



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör: Tony Bristow

ÄR DU EN MEDLEM ?

..... Tyvärr är chansen större än 50% att svaret är "nej", ty vi menar att en medlem är någon som betalar sin medlemsavgift.

Denna tidning distribueras till ca 450 personer, men vid den senaste kontrollen konstaterades det att endast 200 av dessa hade betalat årets medlemsavgift. Om Du erhåller ett inbetalningskort tillsammans med detta nummer av tidningen, betyder det att Du tillhör den stora gruppen som inte har betalat - såvida Du inte har skickat in pengarna inom de allra senaste dagarna.

Styrelsen har beslutat att ett system där mindre än hälften av de nominella medlemmarna betalar medlemsavgiften inte får fortsätta. Inom kort kommer vi att gallra bort ur medlemsmatrikeln namnen på dem, som inte tycks vilja stödja verksamheten. Om Du mot förmodan inte vill fortsätta som medlem är vi tacksamma för ett skriftligt meddelande, men vi vill ha Dig kvar i Sällskapet och vi behöver Ditt stöd. V.g. skicka in kr 25:- till postgiro 8 26 07 - 3 innan Du glömmer det igen.

SÄLLSKAPETS STYRELSE 1972-73 har konstituerat sig enligt följande

Ordförande:	Kaj Sandell, Saab-Scania, 151 87 Södertälje
Vice-ordförande:	Lennart Nyström, Vinberga, 150 23 Enhörna
Sekreterare:	Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm
Kassör:	John Tollsten, Emanuel Birkes väg 2, 150 24 Rönninge
Protokoll sekr:	Bertil Malmström, Brandstationen, 186 00 Vallentuna
Tävlingssekr:	Olle Wallin, Husabyvägen 29, 126 50 Hägersten
Pressombud:	Stig Moberg, Idholmsvägen 152, 127 47 Skärholmen
Suppleanter:	Konrad Hernelind Bertil Karlsson

OMSLAGSBILDEN till detta nummer av tidningen är tagen vid Starten av 1968 års Vintermaran i Täby. Segraren blev Chris Wade på 2.25.20. Dagen var solig men temperaturen var -8°C.

ÅRSMÖTE 1972

Vid årsmötet som hölls lördagen den 25 mars i Kallhäll, Stockholm var ett trettiotal medlemmar samlade.

Efter ett extra diskussionsmöte som hölls strax före själva årsmötet kunde årsmötet godkänna det av styrelsen framlagda förslaget till nya stadgar för Sällskapet, vilka tidigare skickats ut till samtliga medlemmar (Marathon-Löparen Nr 19). De nya stadgarna speglar verksamhetens inriktning i det moderna idrottssamhället samtidigt som den kamratliga andan i de gamla stadgarna bibehålls. I detta sammanhang kan det med glädje nämnas att årsmötets ordförande var Gustav Kinn, en av de ursprungliga medlemmarna.

Styrelsens förslag till bestämmelser för Sällskapets prestations- och förtjänstutmärkelser godkändes i princip, med undantag för förslaget om ett elitmärke. Styrelsen fick i uppdrag att arbeta vidare på denna punkt med ett förslag från årsmötet att två olika märken skulle utdelas: ett avseende en tid under 2.40 eller 2.45 och ett verkligt elitmärke avseende en tid bättre än 2.20 eller 2.25.

(Enär vissa medlemmar redan ansökt om det föreslagna elitmärket bör det påpekas att bestämmelserna för dessa prestationsutmärkelser måste fastställas innan ansökningar kan behandlas. Ännu har styrelsen inte tagit ställning till huruvida dessa nya utmärkelser skall kunna utdelas retroaktivt eller ej.)

Sven Johanssons motion (Marathon-Löparen Nr 20) att ett maratonlopp skall godkännas även om banan sedan visar sig vara för kort godkändes med tillägget att styrelsen skall i varje särskilt fall äga rätt att besluta om huruvida prestationsnålen kan utdelas eller ej.

DIPLOM FÖR FEM FULLFÖLDA MARATONLOPP

Sällskapets Diplom utdelas till alla som fullföljer fem maratonlopp. Efter det femte loppet skall vederbörande själv skriftligen inlämna en ansökan till Sällskapet åtföljd av en detaljerad förteckning över de lopp som åberopas och helst med textat namn för att undvika risken för stavfel på diplommet. Normalt delas diplomerna ut i samband med prisutdelning efter Junimaran och Vintermaran.

LÄKARINTYG - HALSOKORT - UNDERSÖKNING

Diskussioner pågår beträffande problematiken och besväret med läkarintyg, hälsokort, läkarundersökning m.m. Vi kommer inte att skicka ut eller samla in hälsokort i år. Regeln kvarstår dock att en löpare som anmäler sig till ett maratonlopp måste visa upp ett läkarintyg och dessutom låter sig undersökas av tävlingsläkaren.

RESULTATELIT TESTLOPP - 30 km

Som tidigare annonserats ordnades ett elit testlopp i samband med årsmötet den 25 mars. De inbjudna deltagarna löpte en bana på c:a 5 km 6 gånger, och startade med 1 minuts mellanrum för att undvika klunglöpning.

<u>Namn</u>	<u>Varvtider</u>	<u>Sluttid</u>
Hans Jonsson	15.04 - 15.21 - 15.42 - 16.03 - 16.04 - 15.54	1.34.08
Bertil Rehn	15.24 - 15.57 - 16.00 - 16.02 - 16.08 - 15.48	1.35.19
Bertil Larsson	15.28 - 16.09 - 16.19 - 16.13 - 16.37 - 16.53	1.37.21
Ulf Håkansson	15.54 - 16.19 - 16.27 - 16.24 - 16.27 - 16.38	1.38.09
Urban Larsson	16.13 - 15.58 - 16.05 - 16.26 - 16.44 - 16.58	1.38.24
Björn Larsson	16.10 - 16.08 - 16.20 - 16.40 - 16.47 - 16.54	1.38.59
Gösta Karlsson	16.12 - 16.30 - 16.30 - 17.06 - 16.47 - 16.48	1.39.53
Sven Lindwall	15.56 - 16.20 - 16.52 bröt p g a skada	

Löparnas puls och vikt noterades före och efter loppet. I genomsnitt noterades en viktsminskning av c:a 2 kg. Trots att löparna uppmanades att dricka rikligt under loppet intogs i genomsnitt endast 1 dl. Vid varvningen erbjöds "Gatorade", en dryck som är sammansatt av näringsfysiologer för att snabbt kunna tas upp av kroppen och ge ersättning för den vätska som förloras genom svettning. (Gatorade rekommenderas av prof Bengt Saltin, GIH, uttalas "Gejtorejd" och kan köpas genom Arvid Nordquist, Solna, 08/28 90 80.)

RESULTATVINTERPOKALEN 1971 - 72

Svenska Marathon Sällskapets Vinterträningsserie "Vinterpokalen" avslutades i samband med årsmötet. Fyra deltävlingar å c:a 15 km ingick i serien. Totalt deltog 99 löpare i tävlingarna.

<u>Klass I : Seniorer</u>			<u>Klass II : 40 - 49 år</u>		
1. SO Lindwall	Fredrikshof	142	1. G Hallberg	Solvikingarna	75
2. S Gustafsson	Täby	142	2. I Moline	Boo	71
3. A Cronstrand	Duvbo	135	3. B Nilsson	Åmål	65
<u>Klass III : 50 - 59 år</u>			<u>Klass IV : över 60 år</u>		
1. H Josefsson	Uppsala	75	1. T Jensen	Uppsala	75
2. A Asplund	Rosersberg	71	2. G Andersson	Hellas	49
3. S Gustafsson	Täby	70	3. C Gräas	Österhaninge	48

TRÄNINGSUPPLÄGGNING

I detta nummer återfinnes Del 2 av Erik Wigers råd angående träningsuppläggning för maratonlöpare, dock i en något förkortad version. Erik har nu färdigställt även Del 3 avseende Specialtränings- och Tävlingsperioden. Vi återkommer med denna tredje del i det nästa numret av tidningen. De löpare som är angelägna om att omgående få dessa träningsföreslag ombedes kontakta SVENSKA FRI-IDROTTSFÖRBUNDETS FÖRLAG, Sofiatornet, Stadion, 114 33 STOCKHOLM

LANDSKAMP - 30.000m

I samband med fri-idrottslandskampen mellan Sverige och Norge den 26-27 juni i Stockholm kommer ett separat landskamp över 30.000m att ordnas med fyra deltagare från varje land, varav tre skall räknas.

Loppet kommer att gå över en ca 9 km lång bana över Ladugårdsgärdet med start, mål och varvning i Stadion.

Uttagning sker efter SM 30.000m den 10 juni i Skänninge.

JUNI-MARAN - den 17 juni

Årets Juni-Maran arrangeras av Österhaninge IF den 17 juni med start kl 15.00 på Torvalla IP, Handen. Banan är lättlöpt med huvudsakligen asfalt och en höjdskillnad av endast 10m - en chans att göra en bra tid alltså!

Anmälningar skall skickas till Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm senast den 10 juni. Startavgiften är 25 kr och en minnesplakett utdelas till samtliga som fullföljer.

Läkarintyg skall medtagas till läkarundersökning från kl 13.00

Lill-Maran över halva sträckan ordnas också.

<u>Klassindelning</u>	<u>Maran</u>	<u>Lill-Maran</u>
I	seniorer	seniorer
II	född 1923 - 1932	född 1930 - 1937
III	1922 och tidigare	1923 - 1929
IV	-	1922 och tidigare

UPPLYSNING : Alan Scott 08/32 09 02 (arbete)

(ANM: Vi återger denna information ifall någon löpare inte känner till detaljerna om årets Juni-Maran. Vi är medvetna om att det finns en viss risk att tidningen inte kommer läsarna tillhanda innan anmälningstiden gått ut.)

OBS ! SM - Maraton : Gotland den 15 juli : INGEN KVALGRÄNS

UR ETT BREV till Sällskapet från IK Tjelvar

1972 års arrangörer av SM i maratonlöpning, IK Tjelvar, vill med dessa rader sända en hälsning till Sällskapets medlemmar. Det är vår förhoppning, att så många aktiva och så många ledare som möjligt skall ha tillfälle att besöka vår ö lördagen den 15 juli, då tävlingen går av stapeln. Vi räknar med att tävlingen skall bli en fin propaganda för maratonlöpning eftersom Gotland vid denna tid nära nog fördubblat sin folkmängd under turismens högsäsong.

Ett par aktiva har i brev vädjat att starten skall gå så sent som möjligt på dagen - helst kl 19.00. Vi är helt införstådda med att värmen en högsommar-dag kan vara en mycket besvärande faktor och är beredda tillmötesgå önskemålen i görligaste mån. Av många olika anledningar är det emellertid svårt att starta loppet senare än kl 16.00 en lördagseftermiddag. Vi har den erfarenheten, att temperaturen även en mycket varm dag brukar vara dräglig vid 16-tiden, särskilt som banan längs Tofta-Visby vägen går mycket nära havet. I sista hand har ju också tävlingsläkaren möjlighet att i samråd med överdomaren och tävlingsledaren ändra något på starttiden, eller hur?

En hälsning alltså till alla goda främjare av maraton

RESULTAT - MALMÖFRISKSSPORTARNAS MARATON den 14 maj 1972 - RESULTAT

1	Bertil Larsson	Trollhättans IF	2.25.54
2	Ulf Johansson	Turebergs IF	2.26.44
3	Erik Östbye	Solvikingarnas IS	2.27.50
4	Gerhard Skånell	Turebergs IF	2.30.47
5	Per Olov Antonsson	Skeninge IK	2.33.50
6	Lars Hansson	Täby IS	2.39.10
7	Kent Larsson	Sävedalens AIK	2.41.52
8	Valter Berggren	Solvikingarnas IS	2.44.16
9	Stig Himberg	Skeninge IK	2.44.47
10	Göran Gunnarsson	Solvikingarnas IS	2.45.06
11	Bill Sirks	Sävedalens AIK	2.48.35
12	Bert Holm	Sävedalens AIK	2.49.32
13	Sture Söderlund	Täby IS	2.50.10
14	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.51.53
15	Olle Ring	Köpenhamn	2.53.29
16	Bennet Lindvall	Burseryds IF	2.54.54
17	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.57.18
18	Göran Karlsson	Enhörna IF	2.57.35
19	Ingvar Carlsson	Malmö FK	2.59.14
20	Leif Persson	HAIS	2.59.50
21	Torsten Olsson	Eslövs AI	3.01.46
22	Erik Tham	Solvikingarnas IS	3.06.54
23	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	3.08.02
24	Arne Olsson	Heleneholm	3.08.28
25	Per-Arne Nilsson	MAI	3.11.44
26	Bertil Ekberg	Malmö FK	3.12.54
27	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.13.55
28	Per Erik Olsson	Malmö FK	3.14.00
29	Håkan Hörberg	Sävedalens AIK	3.15.40
30	Gert Berghult	Malmö FK	3.16.26
31	Erik Karlsson	Lidköpings IS	3.17.16
32	Åke Lutner	Solvikingarnas IS	3.18.10
33	Göte Olsson	Malmö FK	3.29.20
34	Carl-Johan Norrstrom	Malmö FK	4.05.20
35	Bertil Karlsson	Malmö FK	4.13.28
36	Per Harborn	Malmö FK	4.33.20

TRÄNINGSUPPLÄGGNING för MARATONLÖPARE

av ERIK WIGER , Riksinstruktör, Svenska Friidrottsförbundet

DEL 2: ÖVERGÅNGSPERIOD

Den träningsperiod som här behandlas, ÖVERGÅNGSPERIODEN, utgör en fortsättning på den tidigare behandlade GRUNDTRÄNINGSPERIODEN (Maraton-Löparen nr 20). Dessa två perioder kommer senare att följas av ytterliggare två perioder så att de tillsammans bildar en årscykel om fyra perioder enligt följande:

Grundträningsperiod	28 - 32 veckor
Övergångsperiod	4 veckor
Specialträningsperiod	8 veckor
Tävlingsperiod	8 - 12 veckor

Tidpunkten för varje periods början och slut bestäms lämpligen med årets mål, d v s säsongens viktigaste tävling, som utgångspunkt. Räkna från denna tävlingsdag 8 veckor bakåt och Du har datum för specialträningsperiodens början. Från detta datum räknar Du 4 veckor bakåt och får på så sätt tidpunkten för övergångsperiodens början. Tävlingar av mindre betydelse ingår i specialträning och tävlingsförberedelser. Dessa betraktas som ett led i förberedelserna för att nå de bästa resultaten i samband med den eller de tävlingar som utgör årets mål. Noggranna förberedelser före varje mindre tävling skulle orsaka ett alltför stort träningsbortfall och skulle dessutom bli för psykiskt tröttsamt.

I detta program förespråkas en planlagd stegring av träningens intensitet. Denna stegring kan, av orsaker som sjukdom, skada o dyl, få avbrott. Det är oerhört viktigt att man ÅTERUPPTAR TRÄNING MED LÄGRE INTENSITET än den man hade vid avbrottet. Efter återupptagandet måste träningen sedan på nytt stegras i intensitet. Detta måste ske med OMDÖME OCH FÖRSIKTIGHET.

UNDERLAGSBYTTE, t ex övergång till bana, kräver samma försiktighet i träning som efter en skada. De första passen på bana bör vara enbart TILLVÄNINGS-LÖPNING UTAN SPIKSKOR varefter viss, och så småningom ökad, mängd banlöpning sker med spikskor.

I programmet rekommenderas löpning i relativt lugnt tempo under övergångsperioden i avsikt att nedbringa riskerna för hälseneskador, benhinneinflammationer m m.

Avsikten med en speciell övergångsperiod inlagd i årsplaneringen är:

1. tillvänjning till specialträningens högre tempo och därmed högre belastningar av muskulatur och leder,
2. speciell styrketräning för att förbättra den explosiva styrkan, spänsten, i benen före igångsättningen av den egentliga tempoträningen.

Under övergångsperioden rekommenderas följande träningsformer:

1. Distans- och intervalllöpning för att underhålla den allmänna uthålligheten, d v s den kvalitet som byggts upp under grundträningsperioden. Grundträningsperiodens tabeller för löphastighet användes.
2. Backträning i backe med moderat lutning och 150 - 200m längd. Löpningen sker med spänstiga, språngartade steg, studslopning. Mycket kraftigt fränskjut och så högt knälyft i frampendlingen att läret i sitt högsta läge är horisontellt. Kroppen hålles under löpningen rak i en ledig, upprät ställning med höftpartiet frampressat. Armarbetet skall vara kraftigt men löst och avspänt. Mellan varje backlöpning 4 - 6 min paus med joggning. Den första veckan löpes backen på detta sätt 4 - 6 ggr. Antalet backar stegras upp emot 8 - 10 upprepningar under fjärde och sista veckan.

Träningsuppläggning (forts.)

3. Träningsgymnastik avser att förbättra och underhålla kroppens allmänna styrka och smidighet. Programmet bör därför bedrivas året runt som ett komplement till övrig träning. Lagg speciell vikt vid fotgymnastikövningar för att förebygga fotskador.
4. "Flygande 100 m", d v s löpning 100m med flygande start som träning av snabbhet.
5. Upprepningslopp som tempotillvänjning kan löpas som 400m- eller 1000m-lopp. Avsikten med träningsformen är en långsam stegring av tempot i löpningen med samtidig tillvänjning till banlöpning eller löpning med spikskor.

Kvantiteten, d v s den totala löpmängden, får under övergångsperioden inte sjunka alltför mycket. Mer än 1 - 2 mils minskning av veckomängden i förhållande till grundträningsperiodens slutskede är inte att rekommendera.

ÖVERGÅNGSTRÄNINGSPROGRAM

<u>Dag</u>	<u>Pass</u>	<u>Typ av träning</u>	<u>Dist. - km</u>	<u>Tid - min</u>
Måndag	f m	Distanslöpning 70%	6 - 10	30 - 40
	e m	Övergångsträning (se detaljpr)	10 - 12	-
Tisdag	f m	-	-	-
	e m	Distanslöpning 70%	29 - 36	2½ tim
Onsdag	f m	Distanslöpning 70%	6 - 10	30 - 40
	e m	Övergångsträning (se detaljpr)	10 - 15	-
Torsdag	f m	Distanslöpning 70%	6 - 10	30 - 40
	e m	Intervalllöpning 90%	10 - 20	45 - 60
Fredag	f m	-	-	-
	e m	Distanslöpning 70%	17 - 21	1½ tim
Lördag	f m	Distanslöpning 70%	6 - 10	30 - 40
	e m	Distanslöpning 75%	12 - 18	60 - 90
Söndag	f m	-	-	-
	e m	Distanslöpning	22 - 28	2 tim

OBS: Passens ordning i programmet kan kastas om. Flera pass kan vid behov läggas till eller dragas ifrån så att man får ett program som passar de krav och önskemål man kan ha. Ett träningspass, lämpligen söndagens e m pass, kan ersättas av en tävling

DETALJPROGRAM för övergångsträning:

Uppvärmning: 3 - 5 km joggning och travlöpning inleder träningen. 3 lätta stegringslopp. Gymnastik i 10 min med täjnings-, smidighets- och styrekeövningar.

Banträning: (Bana eller asfaltväg) Upprepningslopp 3 x 1000m med 4 - 6 min joggning mellan loppen. Tider i enlighet med nedanstående tabell.

Backträning: 4 - 10 backar löpes med spänstiga, språngaratade steg (studslöpning). Kraftigt fränskjut och högt knälyft. 4 - 6 min joggning mellan backloppen.

Avslutning: 6 - 10 km lugn löpning.

Träningsuppläggning (forts.)TABELL FÖR UPPREPNINGSLOPP - 1000 m

Tävl.res 5000m	13.45	14.00	14.24	14.45	15.12	15.40	16.40	17.50
Tävl.res 10000m	28.45	29.20	30.00	30.45	31.40	33.00	35.00	37.30
<u>Upprepningslopp min/1000m</u>								
Vecka 1	3.00	3.05	3.10	3.10	3.15	3.20	3.30	3.45
Vecka 2	2.55	3.00	3.05	3.05	3.10	3.15	3.25	3.38
Vecka 3	2.52	2.55	3.00	3.02	3.05	3.10	3.20	3.32
Vecka 4	2.50	2.53	2.57	3.00	3.02	3.07	3.18	3.30

Alternativ:

Övergångsträningen kan, med fördel, läggas upp som en slinga med de olika momenten inlagda. Efter uppvärmning med gymnastik, enligt vad som tidigare rekommenderats, löpes slingan på följande sätt:

1. studsloppning 1 150 - 200 m lång backe
2. omslag till sprint 40 - 60 m på backens krön
3. långsam joggning till backens fot
4. stegringslopp 120 - 150 m, "flygande 100 m" eller tempolopp 400m.

Slingan löpes på detta sätt 4 - 10 varv.

Denna träningsform är variationsrik och underhållande men saknar den viktiga tillvänjningen till bana.

- Erik Wiger, Riksinstruktör

VETERAN FRI- IDROTT
=====

Utöver det traditionella Veteran-VM maratonlopp (se sid 10), arrangeras i år Internationella Fri-idrottstävlingar med följande grenar: 100m - 400m - 800m - 1500m - 3000m hinder - 10.000m gång - höjd - längd - stav - kula - diskus - slägga - stafett 4 x 100m - stafett 4 x 400m.

Tävlingar arrangeras den 13 och 14 september i ASV Stadion, Köln. Alla födda 1932 eller tidigare får delta och ett stort antal idrottsmän från USA och England väntas resa till Köln för dessa tävlingar.

Anmälningar till ASV, Köln - Muengersdorf, Väst-Tyskland senast den 31 juli 1972. Registreringsavgift DM 15:- plus DM 5:- för varje gren.

Övriga upplysningar: Olle Wallin, Husabyvägen 29, 126 50 Hägersten.

Informera Dina klubbkamrater som löper kortare distanser än maraton-distansen om dessa tävlingar.

KOSICE MARATHON - 8 oktober 1972

(kvaltid : 2.40)

Vi undersöker möjligheterna att ordna en gruppresa till detta maratonlopp. Det preliminära förslaget är en flygresor med SAS med avresa torsdagen den 5/10 kl 10.00 och återkomst tisdagen den 10/10 kl 11.30. Priset skulle vara endast 545 kr per person om vi får en grupp på 15 man. Till detta pris tillkommer eventuellt hotellkostnader för två extra dygn i Tjeckoslovakien.

Preliminära anmälningar skall vara Olle Wallin tillhanda senast den 18 juni 1972 (Husabyvägen 29, 126 50 Hägersten, tel: 08/18 06 12)

Anmälningsavgiften (50 kr) skall insättas i postgiro 8 26 07 - 3, Svenska Marathon Sällskapet.

R Ä T T E L S E

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

Nr 162 Claes Sjöberg Kroppa IF 3.16.15

8 DISTRIKTSMÄSTARE & MARATON 1971

Under förra året korades följande distriktsmästare:

Stockholm:	Kjell Björnfot	Fredrikshof
Göteborg:	Erik Östbye	Solvikingarna
Uppland:	Olle Johansson	Häverödal
Småland:	Karl-Ivar Johansson	Kalmar
Södermanland:	Bertil Rehn	Enhörna
Värmland:	Lars Enqvist	Karlskoga
Västergötland:	Per-Olov Antonsson	Skeninge
Gotland:	Åke Hansson	Tjelvar

UNGA MARATONLÖPARE - vid Göteborgs DM den 9 oktober 1971 deltog utom tävlan två unga pojkar, båda från IF Elfsborg.

Mats Hemlin (11 år) fullföljde på 3.41.17 och Hans Johansson (12 år) sprang i mål på 4.15.59. Vi gratulerar.

VETERAN-VM i BENSBERG

Årets Veteran-VM arrangeras i Bensberg, Väst Tyskland, den 15-16 september med TV Refrath 1893 som arrangör i samarbete med Intressegemenskapen för Äldre Långdistanslöpare.

Grenar:

I år arrangeras löpning 5000m och 10.000m med försök på fredagen den 15/9 och final på lördagen den 16/9. På lördagen startar också maratonloppet, vilket betyder att det blir nödvändigt att välja.

Startavgift: 20 D-mark per lopp, 15 D-mark för lag.

Klasser och Kvaltider, som skall göras under säsongen:

<u>Klass</u>	<u>Född</u>	<u>5000m</u>	<u>10.000m</u>	<u>maraton</u>
I	1923 - 15/9-32	17.30	34.30	4.45
II	1913 - 1922	19.00	37.30	4.45
III	1903 - 1912	20.30	42.00	4.45
IV	1902 och tidigare	23.30	46.00	4.45

"Joggningslopp":

På söndagen ordnas ett s k "joggningslopp" i terräng på c:a 15 km. Startavgiften är 6 D-mark och alla startande i detta lopp erhåller en minnesmedalj.

RESAN

En resa till Köln är under utredning. Alla som är intresserade av att följa med och som vet med sig att de klarar kvaltiden anmodas att snarast ta kontakt med Alan Scott (08/32 09 02) på nedanstående anmälningsblankett:

BLANKETTEN INSÄNDES TILL: ALAN SCOTT, NSO, TULEGATAN 5, 113 58 STOCKHOLM

Senast den 18 juni 1972

ANMÄLNINGSBLANKETT

till Veteran-VM i Köln

Namn

AdressTel

Klubb

Beräknar deltaga i

Bästa resultat 1971 och 1972

..... den/..... 1972

.....

Namnunderskrift