	3.40	4.05	4.20
31.40	3.10	3.25	3.45	4.10	4.25
33.00	3.15	3.30	3.55	4.20	4.35
35.00	3.25	3.40	4.05	4.30	4.50
37.30	3.40	3.55	4.20	4.50	5.05

TIDTABELL FÖR DISTANSLÖPNING

Tabell 3 visar hur lång distans man tillryggalägger i de olika löphastigheterna.

TABELL 3 - Tidtabell för Distanzlöpning

Hastighet min/km	Löpdistanst - km				
	15 min	30 min	1 tim	1½ tim	2 tim
2.54	5.2	10.3	20.7	31.0	41.4
2.57	5.1	10.2	20.3	30.5	40.7
3.00	5.0	10.0	20.0	30.0	40.0
3.10	4.7	9.5	19.0	28.4	37.9
3.20	4.5	9.0	18.0	27.0	36.0
3.30	4.3	8.6	17.1	25.7	34.3
3.40	4.1	8.2	16.4	24.5	32.7
3.50	3.9	7.8	15.7	23.5	31.3
4.00	3.8	7.5	15.0	22.5	30.0
4.10	3.6	7.2	14.4	21.6	28.8
4.20	3.5	6.9	13.9	20.8	27.7
4.30	3.3	6.7	13.3	20.0	26.7
4.40	3.2	6.4	12.9	19.3	25.7
4.50	3.1	6.2	12.4	18.6	24.8
5.00	3.0	6.0	12.0	18.0	24.0
5.10	2.9	5.8	11.6	17.4	23.2
5.20	2.8	5.6	11.3	16.9	22.5
5.30	2.7	5.5	10.9	16.4	21.8
5.40	2.6	5.3	10.6	15.9	21.2
5.50	2.6	5.1	10.3	15.4	20.6
6.00	2.5	5.0	10.0	15.0	20.0

INTERVALL TRÄNING bedrivs i enlighet med tidigare kända principer:

a) kort intervall: löpning $\frac{1}{2}$ - 2 min med 15-20 sek vila mellan loppen

exempel: intervall 90% 30-40 min

20 x 400 m med 15 - 20 sek vila mellan loppen

b) lång intervall: löpning 3 - 8 min med 1 - 2 min vila mellan loppen

exempel: intervall 90% 30-40 min

8 x 1000 m med 1 - 2 min joggning mellan loppen

- Erik Wiger, Riksinstruktör

VETERAN VM 1972

Årets veteran VM äger rum i Bensberg-Refrath, Väst Tyskland, lördagen den 16 september 1972 med såväl ett maratonlopp som tävlingar över 5000 och 10 000 m.

Vi återkommer i det nästa numret av tidningen med detaljerad information samt anmälningsblankett. Anmälningar skall vara arrangören tillhanda senast den 1 augusti 1972.

Som tidigare hoppas styrelsen att en gruppresan skall kunna ordnas.

TÄVLINGSRESULTAT

VÄLLINGBYMARAN den 5 mars 1972

1.	Konrad Hernelind	Duvbo	2.52.15
2.	Sven Ekström	Lidingö	2.57.32
3.	Arild Cronstrand	Duvbo	3.00.50
4.	Reinhard Einars	Duvbo	3.03.40
5.	Bengt Orre	Huddinge	3.19.46

veteraner - SVERIGE - BÄSTA 1971 - veteranerKLASS 1 : över 40 år

1 B Nordkvist	Fredrikshof	2.33.22	30 E Callheim	Järfälla	3.06.36
2 L Carlsson	Duvbo	2.34.47	31 B Ekberg	Malmö	3.08.05
3 G Hallberg	Solvikingen	2.36.07	32 KI Jacobsson	Rotebro	3.12.10
4 A Kimby	Tureberg	2.37.00	33 B Olsson	Malmö	3.12.32
5 K Hernelind	Duvbo	2.37.03	34 G Eriksson	Karlstad	3.12.51
6 W Berggren	Solvikingen	2.37.46	35 L Thomsson	Solvikingen	3.12.55
7 B Nilsson	Roma	2.44.29	36 H Söderberg	Hässelby	3.13.04
8 A Berntsson	Solvikingen	2.45.58	37 R Ehlebrink	Råby Rekarne	3.15.55
9 T Wedin	Häverödal	2.46.09	38 B Orre	Huddinge	3.17.20
10 K Thorell	Skänninge	2.48.10	39 B Malmström	Göta Sthlm	3.18.50
11 A Ljungwall	Råby Rekarne	2.48.12	40 A Andersson	Täby	3.19.00
12 S Pettersson	Vingåker	2.49.24	41 N Majling	Järfälla	3.18.58
13 R Einars	Duvbo	2.50.15	42 G Svärd	Råby Rekarne	3.19.23
14 E Söderlund	Fredrikshof	2.50.47	43 B Wademan	Solvikingen	3.20.51
15 K Jonsson	Fredrikshof	2.50.53	44 H Troedsson	Malmö	3.23.14
16 A sundebrandt	Mälarhöjden	2.52.47	45 S Gustafsson	Täby	3.23.15
17 G Lindblad	Sävedalen	2.54.20	46 E Emilsson	Göteborg	3.24.34
18 A Spångberg	Solvikingen	2.56.26	47 K Jaskari	Tureberg	3.29.45
19 B Sirks	Sävedalen	2.57.36	48 G Gyberg	Karlstad	3.35.20
20 Å Hall	Järfa	2.58.01	49 I Byström	Karlstad	3.36.10
21 S Johansson	Duvbo	2.59.05	50 G Nybom	Mälarhöjden	3.36.48
22 J Henriksson	Uppsala	2.59.20	51 A Askonen	Köping	3.37.05
23 E Olsson	Hammarby	3.00.30	52 O Blomberg	Duvbo	3.40.25
24 K Lundgren	Karlstad	3.01.11	53 T Billman	Crescent	3.46.45
25 S Holgersson	Örebro	3.01.16	54 G Eriksson	Uppsala	3.54.07
26 H Malmqvist	Malmö	3.01.28	55 G Dahlström	Uppsala	3.59.20
27 G Nyström	Bromölla	3.03.27	56 H Johansson	Tullinge	3.59.55
28 E Wikanders	Stocksättra	3.03.58	57 K Wilhelmsson	Köping	4.04.00
29 G Jansson	Trollhättan	3.05.27	58 E Andersson	Mälarhöjden	4.22.05

KLASS 2 : över 50 år

1 E Östbye	Solvikingen	2.28.48	8 PO Axelsson	Boo	3.09.25
2 L Nordström	Solvikingen	2.46.07	9 C Carlsson	Järfälla	3.13.57
3 B Johansson	Mälarö	2.49.52	10 G Olsson	Malmö	3.15.13
4 K Söderström	Roma	2.58.33	11 A Asplund	Rosersberg	3.30.00
5 S Ekström	Lidingö	2.58.34	12 J Systad	Solvikingen	3.40.15
6 S Eriksson	Uppsala	3.03.43	13 G Nilsson	Mälarhöjden	3.54.00
7 A Göransson	Enhörna	3.03.57	14 B Sjöberg	Roma	3.56.00

KLASS 3 : över 60 år

1 T Jensen	Uppsala	3.10.30	3 G Andersson	Hellas	3.58.50
2 H Carlstedt	Solvikingen	3.52.10			

R Ä T T E L S E

Vi beklagar att ett namn saknades i den fullständiga SVERIGE- BÄSTA 1971 listan som återfanns i Maratonlöparen Nr 19:

72 Börje Larsson Skänninge 2.49.47

TILLÄGG TILL ADRESSLISTAN - Mars 1972

Följande löpare har sökt och beviljats medlemskap i Sällskapet:

Andersson Arne	1924	Idrottsvägen 22	180 10	ENEBY BERG
Berntsson Allan	1925	Klimatgatan 59	417 40	GÖTEBORG
Danielsson Bengt	1946	Trumslagargatan 12	724 64	VÄSTERÅS
Dämfors Jan	1952	Drevkarlsstigen 4	191 53	SOLLENTUNA
Eriksson Bengt	1926	Fanstavägen 3 Lövestalöt	753 50	UPPSALA
Gunnarsson Göran	1946	Månadsgatan 25	415 08	GÖTEBORG
Gustafsson Sven	1922	Tingsvägen 8	183 40	TÄBY
Jacobsson Karl Ivar	1931	Tennisvägen 49	191 77	SOLLENTUNA
Jergefalk Alf	1935	Sibyllegatan 50 B	114 43	STOCKHOLM
Johansson Bengt	1942	Postlåda 2059, Emmaljunga	280 22	VITTSJÖ
Johansson Göran	1936	Unnevägen 7	183 42	TÄBY
Johansson Egon	1938	Postlåda 2087, Emmaljunga	280 22	VITTSJÖ
Johansson Håkan	1943	Västeråsvägen 28	731 00	KÖPING
Johansson Leif	1944	Haga Gothem	620 31	KÄLLUNGE
Johansson Olle	1941	Söderby Box 2095	763 00	HALLSTAVIK
Kettunen Ilpo	1943	Skeppsvägen 6 B	190 60	BÅLSTA
Lindholm Mark	1942	Alviksgatan 4	614 00	SÖDERKÖPING
Nyman Sigurd	1938	Borgvägen 6	184 00	ÅKERSBERGA
Odenblad Sten	1939	Övre Bergsvägen 23	126 34	HÄGERSTEN
Persson Christer	1953	2503 Hultet	740 73	HARGSHAMN
Skogh Hans-Ove	1941	Trastvägen 9 Storvreta	754 60	UPPSALA 20
Sjöberg Claes	1932	Gammalkroppa	680 90	NYKROPPA
Turunen Kari	1949	Salsta gatan 15 E	642 00	FLEN

FELAKTIGA ADRESSER

Vi ber om hjälp att hitta följande medlemmar, som bytt adress utan att meddela oss den nya adressen:

Carlsson Karl E	Box 6	921 00	LYCKSELE
Hedström Stig	Djälnebergsvägen 21	724 61	VÄSTERÅS
Jacobsson Arne	Indalsbacken 23	162 22	VÄLLINGBY
Johansson Lennart	Kommendörsgatan 19	414 59	GÖTEBORG
Johansson Per J	Utgårdsvägen 19	136 00	HANDEN
Johansson Ulf	Radhusvägen 25	194 00	UPPLANDS VÄSBY
Karlsson Bengt	Sunnanvägen 14 A	222 26	LUND
Karlsson Ove	Harmonigatan 7	852 44	SUNDSVALL
Larsson Gunnar	Forskarbacken 19/8002	104 05	STOCKHOLM
Löfman Åke	Jonstorpsvägen 20	171 55	SOLNA
Thorslund Rune	Bondegatan 4	152 00	STRÄNGNÄS
Ullström Leif	Aprikosgatan 23	162 26	VÄLLINGBY

TÄVLINGSPROGRAM 1972 (del 2)

Planerade långdistanstävlingar under tiden 1/5 - 31/7 1972

(L = landsväg , T = terräng , M = motionslopp)

1/5	M	IF Linden	10 km	
	M	Dals Södra FFI	20 km	
	M	IK Växjö	25 km	
	T	Fogdö IF	8 km	
6/5	T-M	Oxelösunds IF	10 km och 20 km	
	M	Hanvikens SK och Matteuspojkarna	8 km och 15 km	
7/5	M	Grebo IK	11 km och 17 km	
	T	Värmdö IF		
	L	IK Westmannia	15 km	Stadslopp
	M	Västerviks IF	20 km	
11/5	T-L	Turebergs IF	18 km och 12 km	Rösjöloppet
13/5	L	Lidköpings IF	21 km	
	L	Göteborgs MK	20 km	Sävelloppet
14/5	T	Gefle IF		
	L-M	Malmö FK	42 km och 21 km	Frisksportarmaran
	M	Mellösa IF	15 km	
	L	IF Göta		
21/5	M	Göteborgs SK	13 km	
	L	Nyköpings BIS	16 km	
22/5	M	Skå IK	20 km	
	L	IFK Gefle	25 km	
27/5	L	Gagnefs IF	30 km	
	M	IFK o Södertälje IF		
28/5	L-M	Solvikingarna	24 km	Slottsskogsloppet
	M	Navåsens FK	16 km	
4/6	M	IK Stern	25 km och 15 km	
10/6	M	Ensjöms IS	12 km	
11/6	M	Hästveda OK	25 km	
17/6	L	Österhaninge IF	42 km	Juni-maran
18/6	L	UF Contact	23 km	
	M	Rosersbergs IK	18 km	Slottsrundan
	M	IFK Strömsund	19 km	
24/6	L	Göteborgs MK	15 km	Högenloppet
	M	Enhörna IF		
1/7	L	Granbergsdals IF	20 km	
5/7	M	Frosta OK	13 km	
8/7	L	Säfsnäs IF	17 km	
9/7	T	IF Örnen	10 km	
22/7	L-M	IK Tjelvar	42 km	SM - Maraton
29/7	M	Österfärnebo IF	23 km	
30/7	M	Hammerdals IF	24 km	



KIFs internationale

100 km-løb

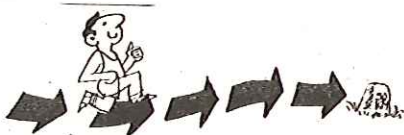
1972

Dag, tid og sted



Lørdag den 13. maj 1972 kl. 22.00 med start på Østerbro Stadion i København.

Rute



Ruten, der er vist på kortet, er som anført 100 km lang. Den går ad Strandvejen op langs Øresund til Kronborg, herefter ad stier og veje til Fredensborg, igennem Dyrehaven, hvor man passerer Eremitageslottet og videre tilbage til Strandvejen igen. Man passerer mange steder igennem naturskønt område – løber dels på asfalt, dels på grusstier.

Deltagere



Enhver mand og kvinde der er fyldt 18 år kan deltage.

Klasser



Der er to klasser – én for kvinder og én for mænd.

Tilmelding og startpenge

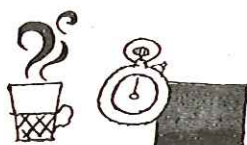


Tilmelding sker ved indbetaling af startpenge – 50 kr. pr. deltager på gironr. 100855 KIF's 100 km løb, Kirsteinsgade 9, 2100 København Ø.

Bag på talonen bedes **tydeligt** skrevet Deres navn, stilling, fuldstændige adresse samt **alder** og **køn**.

Sidste frist for rettidig tilmelding er den 1. maj 1972.

Forplejning og kontrol



Ved ca. hver 10. km på ruten er der et kontrolsted. Her vil der også være forplejning i form af væske. Løberne skal overholde færdselsreglerne.

Udlevering af deltagerkort og startnumre



Udlevering af deltagerkort og startnumre vil finde sted på Østerbro Stadion lørdag den 13. maj fra kl. 18.00.

Præmier og medaljer



Der vil være præmier til hurtigste mandlige og kvindelige deltager. Desuden vil vinderne af de enkelte aldersgrupper få præmier (18–34 år, 35–39 år, 40–44 år osv.). Alle som gennemfører indenfor 24 timer vil modtage medalje.

Løbet afsluttes 24 timer efter start. Løbere, der ikke har nået kontrolsted nr. 5 (50 km), inden kl. 10.00, tages ud af løbet.

Indkvartering



Der er mulighed for indkvartering i Idrætshuset ved Østerbro Stadion natten fra fredag til lørdag den 13. maj. Pris 10 kr.

Såfremt man ønsker indkvartering på denne måde, bedes dette oplyst på giro talonen, og der indsendes i alt 60 kr. pr. deltager.

Løbere, der ønsker hotel- eller pensionsværelse, kan henvende sig til Scandinavian Turist Service, Bredgade 37, 1260 København K, telf. (01) 14 91 11.

Der er endvidere mulighed for gratis teltslagning.

Alle deltager på eget ansvar

Det vil være helt uforvarsligt at stille op, såfremt man ikke har trænet regelmæssigt i mange måneder forud for løbet.

Ingen bør starte, såfremt hun/han har haft feber indenfor de sidste 3 uger før start.

Arrangementet anbefalet og godkendt af DANSK ATHLETIK FORBUND.