

Nr 22 - Oktober 1972



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM 1

Nr 22

M A R A T H O N - L Ö P A R E N

Oktober 1972

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

Redaktör:

Tony Bristow

Vi hade hoppats att detta nummer av tidningen skulle nå medlemmarna tidigare under hösten, men tyvärr Under tiden har många löpare fullföljt den 42.195 m långa banan och vi gratulerar alla.

Vi försöka att etablera kontakt med alla debutanter som fullföljer ett maratonlopp men det finns alltid en risk, tyvärr, att någon blir bortglömd. Om Du känner någon som vi har missat är vi tacksamma om Du skriver några rader till oss med vederbörandes namn och adress.

I Marathon-löparen Nr 21 påpekade vi att många "medlemmar" inte hade betalat årets medlemsavgift. Ett stort antal skickade därför in avgiften, men det finns fortfarande många som ännu inte betalat. Vi förstår att det finns namn kvar på listan på folk som inte längre är intresserade av maratonlöpning, men en genomgång visar att det finns även aktiva löpare bland dem som ännu inte hunnit betala. Det är klart att vi inte vill stryka deras namn - vi vill hålla kontakt med den stora maratonfamiljen i Sverige, men det blir tyvärr oundvikligt inom kort. Medlemsavgiften är kr 25:- och Sällskapets postgiro är 8 26 07-3.

En glädjande nyhet är att varje landskamp i fri-idrott under 1973 kommer att inkludera ett landsvägslopp.

I detta nummer:

Några rader från ordföranden - Kaj Sandell	2
Styrelsen informerar	3
Tider och Landsvägslopp - Harry Ericson, Solvikingarna	4
Resultat - SM i Maratonlöpning	6
Juni-Maran	7
Gotlandsmaran	7
Skänninge-Maran	8
LUGI-Maran	8
Stockholms DM - Maraton	9
Träningsuppläggning för Maratonlöpare - Erik Wiger, Riksinstruktör ..	10	
Veteran VM i Bensberg	13
Svenska Framgångar i Kosice-Maraton - Konrad Hernelind, Lagledare ...	14	
Statistik t.o.m. den 22 oktober 1972 - Olle Wallin	15

VINTERMARAN 1972 - Söndagen den 19 november - Hisingen, GÖTEBORG

Anmälningar senast den 9 nov till Solvikingarna, Oxledsvägen 135, 43300 Partille

Upplysningar: 031/441193 (kl 9 - 16) , 031/266943 , 031/216969 , 031/274055

NÅGRA RADER FRÅN ORDFÖRANDE!

När dessa rader skrivs är 1972 års landsvägssäsong i stort sett slut. Återstår gör Kosice och en del internationella evenemang av typ vintermaran. Med tanke på att vi inte hade några svenska maratonlöpare i Olympiska Spelen skulle man naturligtvis kunna avfärdas säsongen som ganska misslyckad. Ingen bedömning kunde emellertid vara felaktigare. Det är tvärtom så att utvecklingen av vår topp varit remarkabel på maraton. Lite tillspetsat skulle man kunna säga det så här: 1971 hade vi inte någon kvalificerad EM-maratonlöpare, men ställde upp med tre man. 1972 hade vi två OS-kvalificerade löpare, men ställde inte upp med någon!

Bakom detta märkliga förhållande låg ingen illvilja från Svenska Fri-Idrottsförbundet, som tvärtom arbetat hårt för att få med både Ulf Håkansson och Urban Larsson till OS. Nu är det ju så att olympiatruppen tas ut av Sveriges Olympiska Kommitté, som av naturliga skäl har mycket svårt att göra bedömning av en så besvärlig gren som landsvägslöpning. Som maratonloppet i München utvecklade sig, vågar jag påstå att vi fick bekräftelse på uppfattningen att Sverige borde ha startat. Svenska Fri-Idrottsförbundet kan alltså inte lastas för något i just det här sammanhanget. Däremot har Förbundet brustit i sitt planeringsarbete. Det är därför glädjande för mig att kunna berätta att planeringen för eliten bland långlöparna i och med 1973 års säsong blir avsevärt förbättrad. Bakom detta ligger ett efter hand fördjupat samarbete mellan Förbundet och Svenska Marathon Sällskapet. Det här är en punkt som jag längre fram i vinter skall återkomma till.

Det ökade Förbundsintresset är logiskt. Man har i år sett att maratontoppen flyttat fram sina positioner och sänkt den genomsnittliga kapaciteten med 5-6 minuter. I den yppersta eliten är det bara Ulf Håkansson som "överlevt" fjolårssäsongen. I övrigt är det nytt folk, vilket ger anledning att se fram emot kommande tävlingar med viss optimism. Personligen tror jag att till och med finnarna får passa på när det blir dags för Nordiska Mästerskapen 1973.

Samtidigt tycker jag att utvecklingen hos en handfull löpare på ett närmast pinligt sätt avslöjat att vårt elitskikt i landsvägslöpning är ganska tunt. Det har helt enkelt blivit ett gap mellan några få och resten. Och detta är bekymmersamt inför 1973 eftersom det kommer att bli landsvägsinslag i praktiskt taget alla landskamper under nästa år. Vi vet alla att långlöparna inte orkar med så stort antal hårdtävlingar, varför det inte går att köra med samma löpare i alla sammanhang.

Hur klarar vi nu av detta? Ja, det är egentligen mycket enkelt! De aktiva måste löpa mera och ledarna måste se till att det skapas sådana förutsättningar för så många som möjligt.

Det finns massor av intresserade och lovande löpare varför rekryteringen troligen inte är det största problemet just nu.

Svårigheterna handlar i stället om resurser. För sådana måste man ha för att avverka de många träningsmil som krävs för resultat. Det går naturligtvis inte att generalisera, men någon fingervisning är det väl att vår maratonelit nu ligger på internationella träningsdoser, d.v.s. 4 mil om dagen. Detta kombinerar man givetvis med ett hårt fulltidsarbete. Utvecklingen av vår landsvägselit beror främst på hur den som vill hårdträna skall ordna det för sig. Det rör sig

alltså om stora personliga uppoffringar. Samtidigt tyder alltså mycket på att stödet från och samarbetet med Fri-Idrottsförbundet i framtiden blir både mera omfattande och mera välplanerat.

Även om det utav Sällskapets medlemmar bara är några få som tillhör denna elit, så är vi alla lika intresserade av en utveckling mot internationell standard. Vi vet ju bl.a. att vår bredd mycket kraftigt påverkas av toppens resultat. Var och en bör och kan bidraga genom att lotsa fram våra lovande landsvägslöpare. Det är så mycket vi kan göra, var och en sitt håll - ordna lämpliga jobb, bidraga med kunnande och inte minst inspirera! Sällskapet har inte minst karaktär av veteransammanslutning. Jag vill vädja till alla erfarna långlöpare att verkligen göra en insats för att dra fram nya förmågor. Det tar lång tid att få fram en ny kull maratonlöpare och det fordras att många goda krafter samordnas. När nu Förbundet börjar göra sitt, så skall vi också göra vårt!

Dra alltså själv igång träningsarbetet inför 1973 med högre målsättning än någonsin! Vi har i "Marathon-löparen" presenterar moderna grundträningsprogram. Mitt recept är följande:

Inrätta under några år Ditt liv så att Du hinner och orkar med en för varje år plannässigt ökad träningsdos och kör 10-20 procent av den totala volymen i form av fartlek.

Lycka till! - Kaj Sandell

STYRELSEN INFORMERAR:

1. Det har nu fastställts att Sällskapets nya prestationsmärken skall utdelas till medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.40 resp. 2.20. Märken skall inte delas ut retroaktivt. Endast result nädda fr.o.m. 1972 godkännes.
 2. Enligt definition (jfr Maraton-löparen Nr 18) är ett maratonlopp ett landsvägslopp. Således kan ett terränglopp tyvärr inte godkännas som ett maratonlopp.
 3. En speciell blankett avsedd för diplom- och standaransökningar har utarbetats. Blanketten väntas vara tillgänglig före årets slut.
 4. Svenska Marathon Sällskapet sätter upp 2st Vandringspriser i anslutning till Vintermaran - ett i Seniorklassen och ett i Oldboysklassen. Vandringspriset erövras för alltid av den som först uppnår 21 poäng. Poängberäkning: 7-5-4-3-2-1.
-

... I Den Norske Maratonklubbs tidning "Kondis" har Olle Wallin anmält att han avser att avgå från Svenska Marathon Sällskapets styrelse vid slutet av innevarande år och att Vintermaran i Göteborg blir hans sista stora tävlingstillfälle Vi hoppas att "Marathon Olle" kan övertalas att stanna och fortsätta att ge stöd åt svensk maratonlöpning

TIDER OCH LANDSVÄGSLOPP - av Harry Ericson, Solvikingarna

Jag började träna så smått för långdistans nov/dec 1965, sprang mina första landsvägslopp året därpå 1966 och trodde att det skulle gå att träna endast distans 8 till 10 mil i veckan. Jag debuterade på maraton 1968 med en tid på 2.42 i kraftig blåst i Malmö. Jag hade bara sprungit sträckan några gånger under träning då.. och tänkte att redan till nästa år skall det bli elittid d.v.s. 2.35.00. Som de allra flesta vet har jag inte ännu...1972 på hösten åstadkommit bättre än 2.39 i Skövde..men den banan höll inte måttet, så mitt personbästa är gjort i Husum, Västtyskland där jag noterade 2.41.40. Man undrar vad detta beror på? Min kapacitet kan ju knappast vara tömd där? Nej felet har varit att jag tränat felaktigt d.v.s. sprungit distans 8 till 10 mil i veckan utan minsta fartlek..eller några snabba 8 eller 10.000 meterslön - hade jag insett detta tidigare hade 2.35 varit grejade för länge sedan.

Spring BANA 10.000 METER OCH TESTA DIG. Och det är detta jag vill råda ALLA VÅRA YNGRE LÖPARE..SPRING BANA TILL SOMMAREN och LÄT FÖRSTÅ VÄRDEN AV DENNA TEST. Sen kan Du ändå träna och tävla hur Du själv tycker.

Maratontider kring 2.40 kan praktiskt taget nästa alla mänskor göra trots total avsaknad av grundsabbhet, och med bara 10 - 12 mils distansträning år efter år, men då är inte heller genomsnittsfarten bättre än 38 min/mil..inte illa men det duger inte till 2.30 och där under. Med statistik vill jag försöka bevisa i tidsskillnader hur omöjligt det är att för en osnabb gubbe att kuta maran under 2.30. A. Bikila har gjort 29 blankt på 10.000 meter bana..och har då också visat sin kapacitet på maraton 2.12.11 som har gjorde i OS 1964. Bikila uppnådde under sina aktiva år "full styrka å maraton". Detta litet omskrivet blir i genomsnitt ca. 31.13 på varje mil - en otrolig fart således rakt igenom hela loppet. Mamo Wolde har gjort 28.30 på 10.000 - och detta ger honom då naturligtvis 2.15.08 på maraton, som han förresten hade nu i OS och tog bronset med, detta även ett s.k. inofficiellt veteranvärldsrekord då Wolde hade fyllt 40 år. D. Clayton från Australien har 28.45 på 10.000. Ron Hill, Europas allra främsta maratonlöpare, har 28.30. Frank Shorter, USA maratonvinnaren nu i OS med tiden 2.12.20 har gjort 27.52 på bana, detta kom han femma på i 10.000 metersloppet i München. Nedo Farcik har 28.21 på bana och 2.16.50 å maraton. Chris Wade har 29.47 på bana och maraton 2.17.50.

Förre ÖISaren och numera Solvikingen Evert Nyberg har på bana gjort 29.33 och i Kosicemaraton 1955 gjorde han 2.25 och det vann han på den gången, trots att han aldrig varit fulltränad för maratonloppning. Erik Östbye satte med sina 2.25 nu senast i Köln ett inofficiellt världsrekord för 50-åringar. Men så kommer vi till det jag vill ha sagt...Östbye har på 10.000 gjort 31.59..Erik är ENSAM I VÄRLDEN (de får heta Bikila, Wolde.. Hill.. Shorter eller vad de vill) att kunna löpa maratonsträckan närmast sitt snabbhetsmaximum. VARFÖR HAR INTE ERIK NOTERAT 2.15 på maraton? VARFÖR har den visserligen 11 år yngre men i alla fall Mamo Wolde gjort detta? Jo därför att Wolde gjort 28.30 på 10.000 meter. Erik 31.59. En sak står fullt klar är: OM DU GÖR EN GOD TID PÅ 10.000 meter så HAR DU GRUNDEN TILL ATT GÖRA EN GOD TID PÅ MARATON.

Men mitt personliga mål är således att till nästa år kunna göra 33 min. på 10.000 meter. Sen kan jag berätta att min vinterträning börjat så smått..och att den innehåller minst 16 mil per vecka,

och detta skall jag försöka hålla hela vintern. Det blir en tvåmilare per dag plus ett maratonlopp som alltid kommer att ingå i varje veckoranson. Eller att jag tar fyra tremilspass uppdelade med 2 mil morgon och en på kvällen samt det obligatoriska maratonloppet med tempokörning. Och att de två milen på morgnarna skall köras litet snabbare för att kvällsmilen skall kunna avnjutas i motions- och joggingstakt. Kan jag hålla denna träningsdos året ut..samt fortsätta med den nästa säsong - ja då får jag även full styrka för maratonlöpningen en dag.

- Harry Ericson

Vi tackar för detta bidrag till tidningen och ser fram emot ytterligare bidrag till denna diskussion från andra medlemmar. Skriv några rader om Dina erfarenheter.

Harry Ericson påpekar en viktig sak, nämligen att det är omöjligt för någon att springa snabbt på maraton om han inte kan springa snabbt på 10.000 m. I följande tabell visas vad detta kan betyda. I andra kolumnen anges miltiden gånger 4,2195, vilket är den absoluta gränsen för vederbörandes maratonprestation. I sista kolumnen anges denna tid plus 10 %, vilket torde vara ett rimligare gränsvärde.

10.000 m	x 4,2195	x 4,64
28	1.58.08	2.10
30	2.06.35	2.19
32	2.15.01	2.28
34	2.23.28	2.38
36	2.31.58	2.47
38	2.40.20	2.56
40	2.48.47	3.06
42	2.57.13	3.15
44	3.05.39	3.24

Viktigheten av Harry Ericsons påpekande understrykes av att det är just den enskilde löparens 10.000 m tid som utgör basen för Erik Wigers tabeller över lämpliga löphastigheter under olika träningsperioder.

Ett studium av resultat från olika tävlingar visar trots allt att det är i den allmänna uthålligheten, som de flesta löparna brister. I detta nummer har Stockholm DM analyserats och tiderna utåt och hemåt från vändpunkten jämförts. Det framgår att de längsammaste löparna i regel är de som visar den största procentuella försämringen i löphastigheten på hemvägen.

- Tony Bristow

RESULTAT

SM i Maratonlöpning - Klintehamn 15.07.72

1.	Ulf Håkansson	Enhörna IF	2.20.03
2.	Bertil Rehn	Enhörna IF	2.21.45
3.	Urban Larsson	Enhörna IF	2.22.07
4.	Ove Malmqvist	IK Tjelvar	2.22.32
5.	Brage Isaksson	IFK Luleå	2.31.32
6.	Lars-E Danielsson	IF Start	2.32.40
7.	Gösta Hallberg	Solvikingarna	2.34.51
8.	Bengt Danilesson	Västerås IK	2.36.37
9.	Gösta Karlsson	KFUM Örebro	2.37.29
10.	Kjell Svensson	Boo IF	2.37.45
11.	Bror-R Gustafsson	Nyköpings RIS	2.39.11
12.	Valter Berggren	Solvikingarna	2.39.54
13.	Göran Holst	IF Udd	2.40.43
14.	Lars Hansson	Täby JS	2.41.29
15.	Leif Wrigfeldt	Kinna IF	2.41.41
16.	Bengt Järnhester	Överums OK	2.42.43
17.	Lage Karlsson	Duvbo IK	2.43.00
18.	Bill Sirks	Sävedalens ATK	2.45.26
19.	Agne Kimby	Turebergs IF	2.45.43
20.	Edgar Thorén	Solvikingarna	2.46.45
21.	Stig Himberg	Skeninge IK	2.47.38
22.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.48.00
23.	Bengt Nilsson	Roma IF	2.49.35
24.	Per-G Johansson	GoIF Tjalve	2.49.55
25.	Leif Johansson	IK Tjelvar	2.50.02
26.	Sven Johansson	Duvbo IK	2.50.54
27.	Håkan Ornander	LUGI	2.52.24
28.	Lars-U Gade fors	Roma IF	2.54.11
29.	Bennet Lundkvist	IK Göta	2.55.09
30.	Reinhard Einars	Duvbo IK	2.56.05
31.	Axel Sundebrant	Mälardalens IK	2.56.53
32.	Hans Söderberg	Hässelby SK	3.05.54
33.	Karl-A Petersohn	IFK Mora	3.06.16
34.	Torild Wedin	Häverödals SK	3.06.58
35.	Lars-M Ahlgren	Fredrikshofs IF	3.08.00
36.	Göran Karlsson	Enhörna IF	3.11.37
37.	Jan-O Börjesson	OK Löftan	3.12.50
38.	Karl-Åke Nyman	Västerviks IF	3.16.41
39.	Karl-A Söderström	Roma IF	3.18.43
40.	Sven Westerlund	Roma IF	3.21.47
41.	Arne Göransson	Enhörna IF	3.23.29
42.	Malte Andersson	IF Göta	3.23.53
43.	Örjan Olsson	IK Finish	3.26.40
44.	Willy Axelsson	Västerviks IF	3.30.08
45.	Bruno Sjöberg	Roma IF	3.35.02
46.	Leif Hansson	Solvikingarna	3.57.48
47.	Einar Emilsson	Solvikingarna	3.57.48
48.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	4.16.15

RESULTAT

SM - 30 000 m - Skänninge 10.06.72

1.	Ulf Håkansson	Enhörna IF	1.34.52
2.	Max Holmnäs	Enhörna IF	1.36.27
3.	Bertil Rehn	Enhörna IF	1.36.55
4.	Ove Malmqvist	IK Tjelvar	1.37.00
5.	Lars Enqvist	Kils AIK	1.37.35
6.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	1.38.02

RESULTAT

Juni-Maran 17.06.72

1.	Urban Larsson	Enhörna IF	2.18.04
2.	Ulf Johansson	Turebergs IF	2.24.06
3.	Göran Lantz	Boo IF	2.32.39
4.	Bertil Österdahl	Duvbo IK	2.37.36
5.	Kjell Magnusson	Södertälje IF	2.38.18
6.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.39.21
7.	Kennet Lindberg	Vassunda IF	2.44.55
8.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.46.56
9.	Ragnvald Rosenberg	Fredrikshofs IF	2.48.31
10.	Fred Möller	Södertälje IF	2.48.55
11.	Lars Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.55.12
12.	Willy Qvist	Råby-Räkarne GoIF	2.56.04
13.	Rolf Larsson	Turebergs IF	2.56.52
14.	Bengt Olsén	Södertälje IF	2.56.59
15.	Göran Johansson	Täby IS	2.57.35
16.	Paul Rönnqvist	Duvbo IK	3.01.18
17.	Ronny Eriksson	Gnosjö FK	3.04.03
18.	Stig Svensson	Järfälla SK	3.04.29
19.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.06.51
20.	Åke Lindström	Väsby IK	3.09.07
21.	Ingvar Höglström	Duvbo IK	3.19.20
22.	Staffan Hedman	Österhaninge IF	3.22.46
23.	Leif Hansson	Solvikingarna	3.37.28

Lagtävling:	1.	Duvbo IK	8.18.15
	2.	Södertälje IF	8.24.12
	3.	Fredrikshofs IF	8.30.39

Klass II

1.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.36.22
2.	Arne Ljungvall	Råby-Räkarne GoIF	2.36.30
3.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.45.05
4.	Sven Johansson	Duvbo IK	2.53.02
5.	Reinhard Einars	Duvbo IK	2.53.07
6.	Lennart Östlund	Boo IF	3.01.21
7.	Ebbe Calheim	Järfälla SK	3.01.46
8.	Bill Sirks	Sävedalens AIK	3.04.52
9.	Erland Swahn	IFK Tumba	3.12.50
10.	Bengt Orre	Huddinge AIS	3.15.18
11.	Cnath Carlsson	Järfälla SK	3.17.32
12.	Herman Nummelin	SoIK Hellas	3.35.40

Lagtävling:	1.	Duvbo IK	8.22.31
-------------	----	----------	---------

RESULTAT

Gotlandsmaran 15.07.72

1.	Jørgen Jensen	Danmark	2.20.25
2.	Peter Helmer	Danmark	2.22.21
3.	Harry Munksgaard	Danmark	2.25.53
4.	Adrian Randall	Danmark	2.37.00
5.	Georg Olsen	Danmark	2.58.09

RESULTAT

Skäninge-Maran 19.08.72

1.	Ove Malmqvist	IK Tjelvar	2.21.28
2.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.28.35
3.	Per-O Antonsson	Skeninge IK	2.29.10
4.	Bernt Ekström	Ludvika FFI	2.33.22
5.	Bengt Danielsson	Västerås IK	2.33.36
6.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.34.27
7.	Frans Pumphösl	IK Sisu	2.38.07
8.	Karl-Olov Borg	Valbo AIF	2.40.08
9.	Harry Eriksson	Solvikingarna	2.41.05
10.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.42.56
11.	Bengt-G Klintberg	Finspångs AIK	2.43.22
12.	Bengt Karlsson	Hällefors AIF	2.44.50
13.	Bror R Gustafsson	Nyköpings BIS	2.50.58
14.	Willy Qvist	Råby-Rekarne GoIF	2.51.31
15.	Lars-M Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.52.12
16.	Stig Himberg	Skeninge IK	2.52.45
17.	Börje Larsson	Skeninge IK	2.53.46
18.	Bennet Lundkvist	Göta IK	2.56.34
19.	Hans Sandberg	Motala AIF	2.58.38
20.	Karl-A Petersohn	IFK Mora	2.59.38
21.	Leif Ulfström	Hässelby	3.03.24
22.	Göran Karlsson	Enhörna IF	3.06.31
23.	Kenneth Sörman	Söderköpings IS	3.13.28
24.	Malte Andersson	IF Göta Karlstad	3.18.33
25.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.54.00

Klass II

1.	Edgar Thorén	Solvikingarna	2.39.37
2.	Arne Ljungvall	Råby-Rekarne GoIF	2.45.36
3.	Reinhard Einars	Duvbo IK	2.47.31
4.	Gösta Ekström	Säters IF	2.48.14
5.	Axel Sundebrant	Mälarhöjdens IK	2.48.36
6.	Lennart Persson	Solvikingarna	2.48.38
7.	Sven Ekström	IFK Lidingö	2.57.47
8.	Lennart Östbrandt	Råby-Rekarne GoIF	3.02.08
9.	Bertil Ekvall	Tibro AIK	3.09.24
10.	Evert Nilsson	Duvbo IK	3.19.30
11.	Bo Lindblom	Skeninge IK	3.23.44
12.	Paavo Raski	Örebro IK	3.27.21
13.	Arne Andersson	Täby SOK	3.30.11

RESULTAT

LUGI - Maraton 09.09.72

1.	Lars Hansson	Täby IS	2.39.35
2.	Kenneth Widelycke	Heleneholms IF	2.41.12
3.	Per Eric Olsson	Malmö FK	2.56.30
4.	Ingvar Carlsson	Malmö FK	2.59.57
5.	Håkan Ornander	LUGI	3.08.37
6.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.11.40
7.	Gösta Andersson	GF Idrott	3.12.10
8.	Lennart Sörensson	Heleneholms IF	3.14.32
9.	Bertil Olsson	Malmö FK	3.18.47
10.	Jan Dahlbom	Eslövs AI	3.26.27

RESULTAT (Lugi - Maraton)

11.	Bertil Ekberg	Malmö FK	3.31.42
12.	Kjell Hallström	UF Contact	3.32.12
13.	Ragnar Montelius	LUGI	3.47.40
14.	Neil Jacobs	LUGI	3.52.45
15.	Steven Swenson	LUGI	3.57.59
16.	Jan-B Mattsson	LUGI	3.58.24
17.	Bertil Karlsson	Malmö FK	4.13.28
17.	Per Harborn	Malmö FK	4.13.28

RESULTAT

Stockholms DM i Maraton - 22.10.72 (IK Göta)

		utåt	hemåt	%
1.	Leif Strandberg	2.27.47	1.11.53/1.15.54	5,6
2.	Ulf Johansson	2.28.36	1.11.53/1.16.43	6,7
3.	Lars-Göran Asp	2.29.04	1.12.51/1.16.13	4,6
4.	Christer Bertilsson	2.34.20	1.14.50/1.19.30	6,2
5.	Agne Kimby	2.34.20	1.14.50/1.19.30	6,2
6.	Hans Viktorson	2.36.26	1.14.50/1.21.36	9,0
7.	Garry Johansson	2.37.37	1.16.19/1.21.18	6,5
8.	Lars Hansson	2.38.01	1.14.50/1.23.11	11,2
9.	Bertil Österdahl	2.38.18	1.17.19/1.20.59	4,7
10.	Konrad Hernelind	2.38.33	1.14.50/1.23.43	11,9
11.	Tommy Bergström	2.38.47	1.18.19/1.20.28	2,7
12.	Anders Rane	2.41.57	1.17.55/1.24.02	7,9
13.	Peter Manniche	2.43.14	1.19.00/1.24.14	6,6
14.	Christer Fransson	2.43.29	1.18.19/1.25.10	8,7
15.	Arild Cronstrand	2.46.03	1.18.31/1.27.32	11,5
16.	Torbjörn Lind	2.49.36	1.18.19/1.31.17	16,6
17.	Alf Jergefalk	2.51.01	1.23.20/1.27.41	5,2
18.	Lars-Martin Ahlgren	2.52.24	1.22.30/1.29.54	9,0
19.	Åke Nagrelius	2.54.51	1.18.48/1.36.03	21,9
20.	Bo Eklundh	2.56.10	1.22.50/1.32.20	11,5
21.	Gotthard Sandström	2.58.24	1.23.45/1.34.39	13,0
22.	Reinhard Einars	3.00.12	1.25.43/1.34.29	10,2
23.	Nils Nilsson	3.00.57	1.23.20/1.37.37	17,1
24.	Sten Odenblad	3.01.10	1.26.00/1.35.10	10,7
25.	Göte Modin	3.03.45	1.23.00/1.40.45	21,4
26.	Ebbe Callheim	3.04.37	1.27.45/1.36.52	10,4
27.	Tony Bristow	3.09.43	1.27.45/1.41.58	16,2
28.	Arne Österberg	3.17.22	1.26.48/1.50.34	27,4
29.	Lars-Erik Johansson	3.22.56	1.31.50/1.51.06	21,0
30.	Arne Andersson	3.26.38	1.38.59/1.47.39	8,8
31.	Rolf Lundström	3.38.45	1.38.00/2.00.45	23,2
32.	Gunnar Nybom	3.55.36	1.38.00/2.17.36	40,4

utom tävlan:

Hans Sundgren	Korsnäs	2.54.53	1.22.25/1.32.28	12,2
Göran Karlsson	Enhörna	3.05.52	1.22.25/1.43.27	25,5
Tore Billman	Crescent	3.06.41	1.30.20/1.36.21	6,5

Den sista kolumnen visar den procentuella ökningen i tiden hemåt jämfört med tiden utåt till vändpunkten.

TRÄNINGSUPPLÄGGNING för MARATONLÖPARE

av ERIK WIGER, Riksinstruktör, Svenska Friidrottsförbundet

DEL 3: SPECIALTRÄNINGS- och TÄVLINGSPERIOD

Denna tredje del i serien om träningsuppläggning för distanslöpare skall behandla SPECIALTRÄNINGS PERIODEN och TRÄNINGS PERIODEN, d v s de återstående perioderna i nedanstående årsrykel

1. Grundträningsperiod	28 - 32 veckor
2. Övergångsperiod	4 veckor
3. Specialträningsperiod	8 veckor
4. Tävlingsperiod	8 - 12 veckor

Tidpunkten för övergång från övergångsperiod till specialträningsperiod bör läggas 8 veckor före säsongens viktigaste tävling eller tävlingsperiod. Tävlingar av mindre betydelse ingår i specialträningsperioden och betraktas således som tävlingsförberedelser.

SPECIALTRÄNINGS PERIOD

Avsikten med träningen under specialträningsperioden är

- att förbättra den speciella uthålligheten genom att sätta in tempoträningsformer med successiv stegring av intensiteten
- att förbättra snabbheten genom att fortsätta den succesivt stegrade snabbhetsträning som påbörjades under övergångsperioden
- att bibehålla den allmänna uthålligheten genom att fortsätta med distans- och intervallöpning i relativt stor omfattning
- att bibehålla den allmänna styrkan genom att fortsättningsvis bedriva styrkegymnastik i samma former som under tidigare perioder

Förslag till veckoprogram har uppgjorts. Detta program bör justeras så att det passar den enskilde löparens träningstider och möjligheter. Programmet avser en stegring av tempoträningen under veckorna 1 - 3 med återgång till lättare intensitet under vecka 4 som kan ses som en återhämtningsvecka. Under veckorna 5 - 7 ste格ras tempot ytterligare med vecka 8 som återhämtningsvecka.

Tempotabeller anger träningstider för de föreslagna delsträckorna. Lämpligt är att utgå ifrån den tid som utgör målsättningen för säsongen.

Träningsformerna som används i det föreslagna programmet beskrives i anslutning till tempotabellerna.

Den totala löpmängden måste hållas på en nivå som inte alltför mycket underskrider mängden under grundträningsperioden och övergångsperioden. Mer än 2 - 4 mils minskning i förhållande till grundträningsperiodens mängd och 1 - 2 mil i förhållande till övergångsperiodens är inte att rekommendera.

TÄVLINGSPERIOD

Avsikten med träning under tävlingsperioden är

- att förbereda toppresultat i periodens viktiga tävlingar
- att ytterligare skärpa formen (tempo och snabbhet)

Träningsuppläggning (forts)

att underhålla tidigare upptränaade kvalitéer (allmän uthållighet, speciell uthållighet, snabbhet och allmän styrka) så att tävlingssäsongen kan göras så lång som möjligt

Träningsprogrammet bör ha samma innehåll under tävlingsperioden som under specialträningsperioden dock med skillnaden att träningen under denna period styrs av de viktiga tävlingarna och förberedelserna för dessa. Träningsmängd och intensitet bör vara som under specialträningsperiodens senare del med lättnader dagarna före stortävlingarna.

TRÄNINGSFÖRDELNING UNDER TÄVLINGS PERIODEN

Vecka med	tempoträning	distans- och intervall
0 tävlingar	2 gånger	4 - 8 gånger
1 tävling	1 gång	4 - 8 gånger
2 tävlingar	0 gånger	4 - 8 gånger

SPECIALTRÄNINGSPROGRAM för MARATONLÖPARE

VECKA 1 och 5

<u>Måndag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 70%	120 min	24-30 km
<u>Tisdag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	tempointervall 10-20 x 400m (1 min paus)		12 km
<u>Onsdag</u>	f.m.	-		
	e.m.	distanslöpning 70%	120 min	24-30 km
<u>Torsdag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 70%		35-38 km
<u>Fredag</u>	f.m.	-		
	e.m.	tempolopp 4-5 x 1500m (8-10 min paus)		12 km
<u>Lördag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 80%	40-50 min	10-15 km
<u>Söndag</u>	f.m.	-		
	e.m.	fartlek	90 min	16-22 km
			<u>S:a</u>	<u>133-199 km</u>

VECKA 2 och 6 som ovan (1 och 5) men

<u>Fredag</u>	e.m.	intervallsprint (8-10 min paus)		12 km
---------------	------	---------------------------------	--	-------

VECKA 3 och 7 som ovan (1 och 5)

VECKA 4 och 8 som ovan (1 och 5) men

<u>Tisdag</u>	e.m.	fartlek	90 min	16-22 km
<u>Torsdag</u>	e.m.	distanslöpning 70%	120 min	24-30 km
<u>Fredag</u>	e.m.	intervallsprint (8-10 min paus)		12 km

forts

Träningsuppläggning (forts)

AKTUELLA TRÄNINGSFORMER

Träningsprogrammet för specialtränings- och tävlingsperioden innehåller följande träningsformer:

Distanslöpning för att underhålla eller förbättra den allmänna uthålligheten. Löpning i lugnt, jämnt tempo under lång tid. Lämpliga löphastigheter framgår av "Tabell för träning av allmän uthållighet".

Intervalllöpning för träning av allmän uthållighet. Delsträcka löpes stort antal gånger i lugnt tempo med kort paus mellan loppen.

Följande alternativ föreslås:

- a) kort intervall: 400m, stort antal lopp med 20 sek paus
 - b) lång intervall: 1000m, stort antal lopp med 1-3 min paus
- Löptider i enlighet med "Tabell för träning av allmän uthållighet".

Fartlek för varierad träning. Distanslöpning i varierande tempo med olika långa "temposträckor" och sprints inlagda. Genomföres i terräng.

Tempolöpning och tempointervall för träning av speciell uthållighet i aktuellt tävlingstempo. Tider enligt "Tabell för tempo- och upprepningsslöpning". Relativt kort paus mellan loppen.

Upprepningsslöpning för träning av speciell uthållighet i högt tempo. Litet antal lopp med lång återhämtning, 10-15 min. Tider i enlighet med "Tabell för tempo- och upprepningsslöpning".

Intervallsprint för träning av speciell uthållighet med samtidig tempoväxlingsträning. 3-6 banvarv löpes med 4 sprints om c:a 40 m per banvarv med c:a 60 m "flyt på farten" mellan sprinterna. Löpningen upprepas 2-3 gånger med lång paus mellan.

TABELL för TRÄNING av ALLMÄN UTHÅLLIGHET

I tabellen visas löptider relaterade till vederbörandes resultat på 10.000m

10.000 m resultat 28.45 29.20 30.00 30.45 31.40 33.00 35.00 37.30

Intervallöpning - löptider

Intervall 400m	70	72	74	76	78	80	83	86
Intervall 1000m	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.45

Distanslöpning - hastighet min/km

Distanslös. 80%	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.55	4.05	4.20
Distanslös. 70%	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.35	4.50	5.05

TABELL för TEMPO- och UPPREPNINGSLÖPNING

Tempointervall - 400m - löptider

Vecka 1	68	69	71	73	75	76	78	80
Vecka 2	67	68	70	72	74	75	77	78
Vecka 3	66	67	69	71	73	74	76	77
Vecka 5	66	67	69	70	72	73	75	76
Vecka 6	65	66	68	69	71	72	74	75
Vecka 7	65	66	67	68	70	71	73	74

Träningsuppläggning (forts)

Tempointervall - 1500m - löptider

Vecka 1	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	5.00
Vecka 3	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50
Vecka 5	4.12	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45
Vecka 7	4.10	4.12	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40

Anm. Dessa rader utgör en något förkortad version av Erik Wigers råd angående träningsuppläggning för maratonlöpare. De löpare som är intresserade av att erhålla den fullständiga versionen ombedes kontakta Svenska Fri-idrottsförbundets Förlag, Sofiatornet, Stadion, 114 33 Stockholm.

VETERAN VM i BENSBERG

Tyvärr saknas fortfarande den fullständiga resultatlistan från årets VM-tävlingar för Veteraner den 15-16 september i Bensberg, Väst-Tyskland där en stor grupp svenskar deltog.

Följande preliminära resultat kan emellertid rapporteras:

5000m	Klass I	7.	K Johansson	Åstorp	16.06.0
	Klass II	3.	H Josefsson	Uppsala	16.49.4
	Klass IV	3.	F Schreiber	Örebro	23.33.2
10000m	Klass II	3.	G Johansson	Gnesta	36.02.0
	Klass III	2.	T Jensen	Uppsala	36.04.6
	Klass IV	1.	S Järnmyr	Solvikingarna	43.51.2
Maraton	Klass I	11.	C Jansson	Trollhättan	2.35.22
		16.	B Järnhester	Överum	2.37.04
	Klass II	1.	E Östbye	Solvikingarna	2.25.19
		2.	T Nordin	Solvikingarna	2.39.30
	Klass III	1.	T Jensen	Uppsala	3.02.00
	Klass IV	3.	B Karlsson	Solvikingarna	4.02.02
Nationslag		1.	Tyskland	7.25.26	
		2.	England	7.36.22	
		3.	Sverige	7.37.45	
Klubblag		1.	Solvikingarna I	7.43.09	(Östbye, Nyberg, Hallberg)
		2.	Solvikingarna II	8.11.28	
		3.	Duvbo IK	8.16.03	
		4.	Veterans de Paris	8.50.55	

SVENSKA FRANGÅNGAR i KOSICE-MARATON - av Konrad Hernelind, lagledare

Den 42:a upplagan av Kosice-maraton var som vanligt mycket stjärnspäckad. Bland förhandsfavoriterna stod det ryska laget i förgrunden - Soviet ställde upp med fem löpare som i år presterat tider mellan 2.13.59 och 2.18.03.

För Sverige startade Bertil Rehn, Ove Malmqvist, Urban Larsson och lagledaren Konrad Hernelind.

Finländarna Hakkarainen (fjolårs tvåa i Kosice) samt Paajanen (tvåa i finska mästarskap) fanns på startlinjen. För Danmark startade Peter Helmer och Mogens Findal.

Segraren i årets tävling med tiden 2.17.34 blev John Farrington från Australien. Ett ihållande regn räddade troligen banrekordet, som är 2.15.09 från 1963. Bland de 120 startande blev Sveriges placeringar 7, 8, 11 och 61. Finländarna blev 4 och 5; Danskarna 50 resp 71. Bäste ryss blev 15:de man. Fjolårssegraren hamnade på 20:de plats. Sverige blev 3:a i lagtävlingen efter England och Finland.

1.	John Farrington	Australien	2.17.34
2.	Eric Austin	England	2.17.54
3.	Kalle Hakkarainen	Finland	2.18.59
4.	Vilho Paajanen	Finland	2.19.06
5.	James Craven	Irland	2.19.17
6.	Donald Faircloth	England	2.19.44
7.	Bertil Rehn	Sverige	2.21.59
8.	Ove Malmqvist	Sverige	2.22.18
11.	Urban Larsson	Sverige	2.23.43
61.	Konrad Hernelind	Sverige	2.42.14

Kommande VETERAN VM-TÄVLINGAR

Den nästa VM-tävlingen för veteraner ordnas redan den 20 maj 1973 i Isle of Man, England - lopning 25 km. Vi återkommer med information angående reseplanerna. I övrigt planeras följande tävlingar:

Sept 1973	-	gång 20 och 50 km	-	Hamburg, Tyskland
Maj 1974	-	maraton	-	Draveil, Frankrike
Maj 1975	-	lopning 25 km	-	Schweiz
Maj 1976	-	maraton	-	Manchester, England
1977	-	lopning 25 km	-	Tokyo, Japan
Maj 1978	-	maraton	-	Prag, Tjeckoslovakien
1979	-	lopning 25 km	-	Finland (?)

STATISTIK t o m 22.10.72
sammanställd av Olle Wallin

Siffrorna efter tiderna anger lopp enligt följande: 1) Helsingfors,
2) Naerum, 3) Duvbo, 4) Malmö, 5) Juni, 6) SM, 7) Skäninge,
8) Veteran VM, 9) LUGI, 10) Stockholms DM, 11) Enhörna.

Understruket namn = veteran

1 U Larsson	Enhörna	2.18.04-5	51 P Manniche	Duvbo	2.43.14-10
2 U Håkansson	Enhörna	2.20.03-6	52 G Klintberg	Finspång	2.43.22-7
3 O Malmqvist	Tjelvar	2.21.28-7	53 C Fransson	Boo	2.43.29-10
4 B Rehn	Enhörna	2.21.45-6	54 <u>B Sirks</u>	Sävedalen	2.44.24-8
5 U Johansson	Tureberg	2.24.39-5	55 S Himberg	Skeninge	2.44.47-4
6 <u>E Östbye</u>	Solviking	2.25.19-8	56 B Karlsson	Hällefors	2.44.50-7
7 B Larsson	Trollhättan	2.25.54-4	57 K Lindberg	Vassunda	2.44.55-5
8 L Strandberg	Boo	2.27.47-10	58 <u>L Nordström</u>	Solviking	2.45.05-5
9 H Jonsson	Nyköping	2.28.35-7	59 G Gunnarsson	Solviking	2.45.06-4
10 G Karlsson	Örebro	2.28.46-1	60 T Lind	Fredrikshov	2.46.56-5
11 LG Asp	Fredrikshov	2.29.04-10	61 J Eriksson	Mälarhöjden	2.47.00-11
12 PO Antonsson	Skeninge	2.29.10-7	62 <u>R Einars</u>	Duvbo	2.47.31-7
13 G Skänell	Tureberg	2.30.47-4	63 <u>G Ekström</u>	Säter	2.48.14-7
14 B Israelsson	Luleå	2.31.32-6	64 R Rosenberg	Fredrikshov	2.48.31-5
15 E Heiltala	Västerås	2.32.23-11	65 <u>A Sundebantz</u>	Mälarhöjden	2.48.36-7
16 G Lantz	Boo	2.32.39-5	66 L Persson	Solviking	2.48.38-7
17 LE Danielsson	Örebro	2.32.40-6	67 S Olofsson	Enhörna	2.48.51-11
18 B Ekström	Ludvika	2.33.22-7	68 F Möller	Söderälje	2.48.55-5
19 B Danielsson	Västerås	2.33.36-6	69 B Holm	Sävedalen	2.49.32-7
20 C Bertilsson	Duvbo	2.34.20-10	70 <u>B Nilsson</u>	Roma	2.49.35-6
21 <u>A Kimby</u>	Tureberg	2.34.20-10	71 L Johansson	Tjalve	2.50.02-6
22 A Cronstrand	Duvbo	2.34.27-7	72 S Söderlund	Täby	2.50.10-4
23 G Hallberg	Solviking	2.34.51-6	73 H Söderberg	Hässelby	2.50.17-8
24 G Jansson	Trollhättan	2.35.22-8	74 <u>S Johansson</u>	Duvbo	2.50.54-6
25 K Hernelind	Duvbo	2.36.22-5	75 JÄ Zätterlund	Huddinge	2.50.58-11
26 H Viktorson	Tureberg	2.36.26-10	76 A Jerkefalk	Mälarhöjden	2.51.01-10
27 <u>A Ljungvall</u>	Råby Rek	2.36.30-5	77 W Qvist	Råby Rek	2.51.21-7
28 <u>B Järnhester</u>	Överum	2.37.04-8	78 LM Ahlgren	Fredrikshov	2.52.12-7
29 B Österdahl	Duvbo	2.37.36-5	79 H Ormander	LUGI	2.52.24-6
30 K Svensson	Boo	2.37.45-6	80 B Larsson	Skeninge	2.53.46-7
31 <u>E Nyberg</u>	Solviking	2.37.47-8	81 I Gullkvist	Gnesta	2.53.36-11
32 G Johansson	Ludvika	2.37.47-10	82 R Karlsson	Älberga	2.53.47-11
33 L Hansson	Täby	2.38.01-10	83 L Gadefors	Roma	2.54.11-6
34 F Punhösi	Nässjö	2.38.07-7	84 Å Nagrelius	Duvbo	2.54.51-10
35 K Magnusson	Söderälje	2.38.18-5	85 H Sundgren	Korsnäs	2.54.53-10
36 T Bergström	Duvbo	2.38.47-10	86 B Lundkvist	Göta	2.54.54-6
37 BR Gustafsson	Nyköping	2.39.11-7	87 B Lindvall	Burseryd	2.55.09-6
38 T Nordin	Vikingen	2.39.30-8	88 K Telsi	Västerås	2.55.32-11
39 <u>E Thorén</u>	Solvikingen	2.39.37-7	89 B Eklund	Boo	2.56.10-10
40 <u>W Berggren</u>	Solvikingen	2.39.54-6	90 PE Olsson	Malmö	2.56.30-9
41 KO Borg	Högbo	2.40.08-7	91 <u>S Gustafsson</u>	Täby	2.56.50-8
42 G Holst	Udd	2.40.43-6	92 R Larsson	Tureberg	2.56.52-5
43 <u>L Karlsson</u>	Duvbo	2.40.52-8	92 O Engman	Elvan	2.56.52-11
44 <u>A Bertsson</u>	Solvikingen	2.40.53-8	94 B Olsen	Söderälje	2.56.59-5
45 H Eriksson	Solvikingen	2.41.05-7	95 Ö Olsson	Finish	2.57.18-4
46 K Widelycke	Heleneholm	2.441.12-9	96 <u>S Ekström</u>	Lidingö	2.57.32-3
47 L Wrigfelt	Kinna	2.41.31-6	97 G Karlsson	Enhörna	2.57.35-4
48 K Larsson	Sävedalen	2.41.52-4	98 H Sandberg	Motala	2.57.35-7
49 A Rane	Fredrikshov	2.41.57-10	99 G Johansson	Täby	2.57.35-6
50 K Johansson	Trollhättan	2.42.56-7	100 G Sandström	Göta	2.58.24-10

forts

STATISTIK (forts)

101	<u>A Ödmark</u>	Huddinge	2.58.57-11	157	<u>C Carlsson</u>	Järfälla	3.17.32-5
102	<u>L Östbrant</u>	Råby Rek	2.58.58-8	158	K Andersson	Södertälje	3.17.39-11
103	I Karlsson	Malmö	2.59.14-4	159	M Andersson	Karlstad	3.18.33-7
104	KA Petersohn	Mora	2.59.38-7	160	B Olsson	Malmö	3.18.47
105	L Persson	Hässleholm	2.59.50-4	161	<u>A Asplund</u>	Rosersberg	3.18.54-8
106	N Nilsson	Tumba	3.00.57-11	162	I Högström	Duvbo	3.19.20-5
107	T Wedin	Häverödal	3.01.01-8	163	<u>E Nilsson</u>	Duvbo	3.19.30-7
108	S Odenblad	Fredrikshov	3.01.10-10	164	<u>E Samuelsson</u>	Sö Vi	3.20.08-8
109	P Rönnqvist	Duvbo	3.01.18-5	165	<u>S Westerlund</u>	Roma	3.21.47-6
110	L Östlund	Boo	3.01.21-5	166	S Hedman	Ö-haninge	3.22.46-5
111	L Blomkvist	Köping	3.01.35-11	167	<u>B Lindblom</u>	Skeninge	3.22.44-7
112	E Callheim	Järfälla	3.01.46-5	168	J Käller	Äkers	3.22.51-11
112	T Olson	Eslöv	3.01.46-4	169	LE Johansson	Väsby	3.22.56-10
114	<u>T Jensen</u>	Uppsala	3.02.00-8	170	<u>A Johansson</u>	Enhörna	3.23.31-11
115	U Nerselius	Mellösa	3.03.38-11	171	H Pettersson	Vikingen	3.23.59-8
116	G Modin	Duvbo	3.03.45-10	172	<u>G Lindkvist</u>	Enhörna	3.26.27-11
116	B Arvidsson	Råby Rek	3.03.45-11	173	<u>A Andersson</u>	Täby	3.26.38-10
118	KÅ Nyman	Västervik	3.03.48-8	174	P Raski	Örebro	3.27.21-7
119	<u>S Wilhelmsson</u>	Vikingen	3.03.57-8	175	G Olsson	Malmö	3.28.20-4
120	R Eriksson	Gnosjö	3.04.03-5	176	<u>B Johansson</u>	Nyköping	3.29.05-11
121	L Ullström	Hässelby	3.04.24-7	176	<u>B Åhlberg</u>	Huddinge	3.29.05-11
122	S Svensson	Järfälla	3.04.29-5	178	<u>W Axelsson</u>	Västervik	3.30.08-6
123	H Fredriksson	Enhörna	3.04.38-11	179	B Ekberg	Malmö	3.31.42
124	<u>KA Söderström</u>	Roma	3.05.26-8	180	K Hallström	Olofström	3.32.12
125	C Eriksson	Mälarhöjden	3.06.32-11	181	T Lundkvist	Tumba	3.32.23-11
126	T Billman	Crescent	3.06.41-10	182	<u>B Sjöberg</u>	Roma	3.35.02-6
127	<u>E Tham</u>	Solvikingen	3.06.45-8	183	A Hult	Trollhättan	3.35.30-4
128	Å Lutner	Solvikingen	3.06.51-5	184	<u>Å Karlsson</u>	Roma	3.35.37-8
129	<u>A Göransson</u>	Enhörna	3.06.57-8	185	H Nummelin	Hellas	3.35.40-5
130	H Millberg	Mälarhöjden	3.07.17-11	186	T Bergström	Täby	3.36.16-8
131	<u>S Eriksson</u>	Uppsala	3.08.02-4	187	L Hansson	Solvikingen	3.37.28-4
132	H Johansson	Köping	3.08.15-11	188	R Lundström	Tureberg	3.38.55
133	A Olsson	Heleneholm	3.08.28-4	189	J Larsson	J Walker	3.45.05-11
134	L Thernström	Gnesta	3.08.59-11	190	O Blomberg	Vällingby	3.45.41-11
135	T Trygg	Rånäs	3.09.00-11	191	R Hontelius	LUGI	3.47.40-9
136	Å Lindström	Väsby	3.09.07-5	192	<u>L Pettersson</u>	Ärla	3.47.42-8
137	<u>B Ekvall</u>	Tibro	3.09.24-7	193	N Hansson	Enhörna	3.48.02-11
137	<u>L Eriksson</u>	Österfärnebo	3.09.24-11	194	KE Wilhelmsen	Köping	3.52.26-11
139	<u>T Bristow</u>	Älvsjö	3.09.43-10	195	N Jakobs	LUGI	3.52.45-9
140	<u>S Edvinsson</u>	Skeninge	3.10.00-11	196	E Emilssom	Solvikingen	3.57.48-4
141	<u>G Likars</u>	Vikingen	3.10.40-8	197	S Svensson	LUGI	3.57.59-9
142	<u>A Johansson</u>	Vikingen	3.11.23-8	198	J Mattsson	LUGI	3.58.24-9
143	<u>G Swärd</u>	Råby Rek	3.11.16-11	199	<u>N Johansson</u>	Solvikingen	3.58.33-8
144	PA Nilsson	MAI	3.11.40-4	200	<u>B Bengtsson</u>	Floda	3.59.43-8
144	H Troedsson	Malmö	3.11.40-9	201	<u>B Karlsson</u>	Solvikingen	4.02.20-8
145	G Andersson	Landskrona	3.12.10	202	<u>G Lundin</u>	Ärla	4.04.02-8
146	<u>E Svahn</u>	Tumba	3.12.50-5	203	<u>S Jellbratt</u>	Stern	4.04.22-8
146	JO Börjesson	Löftan	3.12.50-6	204	CJ Norrstrom	Malmö	4.05.20-4
148	K Sörman	Söderköping	3.13.28-7	205	L Pettersson	Mikro	4.06.21-11
149	<u>E Hultgren</u>	Fredrikshov	3.13.35-8	206	<u>I Eriksson</u>	Strängnäs	4.08.44-8
150	L Sörenson	Heleneholm	3.14.32	207	<u>G Nilsson</u>	Mälarhöjden	4.09.54-11
151	J Dahlbom	Eslöv	3.15.16-8	208	B Karlsson	Malmö	4.13.28-9
152	<u>B Orre</u>	Huddinge	3.15.18-3	208	P Harbom	Malmö	4.13.28-9
153	P Sundkvist	Mälarhöjden	3.15.47-11	210	A Johansson	Enhörna	4.18.19-11
154	<u>G Berghult</u>	Malmö	3.16.26-4	211	A Roos	Södertälje	4.24.05-11
155	E Karlsson	Lidköping	3.17.16-4	212	R Wennberg	Linden	4.34.55-11
156	<u>A Österberg</u>	Järla	3.17.22-10				

(plus KG Elvstrand, G Wir, H Carlstedt, J Systad - Solvikingarna)