



# *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

Vid VETERAN VM tävlingar i Bensberg den 16 september 1972 fick vi två VÄRLDSMÄSTARE. En av dessa var Thedde Jensen, som presenterades i det föregående numret av tidningen. Den andra var vår omslagslöpare:

ERIK ÖSTBYE , Solvikingarna , född 1921

som blev världsmästare i Klass II på en tid som var världsrekord i åldersklassen och som gav Erik en tredje plats totalt, 20 sekunder efter segraren i Klass I. Hans tid - 2.25.19 - placerar honom på tionde plats i den svenska statistiken, alla kategorier, för 1972 !

Erik är en entusiastisk anhängare av den waerlandska helhetssynen - en sund själ i en sund kropp - och har varit vegetarian sedan ett 30-tal år tillbaka. Han tränar enligt den waldnielska uthållighetsmetoden som undviker att kroppen under träning utsättes för syrebrist och mjölksyreöverskott.

- Jag tränar för hälsan i första hand. Det innebär att mina träningsmetoder skiljer sig från de vedertagna. Under träningen får kroppen aldrig utsättas för syrebrist och mjölksyreöverskott. Då inträder organiska funktionsstörningar. Musklerna blir stela och träningen blir olustbetonad och ofta en plåga. Den skall vara en lek och en avkoppling. Man skall kunna prata med varandra även i uppförsluten, kunna lyssna till fåglarnas sång och njuta av den vackra naturen.

En vecka före ett lopp är Erik noga med att fasta tre dagar (han lever då på råsafter) och tömma kroppens näringsreserver. Under fyra dagar före loppet uppladdar han med kolhydrater och kroppen förmår då lagra tre gånger så mycket näring som den annars skulle ha mäktat.

Vidare kan nämnas att Erik bryter mot ett annat vedertaget begrepp. Han har funnit att kroppens funktioner störs om han dricker under ett lopp. Han menar att det går att vänja sig av med att dricka under ett maratonlopp.

Vi önskar Erik nya framgångar under 1973 och gratulerar med anledning av 1972:s prestationer.



ÅRSMÖTE 1973

Ett utförligare reportage om årets årsmöte, vilket hölls den 17 mars i Hässelby Slott, Vällingby, kommer i nästa nummer av tidningen. Vi vill dock omedelbart tala om hur den nya styrelsen ser ut. Det finns flera nya namn ty Olle Wallin, Kaj Sandell, Bertil Malmström och Lennart Nyström hade undanbett sig återval och Stig Moberg hade meddelat att han inte önskade fortsätta som styrelseledamot under det återstående året av sin mandatsperiod. Speciellt glädjande är att den nya styrelsen även inkluderar en representant för det stora antalet medlemmar som Sällskapet har i Göteborg med omnejd.

|              |                  |                                                                   |
|--------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ordförande:  | Konrad Hernelind | Bollnäsbacken 31, 162 33 Vällingby<br>tel: 08/89 24 03 (bostad)   |
| Vice-ordf.   | Bertel Österdahl | Flygarvägen 61, 175 00 Järfälla<br>tel: 08/760 72 42 (bostad)     |
| Sekreterare: | Alan Scott       | NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm<br>tel: 08/32 09 02 (arbete)   |
| Kassör:      | John Tollsten    | NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm<br>tel: 08/32 00 82 (arbete)   |
| Redaktör:    | Tony Bristow     | Bernströmsvägen 28, 146 00 Tullinge<br>tel: 08/778 03 51 (bostad) |
| Ledamöter:   | Bengt Andersson  | Oxledsvägen 135, 433 00 Partille<br>tel: 031/26 69 43 (bostad)    |
|              | Ingvar Högström  | Källängsvägen 11, 181 43 Lidingö<br>tel: 08/767 20 88 (bostad)    |
| Suppleanter: | Alvar Asplund    | Viggebyvägen 16, 190 40 Rosersberg                                |
|              | Gösta Andersson  | Kungstensgatan 58, 113 29 Stockholm                               |

MEDLEMSAVGIFT 1973

Ett inbetalningskort avseende årets medlemsavgift (25 kr) medföljer denna tidning. Vi är angelägna att i år få in medlemsavgiften från samtliga medlemmar utan det tidsödande och krävande extra arbete som före årets upprepade påminnelsebrev innebar. Vår medlemsmatrikel innehåller nu namn på enbart dem som visat att de vill vara med i detta Sällskap. Således ber vi Dig att, om Du händelsevis inte redan gjort det, omedelbart skicka in Dina 25 kr till postgiro 8 26 07 - 3, Svenska Marathon Sällskapet.

## SEMESTER I HARSA

Ett sällskap på 17 personer, aktiva familjemedlemmar och barn, reste under andra januari-veckan 1973 från Stockholmstrakten till Harsagården i Hälsingland. Resan företogs dels i egna bilar, dels i SJ:s regi. Avståndet Stockholm-Harsa är 352 km. Hela vägen är asfalterad och mycket lättåkt. Vår ursprungliga avsikt var att åka skidor, ty Harsagården, som ligger i en av Hälsinglands vackraste trakter, 14 km sydväst om Järvsö, får genom sitt höjdläge på över 500 m ö.h. kyla och snö tidigt, varför träningsläger för skidåkare kan genomföras i november-december. Men denna vinter var, som alla känner till, helt annorlunda. När vi anlände till Harsagården möttes vi av, mot i vanliga fall minst 50 cm snö, barmark. Men ingen var särskilt ledsen för det, eftersom vi ju trots allt i första hand är långdistansare.

Ankomstdagen blev det inte så mycket tid för löpning. Ovana som vi var, åt vi alldeles för mycket av den goda och rikliga maten. En del bodde i gästflygeln och några i stugbyn. Förvånansvärt många hade skridskor med sig. Och detta med all rätta. Det visade sig nämligen att Harsasjön hade en spegelblank, hård skridskois. För många av oss blev det dagligen både löpning och skridskoåkning. En lyckad kombination när man har semester, tyckte många.

Av de träningsrundor som finns var det en på 26 km som blev särskilt uppskattad. Reinhard Einars, Duvbo, Axel Sundebrandt, Mälarhöjden, och några löpare från Hellas sprang nästan dagligen denna 26 km-runda, som har en jämn och slät markyta och går genom genuin hälsingenatur: förbi sjöar, vattendrag, orörd skog, fäbodar och Hästbergs utsiktspunkt. En rejäl och lång backe leder upp till utsiktspunkten. Bra för benmuskulaturen, tyckte Acke. Det finns en hel del utmärkta skogsleder, fäbodstigar och asfalterade vägar med obetydlig trafik. Nya orienteringskartor 1:20 000 skall komma ut våren 1973. Stärkta till senor och muskler lämnade vi Harsa efter 1 resp. 2 veckor för denna gång.

Värdparet, Gun och Erik Mårtensson, gjorde allt för att vi skulle trivas. På kvällarna visades ljudfilm både i färg och svart/vitt från olympiader och landskamper med tyngdpunkten lagd på längdåkning på skidor och löpning. Särskilt uppskattades en färgfilm, som visade uttagningstävlingar i Harsa-terrängen för OS i Sapporo/Japan. Erik Mårtensson ordnade även för oss en utflykt. Efter att halva sträckan avverkats bjöds alla deltagare på nygräddade våfflor med hjortronsylt och vispgrädde.

Erik Mårtensson tyckte att det var trevligt att ha maratonlöpare som gäster på Harsagården och skulle gärna se att flera maratonlöpare finge sträcka ut i terrängen däromkring. Kommer man i en grupp om minst 10 personer kostar en helpension 35 kr/dygn. Tel. till Harsagården: 0651/49 511. Postnummer 820 40 JÄRVSJÖ.

Reinhard Einars, Axel Sundebrandt



## SYNPUNKTER PÅ TRÄNINGSSKOR

av Bertil Raval, Malmö

Träningsintensiteten inom de flesta idrottsgrenar har ökat betydligt under senare år. Detta gäller i synnerhet friidrotten och i och med det så har också slitaget på skor ökat. Friidrottarna tränar ofta upp till 20-25 mil/vecka, vilket betyder minst 200-250.000 löpsteg. Vi som håller på med idrottsskador har upptäckt att en hel del problem uppstår i och med att många löpare springer med snedslitna skor eller väljer felaktiga skor. I förebyggande syfte vill vi därför lämna några synpunkter:

Sviktande sula. Sviktande sula skonar fötter, vrister, knän och till en del även ryggen. Det är dock viktigt, att slitytan är hållbar så att slitaget inte blir alltför stort. Man finner vanligen att löparna sliter skorna mer på utsidan och det för med sig att man springer snett och trampar ner utsidan av foten vilket utgör en onödig ansträngning på fotens leder och ledband. Om detta sker så bör man endera skaffa nya skor eller också klistra på en ny slitbana så att sulan ånyo blir plan. Många träningsskor är försedda med en refflad undersida och detta gynnar säkert svikten i sulan som på så sätt förbättras. De skor som har dubbar som många använder kan ge fördelar när det gäller att få fäste, men motverkar snarast kravet på svikt i sulan. Särskilt om man springer på hårt underlag, frusen vägbana eller asfalt lönar det sig säkert att ha en tjock, mjuk sula, gärna med refflad undersida.

Klack. En punkt som ofta inte beaktas är att man bör ha en klack på skon som är högre än sulan i övrigt. Detta avlastar hälsenan och ger mindre påfrestningar på underbenets insida - mindre risk för benhinneinflammation. Det underlättar också att man får in en rätt löpteknik och springer på hela foten och avlastar steget. Hälen skall först möta marken och därefter skall man "rulla" upp på framfoten och skjuta ifrån. En lämplig träningssko som vi har sett, har exempelvis en sula på 13 mm och en klack på 25 mm.

Passform. Passformen skall vara perfekt efter foten. Det är viktigt att man väljer skor av rätt storlek. Skons smidighet avgör också ofta passformen. Många gånger finner man en sko vilken har styvt ovanläder, som inte följer foten på ett normalt sätt i samband med att man springer. Det blir då ofta ett stumt steg eller också irritation över fotens ovansida upp mot vristen där seninflammationer kan uppträda. Bra träningsskor har också en innersula som är uppbyggd i hålfoten och på så sätt dels ger en ökad stabilitet och stadga när man springer och dessäven stödjer upp hålfoten så att man tröttnas mindre. För att få detta så måste man dock välja en dyr sko men det är ofta lönt att göra detta.

Många gånger finner man att folk väljer en billigare sko med en helt plan innersula men för att få förbättra denna så skulle man i så fall komplettera med hålfotsinlägg av gummi eller liknande. Det gör dock att den pris-skillnad som finns, snabbt reduceras och dessutom kan ett löst hålfotsinlägg inne i skon sällan bli så bra som om man har en fast sula. Med tanke på den tid träningen tar är detta ändå en blygsam kostnad.

### Synpunkter på träningsskor. (forts)

Om man har svårigheter att få tag på en rätt sko, så finns det möjlighet att ta kontakt med representanter för de större skofirmorna. Dessa har ofta konsulenter i olika landsändar där man har möjlighet att välja skor ur ett större urval än man ofta kan göra i affären. I undantagsfall så kan det finnas löpare som behöver extra hålfotsinlägg och de bör då söka kontakt med ortopedisk klinik, men detta hör till undantagen.

1. Löp alltid på hela foten, kraften fördelas och löpsteget blir lätt
2. Välj träningsskor med omsorg - när Du väl har fått tag på en riktig sko så lönar det sig ofta att lägga ner mer pengar på denna.

#### RESULTAT

#### Vällingby Marathon 12.03.1973

##### Klass I Seniorer

|     |                  |             |         |
|-----|------------------|-------------|---------|
| 1.  | Ulf Johansson    | Tureberg    | 2,24,56 |
| 2.  | Bertil Larsson   | Trollhättan | 2,31,39 |
| 3.  | Hilpu Kettunen   | Triangeln   | 2,36,10 |
| 4.  | Torbjörn Lind    | Fredrikshof | 2,36,32 |
| 5.  | Lars M Ahlgren   | Fredrikshof | 2,38,46 |
| 6.  | Tommy Bergström  | Duvbo       | 2,40,58 |
| 7.  | Jan A Öst        | Fredrikshof | 2,43,19 |
| 8.  | Arild Cronstrand | Duvbo       | 2,48,54 |
| 9.  | Göte Modin       | Duvbo       | 2,56,52 |
| 10. | Hans Unden       | Sweda       | 2,57,34 |
| 11. | Göran Karlsson   | Enhörna     | 3,04,12 |
| 12. | Rolf Lundberg    | Mälarhöjden | 3,11,55 |
| 13. | Ingvar Högström  | Duvbo       | 3,14,38 |

##### Klass II Veteraner

|    |                  |             |         |
|----|------------------|-------------|---------|
| 1. | Konrad Hernelind | Duvbo       | 2,37,20 |
| 2. | Erik Söderlund   | Fredrikshof | 2,55,54 |
| 3. | Bengt Orre       | Huddinge    | 3,19,03 |
| 4. | Lars Karlsson    | Brandkåren  | 3,19,25 |
| 5. | Bo Lindkvist     | Hellas      | 3,29,15 |

##### Klass III Veteraner

|    |                  |             |         |
|----|------------------|-------------|---------|
| 1. | Kurt Jonsson     | Fredrikshof | 2,52,45 |
| 2. | Holger Josefsson | Uppsala     | 2,57,40 |
| 3. | Nils Majling     | Järfälla    | 3,02,10 |
| 4. | Birger Hansson   | Frigo       | 3,06,05 |
| 5. | Torsten Bill     | Sweda       | 3,19,10 |
| 6. | Sven Gärderud    | Lidingö     | 3,31,25 |
| 7. | Olle Blomberg    | Duvbo       | 3,50,30 |
| 8. | Georg Nilsson    | Mälarhöjden | 4,10,15 |

##### Klass IV Veteraner

|    |               |         |         |
|----|---------------|---------|---------|
| 1. | Thedde Jensen | Uppsala | 3,06,40 |
|----|---------------|---------|---------|



# STATISTIK - 1972

På sid 7 och 8 återges den av Olle Wallin sammanställda tabellen över Sveriges maratonlöpare 1972.

I denna tabell anges även veteran-statistik. Detta sker med hjälp av placeringssiffror framför vederbörandes namn, dvs 3-18-82 Nordström betyder att Lennart Nordström var placerad nr 82 totalt, nr 18 bland över 40-åringar och nr 3 bland över 50-åringar.

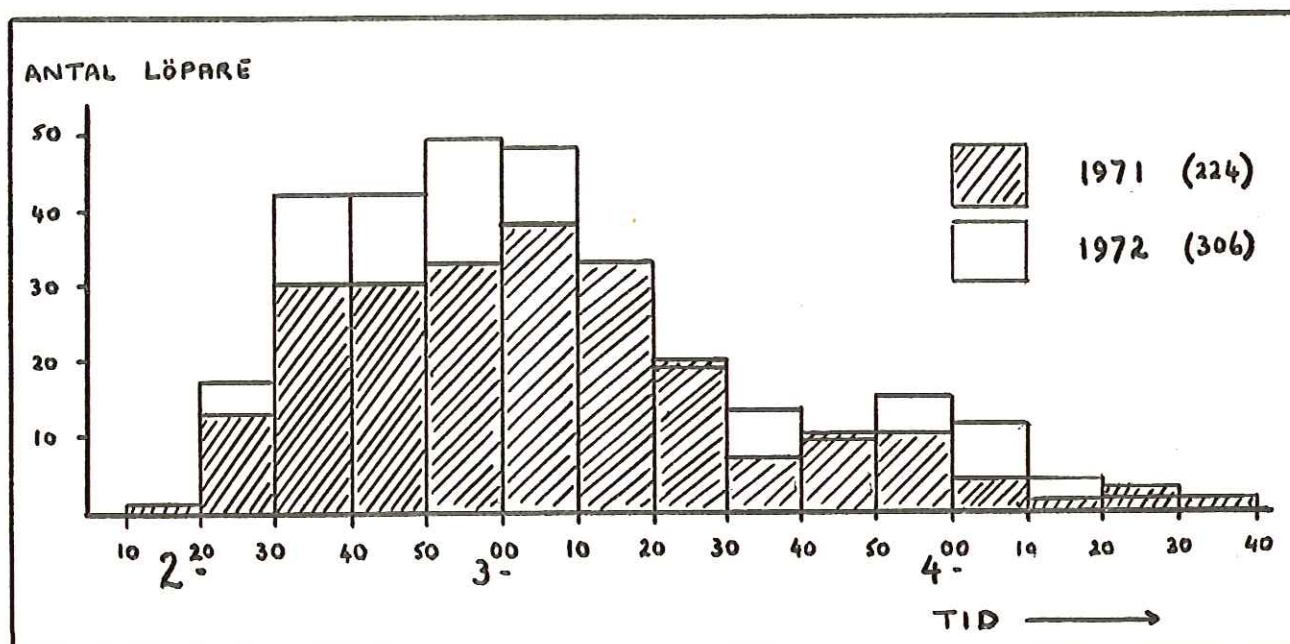
Därtill tillkommer:

| Klass III 60-69 år |         | Klass IV 70 år + | Damer   |                      |
|--------------------|---------|------------------|---------|----------------------|
| Thedde Jensen      | 3.02.00 | Bror Karlsson    | 4.02.20 | C Borglund 3.24.47   |
| John Systad        | 3.25.05 |                  |         | A Claesson 3.54.07   |
| H Carlstedt        | 3.37.32 |                  |         | Elin Åbom 3.56.02    |
| Georg Wir          | 3.40.03 |                  |         | G Abrahamson 4.05.42 |
| G Lundin           | 4.04.02 |                  |         | Greta Rydh 4.06.02   |

Det totala antalet löpare som under året fullföljde ett maratonlopp är ett nytt rekord. I nedanstående tabell anges antalet löpare som under de senaste fem åren klarat Svenska Fri-idrottsförbundets olika stipulationsgränser:

| År   | Elit<br>2.35 | Guld<br>2.50 | Silver<br>3.10 | Brons<br>3.30 | Total |
|------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------|
| 1968 | 12           | 41           | 73             | 96            | 122   |
| 1969 | 20           | 62           | 112            | 152           | 184   |
| 1970 | 22           | 73           | 152            | 223           | 267   |
| 1971 | 27           | 74           | 145            | 188           | 224   |
| 1972 | 32           | 103          | 200            | 253           | 308   |

Nedanstående figur visar antalsfördelningen av löpare i tio-minuters perioder för såväl 1972 som 1971. Det framgår att fördelningen har en "topp" vid ungefär 3 timmar samt ytterligare en "motions(?) - topp" vid ca 4 timmar. Det ökade antalet löpare under 1972 höjer bådaddera.





## SVERIGE - BÄSTA 1972

Statistik sammanställd av Olle Wallin. I tabellen anges för varje löpare den totala placeringen bland Sveriges maratonlöpare 1972 samt, i förekommande fall, även placeringen i över 40 och över 50 års klasserna (se sidan 6).

|         |                 |               |         |          |               |             |         |
|---------|-----------------|---------------|---------|----------|---------------|-------------|---------|
| 1       | U Larsson       | Enhörna       | 2.18.04 | 76       | K Lindberg    | Vassunda    | 2.43.58 |
| 2       | U Håkansson     | Enhörna       | 2.20.03 | 77       | S Axen        | Skövde      | 2.44.13 |
| 3       | H Partanen      | Nyköping      | 2.20.05 | 78       | G Gunnarsson  | Solvikar    | 2.44.21 |
| 4       | M Holmnäs       | Enhörna       | 2.20.45 | 17-79    | B Sirks       | Sävedalen   | 2.44.24 |
| 5       | O Malmqvist     | Tjelvar       | 2.21.00 | 80       | S Himberg     | Skeninge    | 2.44.47 |
| 6       | B Rehn          | Enhörna       | 2.21.45 | 81       | B Karlsson    | Hällefors   | 2.44.50 |
| 7       | U Johansson     | Tureberg      | 2.24.06 | 3-18-82  | L Nordström   | Solvikar    | 2.45.05 |
| 8       | K M Bergh       | Solvikar      | 2.24.11 | 83       | G Andersson   | Kville      | 2.45.48 |
| 9       | H Jonsson       | Nyköping      | 2.24.39 | 84       | R Antonsson   | Skellefteå  | 2.45.54 |
| 1-1-10  | E Östbye        | Solvikar      | 2.25.19 | 4-19-85  | K Thorell     | Skeninge    | 2.46.24 |
| 11      | B Larsson       | Trollhättan   | 2.25.53 | 86       | T Lind        | Fredrikshof | 2.46.56 |
| 12      | B Andreasson    | Ymer borås    | 2.26.25 | 87       | J Eriksson    | Mälarhöjden | 2.47.00 |
| 13      | L Strandberg    | Boo           | 2.27.47 | 88       | T Mattsson    | Trollhättan | 2.47.06 |
| 14      | G Holst         | Udd Karlshamn | 2.28.07 | 89       | E Wiggen      | Solvikar    | 2.47.17 |
| 15      | L Enkvist       | Kil           | 2.28.18 | 20-90    | R Einars      | Duvbo       | 2.47.31 |
| 16      | G Karlsson      | Örebro        | 2.28.46 | 91       | J A Öst       | Trollhättan | 2.48.04 |
| 17      | L Asp           | Fredrikshof   | 2.29.04 | 21-92    | G Ekström     | Säter       | 2.48.14 |
| 18      | P O Antonsson   | Skeninge      | 2.29.10 | 93       | L M Ahlgren   | Fredrikshof | 2.48.22 |
| 19      | G Skånell       | Tureberg      | 2.30.47 | 94       | R Rosenberg   | Fredrikshof | 2.48.31 |
| 20      | S Östling       | Trollhättan   | 2.30.58 | 22-95    | A Sundbrant   | Mälarhöjden | 2.48.36 |
| 21      | B Israelsson    | Luleå         | 2.31.32 | 96       | L Persson     | Solvikar    | 2.48.38 |
| 22      | E Heitala       | Västerås      | 2.32.23 | 97       | S Olofsson    | Enhörna     | 2.48.51 |
| 23      | G Lantz         | Boo           | 2.32.39 | 98       | F Möller      | Södertälje  | 2.48.55 |
| 24      | L Danielsson    | Örebro        | 2.32.40 | 99       | B Holm        | Sävedalen   | 2.49.32 |
| 25      | B Ekström       | Ludvika       | 2.33.22 | 23-100   | B Nilsson     | Roma        | 2.49.53 |
| 26      | B Danielsson    | Västerås      | 2.33.36 | 5-24-101 | S Ljungmark   | Solvikar    | 2.49.50 |
| 2-27    | A Kimby         | Tureberg      | 2.34.20 | 102      | L Johansson   | Tjelvar     | 2.49.53 |
| 27      | C Bertilsson    | Duvbo         | 2.34.20 | 6-25-103 | S Ekström     | Lidingö     | 2.50.00 |
| 29      | A Pettersson    | Tureberg      | 2.34.15 | 104      | L Johansson   | Tjalve      | 2.50.02 |
| 30      | A Cronstrand    | Duvbo         | 2.34.27 | 105      | S Söderlund   | Täby        | 2.50.10 |
| 31      | G Eriksson      | Uppsala       | 2.34.37 | 26-106   | H Söderberg   | Hässelby    | 2.50.17 |
| 3-32    | G Hallberg      | Solvikar      | 2.34.51 | 106      | K Gjersvold   | Enhörna     | 2.50.17 |
| 33      | L O Nilsson     | Bromma        | 2.35.08 | 27-108   | S Johansson   | Duvbo       | 2.50.54 |
| 34      | B R Gustafsson  | Nyköping      | 2.35.12 | 109      | JÅ Zätterlund | Huddinge    | 2.50.58 |
| 4-35    | G Jansson       | Trollhättan   | 2.35.22 | 110      | A Jerkefalk   | Mälarhöjden | 2.51.01 |
| 5-36    | B Nordkvist     | Fredrikshof   | 2.35.29 | 111      | W Qvist       | Råby Rek.   | 2.51.21 |
| 37      | S O Jansson     | Dannemora     | 2.35.35 | 112      | B Larsson     | Skeninge    | 2.52.18 |
| 6-38    | K Hernelind     | Duvbo         | 2.35.58 | 113      | H Ornander    | LUGI        | 2.52.24 |
| 39      | K Larsson       | Sävedalen     | 2.36.09 | 114      | I Gullkvist   | Gnesta      | 2.53.36 |
| 40      | H Viktorsson    | Tureberg      | 2.36.26 | 115      | B Furuskog    | Hellas      | 2.53.37 |
| 7-41    | A Ljungvall     | Råby Rekarn   | 2.36.30 | 116      | R Brosche     | Göteborg    | 2.53.44 |
| 42      | A Ivarsson      | Skene         | 2.37.03 | 117      | R Karlsson    | Ålberga     | 2.53.47 |
| 8-43    | B Järnhester    | Överum        | 2.37.04 | 28-118   | B Olsson      | Sävedalen   | 2.53.50 |
| 44      | S Johansson     | Svenljunga    | 2.37.06 | 29-119   | E Wikander    | Stocksäter  | 2.54.03 |
| 45      | J Dämfors       | Tureberg      | 2.37.08 | 120      | L Gadefors    | Roma        | 2.54.11 |
| 46      | J E Eriksson    | Falkenberg    | 2.37.25 | 30-121   | G Lindblad    | Sävedalen   | 2.54.14 |
| 47      | B Österdahl     | Duvbo         | 2.37.36 | 122      | Å Nagrelius   | Duvbo       | 2.54.51 |
| 48      | G Johansson     | Mälarhöjden   | 2.37.37 | 123      | H Sundgren    | Korsnäs     | 2.54.53 |
| 49      | H Christiansson | Överum        | 2.37.38 | 124      | B Lundkvist   | Göta        | 2.54.54 |
| 50      | K Svensson      | Boo           | 2.37.45 | 125      | B Lindvall    | Burseryd    | 2.55.09 |
| 9-51    | E Nyberg        | Solvikar      | 2.37.47 | 126      | K Telsi       | Västerås    | 2.55.32 |
| 52      | L Hansson       | Täby          | 2.38.01 | 127      | PE Olsson     | Malmö       | 2.55.33 |
| 53      | E Pumhösl       | Sisu Nässjö   | 2.38.07 | 31-128   | T Wedin       | Hävreödal   | 2.55.38 |
| 54      | K Magnusson     | Södertälje    | 2.38.18 | 129      | B Eklund      | Boo         | 2.56.10 |
| 55      | L Wrigfeldt     | Kinna         | 2.38.21 | 32-130   | G Likars      | Wikingen    | 2.56.47 |
| 56      | J E Lindström   | Skövde        | 2.38.28 | 131      | G Karlsson    | Enhörna     | 2.56.48 |
| 57      | T Bergström     | Duvbo         | 2.38.47 | 7-33-132 | S Gustafsson  | Täby        | 2.56.50 |
| 2-10-58 | T Nordin        | Vikingen      | 2.39.30 | 133      | R Larsson     | Tureberg    | 2.56.50 |
| 11-59   | E Thorén        | Solvikar      | 2.39.26 | 134      | O Engman      | Elvan       | 2.56.52 |
| 12-60   | V Berggren      | Solvikar      | 2.39.54 | 135      | B Olsen       | Södertälje  | 2.56.59 |
| 61      | K O Borg        | Högbo         | 2.40.08 | 136      | Ö Olsson      | Finich      | 2.57.18 |
| 13-62   | A Berntsson     | Solvikar      | 2.40.09 | 137      | H Sandberg    | Motala      | 2.57.35 |
| 63      | J Hoxzell       | Enhörna       | 2.40.30 | 138      | G Johansson   | Täby        | 2.57.35 |
| 14-64   | L Carlsson      | Duvbo         | 2.40.52 | 139      | JO Börjesson  | Löftan      | 2.57.47 |
| 65      | H Eriksson      | Solvikar      | 2.41.05 | 140      | S Hagström    | GIMO        | 2.57.52 |
| 66      | K Widelycke     | Heleneholm    | 2.41.12 | 8-34-141 | G Sandström   | Göta        | 2.58.24 |
| 67      | L Mosseby       | Skövde        | 2.41.22 | 142      | S Jakobsson   | Tjelvar     | 2.58.34 |
| 68      | A Rane          | Fredrikshof   | 2.41.57 | 35-143   | I Persson     | Navåsen     | 2.58.37 |
| 69      | A Mujunen       | Borgstena     | 2.42.44 | 144      | Å Ödmark      | Huddinge    | 2.58.57 |
| 15-70   | P Malm          | Örebro        | 2.42.53 | 36-145   | L Östbrant    | Råby Rek.   | 2.58.58 |
| 71      | K Johansson     | Trollhättan   | 2.42.56 | 146      | KG Karlsson   | Trollhättan | 2.59.04 |
| 72      | P Manniche      | Duvbo         | 2.43.14 | 147      | I Karlsson    | Malmö       | 2.59.14 |
| 16-72   | A Waide         | Halmstad      | 2.43.14 | 37-148   | G Eriksson    | Karlstad    | 2.59.23 |
| 74      | G Klintberg     | Finspång      | 2.43.22 | 149      | KA Pettersohn | Mora        | 2.59.38 |
| 75      | C Fransson      | Boo           | 2.43.29 | 150      | H Enarsson    | Trollhättan | 2.59.46 |



## SVERIGE - BÄSTA 1972 (forts)

|           |               |             |         |           |               |              |         |
|-----------|---------------|-------------|---------|-----------|---------------|--------------|---------|
| 151       | L Persson     | Hässleholm  | 2,59,00 | 25-74-230 | A Asplund     | Rosersberg   | 3,18,54 |
| 152       | I Johansson   | Halmstad    | 3,00,00 | 231       | I Högström    | Duvbo        | 3,19,20 |
| 153       | F Carlsson    | Uven        | 3,00,52 | 75-232    | E Nilsson     | Duvbo        | 3,19,30 |
| 38-154    | N Nilsson     | Tumba       | 3,00,57 | 26-76-233 | G Olsson      | Malmö        | 3,19,48 |
| 39-155    | I Blomkvist   | Köping      | 3,00,59 | 27-77-234 | E Samuelsson  | Södra Vi     | 3,20,08 |
| 156       | S Odenblad    | Fredrikshof | 3,01,10 | 235       | S Olsson      | Tranan       | 3,20,54 |
| 157       | P Rönnkvist   | Duvbo       | 3,01,12 | 236       | S Westerlund  | Roma         | 3,21,47 |
| 40-158    | L Östlund     | Boo         | 3,01,21 | 237       | I Nestorsson  | Helevadsholm | 3,22,26 |
| 41-159    | E Callheim    | Järfälla    | 3,01,46 | 238       | S Hedman      | Österhaninge | 3,22,44 |
| 160       | T Olsen       | Eslöv       | 3,01,46 | 78-239    | B Lindholm    | Skeninge     | 3,22,44 |
| 161       | H Johansson   | Köping      | 3,02,12 | 240       | J Käller      | Åker         | 3,22,51 |
| 9-42-162  | T Jensen      | Uppsala     | 3,02,25 | 241       | LE Johansson  | Väsby        | 3,22,56 |
| 163       | Å Lutner      | Solviking   | 3,02,25 | 242       | A Jansson     | Enhörna      | 3,23,31 |
| 10-43-164 | B Arvidsson   | Råby Rek.   | 3,02,51 | 243       | H Pettersson  | Wikingen     | 3,23,59 |
| 165       | K Kaikkonen   | Karlstad    | 3,02,53 | 244       | C Borglund    | Kristianstad | 3,24,47 |
| 166       | G Gross       | Trollhättan | 3,02,55 | 28-79-245 | John Systad   | Solviking    | 3,25,05 |
| 44-167    | K Lundgren    | Karlstad    | 3,03,05 | 246       | K Nilsson     | OK Skärmen   | 3,25,41 |
| 168       | U Nerselius   | Mellösa     | 3,03,38 | 247       | G Lindkvist   | Enhörna      | 3,26,27 |
| 169       | G Modin       | Duvbo       | 3,03,45 | 248       | A Andersson   | Täby         | 3,26,38 |
| 45-170    | KÅ Nyman      | Västervik   | 3,03,48 | 249       | P Raski       | Örebro       | 3,27,21 |
| 46-171    | S Wilhelmsson | Wikingen    | 3,03,57 | 250       | B Åhlberg     | Huddinge     | 3,29,05 |
| 172       | R Eriksson    | Gnosjö      | 3,04,03 | 251       | B Jansson     | Nyköping     | 3,29,20 |
| 173       | L Ullström    | Hässelby    | 3,04,24 | 252       | W Axelsson    | Västervik    | 3,30,08 |
| 173       | R Larsson     | Trollhättan | 3,04,24 | 253       | A Askonen     | Köping       | 3,30,00 |
| 175       | H Fredriksson | Enhörna     | 3,04,38 | 254       | B Ekberg      | Malmö        | 3,31,42 |
| 11-47-176 | KA Söderström | Roma        | 3,05,26 | 255       | K Hallström   | Olofström    | 3,32,12 |
| 177       | R Svensson    | Bollebygd   | 3,05,40 | 256       | T Lundkvist   | Tumba        | 3,32,23 |
| 12-48-178 | G Andersson   | Landskrona  | 3,05,45 | 257       | R Lundström   | Tureberg     | 3,34,45 |
| 49-179    | T Wikman      | Stockholm   | 3,06,09 | 258       | B Sjöberg     | Roma         | 3,35,02 |
| 180       | C Eriksson    | Mälardalen  | 3,06,32 | 259       | A Hult        | Trollhättan  | 3,35,30 |
| 181       | T Billman     | Crescent    | 3,06,41 | 260       | Å Karlsson    | Roma         | 3,35,37 |
| 50-182    | E Tham        | Solviking   | 3,06,45 | 261       | H Nummelin    | Hellas       | 3,35,40 |
| 13-51-183 | A Göransson   | Enhörna     | 3,06,57 | 262       | T Bergström   | Täby         | 3,36,16 |
| 184       | H Mellberg    | Mälardalen  | 3,07,17 | 263       | L Hansson     | Solviking    | 3,37,28 |
| 52-185    | S Hedström    | Västerås    | 3,07,53 | 29-80-264 | H Carlsteth   | Solviking    | 3,37,32 |
| 186       | G Uddgren     | Stenshult   | 3,07,50 | 30-81-265 | G Wir         | Solviking    | 3,38,31 |
| 14-53-187 | S Eriksson    | Uppsala     | 3,08,02 | 266       | PO Olsson     | Göteborg     | 3,39,09 |
| 188       | H Johansson   | Westmania   | 3,08,15 | 267       | D Jönsson     | Trönninge    | 3,41,36 |
| 189       | B Larsson     | Halmstad    | 3,08,18 | 268       | H Lindel      | Trollhättan  | 3,41,36 |
| 190       | A Olsson      | Heleneholm  | 3,08,28 | 269       | J Larsson     | Jonny Waker  | 3,45,05 |
| 191       | B Olsson      | Malmö       | 3,08,41 | 270       | O Blomberg    | Vällingby    | 3,45,41 |
| 192       | L Thernström  | Gnesta      | 3,08,59 | 271       | R Hontelius   | LUGI         | 3,47,40 |
| 54-193    | T Trygg       | Rånäs       | 3,09,00 | 272       | L Pettersson  | Ärla         | 3,47,42 |
| 194       | Å Lindström   | Väsby       | 3,09,07 | 273       | S Gyberg      | Karlstad     | 3,47,45 |
| 195       | T Nilsson     | Kristianst. | 3,09,15 | 274       | N Hansson     | Enhörna      | 3,48,02 |
| 55-196    | B Ekvall      | Tibro       | 3,09,24 | 275       | R Jönsson     | Trönninge    | 3,51,25 |
| 56-197    | L Eriksson    | Österfärnb. | 3,09,24 | 276       | K Wilhelmsson | Köping       | 3,51,27 |
| 57-198    | T Bristow     | Älvsjö      | 3,09,43 | 277       | I Lundberg    | Gnosjö       | 3,51,57 |
| 199       | L Thuresson   | Trönninge   | 3,09,43 | 278       | N Jakops      | LUGI         | 3,52,45 |
| 58-200    | S Edvinsson   | Skeninge    | 3,10,00 | 279       | G Eriksson    | Uppsala      | 3,53,52 |
| 15-59-201 | H Larsson     | Götaverken  | 3,10,09 | 280       | A Klaesson    | Solviking    | 3,54,07 |
| 16-60-202 | G Svärd       | Råby Rek.   | 3,11,16 | 281       | G Nybom       | Mälardalen   | 3,55,36 |
| 17-61-203 | A Johansson   | Wikingen    | 3,11,23 | 282       | B Tendell     | Göteborg     | 3,55,45 |
| 204       | G Ivarsson    | Tibro       | 3,11,25 | 283       | E Åbom        | Solviking    | 3,56,02 |
| 205       | R Wihlen      | Göteborg    | 3,11,26 | 284       | R Johansson   | Dalsö        | 3,56,17 |
| 206       | PA Nilsson    | Malmö       | 3,11,40 | 285       | E Emilsson    | Solviking    | 3,57,48 |
| 62-207    | H Troedsson   | Malmö       | 3,11,40 | 286       | S Svensson    | LUGI         | 3,57,59 |
| 63-208    | E Svahn       | Tumba       | 3,12,50 | 287       | J Mattson     | LUGI         | 3,58,24 |
| 209       | PO Karlsson   | Skeninge    | 3,13,23 | 288       | N Johansson   | Solviking    | 3,58,33 |
| 210       | K Sörman      | Söderköping | 2,13,26 | 289       | B Bredin      | Trollhättan  | 3,58,48 |
| 18-64-211 | E Hultgren    | Fredrikshof | 3,13,35 | 290       | B Bengtsson   | Floda        | 3,59,38 |
| 212       | L Sörensson   | Heleneholm  | 3,14,32 | 291       | K Johansson   | Göteborg     | 4,01,12 |
| 65-213    | J Dahlbom     | Eslöv       | 3,15,16 | 31-82-292 | B Karlsson    | Solviking    | 4,02,20 |
| 66-214    | B Orre        | Huddinge    | 3,15,18 | 293       | C Nilsson     | Mälardalen   | 4,02,26 |
| 19-67-215 | J Sund        | Göteborg    | 3,15,36 | 32-83-294 | G Lundin      | Ärla         | 4,04,02 |
| 216       | P Sundkvist   | Mälardalen  | 3,15,47 | 295       | S Jellbratt   | Stern        | 4,04,22 |
| 20-68-217 | E Larsson     | Sävedalen   | 3,16,01 | 296       | P Georgsson   | Valö         | 4,04,56 |
| 218       | G Lövnäs      | Älvsjö      | 3,16,13 | 297       | C Norrstram   | Malmö        | 4,04,20 |
| 219       | G Berghult    | Malmö       | 3,16,26 | 298       | G Abrahamsson | Hagen S.     | 4,05,42 |
| 21-69-220 | E Johansson   | Alehof      | 3,16,28 | 299       | G Rydh        | Solviking    | 4,06,02 |
| 22-70-221 | J Henriksson  | Uppsala     | 3,16,52 | 300       | L Pettersson  | Mikro        | 4,06,21 |
| 71-222    | A Österberg   | Järla       | 3,17,22 | 301       | B Samuelsson  | Södertälje   | 4,07,42 |
| 23-72-223 | C Carlsson    | Järfälla    | 3,17,32 | 302       | I Eriksson    | Strängnäs    | 4,08,44 |
| 224       | K Andersson   | Södertälje  | 3,17,39 | 303       | B Karlsson    | Malmö        | 4,13,28 |
| 24-73-225 | B Bengtsson   | Solviking   | 3,18,11 | 304       | P Harbom      | Malmö        | 4,13,28 |
| 226       | HO Skog       | IK REX      | 3,18,14 | 305       | A Johansson   | Enhörna      | 4,18,19 |
| 227       | M Andersson   | Karlstad    | 3,18,33 | 306       | B Engkvist    | Göteborg     | 4,19,22 |
| 228       | B Orsander    | Falkenberg  | 3,18,35 | 307       | A Roos        | Södertälje   | 4,24,05 |
| 229       | B Olsson      | Malmö       | 3,18,47 | 308       | R Wennberg    | Linden       | 4,34,45 |



**ARTHUR LYDIARD:s tränings-system för medel- och distanslöpare har tre huvudmålsättningar:**

- 1) Utveckla stor AEROB-kapacitet (stor syreupptagningsförmåga)
- 2) Utveckla snabbheten
- 3) Utveckla den Anaeroba kapaciteten (förmåga till löpn. i stor syreskuld)

Dessa tre kvaliteter utvecklas i var sin träningsperiod, för vinterns och vårens träning uppdelas i tre perioder, där beräknas bakåt i tiden med utgång från den 1:a stora, viktiga tävling, löparen önskar vara i TOPP-form:

| Från avslutad säsong | 6 veckor    | 10 veckor    | Konkurrens       |
|----------------------|-------------|--------------|------------------|
| »MARATON-träning»    | Backträning | Tempoträning | Större tävlingar |

**Kvalitet 1** Upptränas under »maratonträningsperioden», som börjar direkt efter föregående säsongs avslutning, till 16 veckor före det, önskad formtopp.

**Kvalitet 2** upptränas huvudsakligen i »backträningsperioden», som sträcker sig över 6 veckor, från 16 veckor, (före första viktiga tävling) till 10 veckor före.

**Kvalitet 3** upptränas under »tempoträningsperioden», som sträcker sig över de sista 10 veckorna fram till första viktiga tävling. Denna tempoperiod uppdelas i ytterligare 3 perioder, härom senare.

#### Maraton - tränings - perioden

Denna period har blivit ganska kortfattat beskriven, då den vid tidigare genomgångar har varit diskuterad.

Den aerobakapaciteten utvecklas bäst och mest effektivt med »Dauerlauf» metoden, d.v.s. löpning ett jämnt tempo av en varaktighet av minst 45 minuter. Tempot skall inte vara högre än att löparen kan hela tiden hålla »steady state» (Syrebalans).

Således att icke komma i syreskuld. Största verkningen uppnås vid löpning i ett tempo, som är så högt, att man ligger under maximal syreupptagningsförmåga.

Omfånget av »Dauerlauf» bör, för att uppträna denna maximala syreupptagning, vara 60 - 80 mil i månaden.



SOLVIKINGARNA LAGVÄRLDSMÄSTARE 1971

Fr.v. Lögl. Bengt Andersson, Lennart Nordström, Allan Berntsson, Alf Spångberg. Knä st. Erik Östbye, Evert Nyberg  
Gösta Hallberg saknas.

# Lydiard:s träningsssystem

Detta milantal fördelas på det enklaste sätt, således, att man skiftar mellan löpning över långa och mycket långa distanser.

#### Växling mellan distanser

Denna växling mellan distanser, har både psykiska och fysiska betänkligheter. De psykiska är de välkända - omväxling i träningen verkar mindre belastade. De fysiska är för det första, att den mesta effektiva utveckling av kapillärsystemet uppnås vid ett arbete över en period av minst 1 - 1 1/2 timma med ett stadigt höjt blodtryck, och där med stort tryck på hela kapillärsystemet - och för det, att man inte var dag kan klara av att löpa mycket långa distanser, liksom tempot på de mycket långa distanserna blir så lågt, att man icke löper i närheten syreskuldslinån därför bör man nästa dag löpa kortare distans i något snabbare tempo. Om man t ex på två dagar tänkt sig att löpa 50 km, är det bättre att löpa 30 km den ena dagen och 20 km nästa dag, än att löpa 25 km bägge dagarna. De dagar man löper relativt korta distanser är tempot högre än på dagarna med mycket långa distanser, men dock aldrig så högt att man får syreskuld. För att nå upp till så många kilometer, är det nästan oundvikligt med träning på morgonen, då man löper i ett mycket sakt tempo 1:a en timma.

#### Maratonträningen fundamental

Denna maratonträning genomföres i perioden »från upphörd säsong» fram till 16 veckor före den tidpunkt man önskar vara i TOPP-form. Den stora syreupptagningsförmåga som man i denna period utvecklar är grunden eller underlaget för den senare periodens träning, och en viktig del av de prestationer man senare skall genomföra i tävlings-sammanhang. Med en högre syreupptagningsförmåga både under träning och tävling - framskjutes tidpunkten för nående syreskuld. Ju högre syreupptagningsförmåga man har, desto större verkan vill den senare tempoträningen således ge, och än hårdare tempoträning kan genomföras. Maratonträningen är alltså det fundament man senare skall bygga på, och således en förutsättning för att få fullt utbyte av den efterföljande träningen.

#### Backträningsperioden

Avsikten med denna 6 veckors period är att utveckla snabbheten.

Många löpare har en potentiellt större snabbhet, än de själva är medvetna om, en snabbhet som de aldrig har visat i tävling. Detta betyder ofta att löparen aldrig har försökt utvecklat sin snabbhet just i träningen.

Större snabbhet kan utvecklas på två sätt:

1) **Längre steg** åstadkommes genom att löparen upptränas ett bättre vristarbete, d.v.s. sträckkraften ökar varigenom foten kommer HÖGRE UPP i »steget» och därmed når längre fram innan den på nytt sättes i marken.

2) **Snabbare benskipftningar** upptränas genom att löparen utvecklar de vita muskelfibrerna men som tidigare icke använts maximalt. (De vita muskelfibrerna arbetar huvudsakligen vid alla sprinterprestationer och vid kastares explosion i utkastet, medan det är de röda muskelfibrerna som tjänstgör vid alla uthållighetsprestationer - förhållandet mellan vita och röda muskelfibrerna i en människa kan inte ändras - men man kan utnyttja de muskelfibrer man har begåvats med av naturen).

#### Backhopplöpning

**BACK-löpning** (100 % skjut och knä-uppdragning)

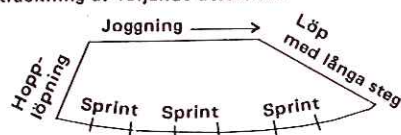
Vristarbetet upptränas genom backhopplöpning uppför en rätt brant backe (stigning c:a till 1:3) på av Lydiard demonstrerat sätt.

Backens längd bör vara mellan 75 - 200 m. Metoden avser att inte hoppa snabbt uppför backen, utan att hopp högt i varje



steg, och landa på hela foten, så att man får en stor vinkling av fotleden, även akillessenen stärkes härmed. Efter att man har hopp-loppt till toppen av backen, joggar man sakta tills man fått någorlunda kontroll över andningen igen (ca: 100-200 m). Därefter löper man avslappnat med långa steg, men i rätt gott tempo, nedför en annan backe, som helst skall ha en något mindre lutning, än den backe som man hoppat uppför. Vid slutet av denna backe joggar man ca: 50 m, löper därefter 4 - 6 x 50 m sprint, och därefter joggar ca: 50 m, »avstannandel». Efter sista 50 m-joggingen, varefter en ny omgång backhopploppning vidtar. (Mellan varje »varv» bör återhämtningspauser insättas. Hagströms anm.)

Backhoppningen företages på en rundsträckning av följande utseende:



Träningen denna rundsträckning, pågår oavbrutet i en timme, (damer en 1/2 timme.) Minst 15 minuter uppvärmning inleder passet som avslutas likaså med 15 minuter nedjogging. Detta ger det en total träningsstid av 1 1/2 timme. Samtidigt som en sådan träningsform ger god yrsträning, ger den även kondition. Om man på grund av skador, ont i benen, trötthet och liknande, ej kan klara hopploppningen i backen bör man i alla fall fortsätta på rundbanan en full timme, med den ändringen, att man enbart löper i stället för att hopplopa i den branta delen av backen.

#### »Leg Speed»

Detta snabba benarbete - som beskrivs här nedan - upptränas med som Lydiard kallar »Leg Speed» (Uttrycket brukas här nedan).

Denna träning utföres med löpning nedför en svagt lutande backe, varvid löparen skall tänka på att flytta fötterna så snabbt som möjligt, men alltid löpa avslappnat. Det gäller inte att löpa snabbt med långa steg, utan att taga så många snabba steg som möjligt. Man löper 10 ggr (damer ca: 6 ggr) 120 - 150 m, och mellan varje »sprinterlöp» hålles paus på 3 minuter. Denna långa paus skall hållas för att man skall vara återhämtad och »blitsnabb» i sin rörelse vid varje löpning, liksom att denna form icke skall verka som konditions-träning.

Kan man inte finna en svagt lutande backe, bör man löpa motsvarande sträcka med vinden i ryggen, men aldrig i motvind. För att skona benen rekommenderar Lydiard löpning på gräs.

Med 15 minuters uppvärmning plus 10 upprepningar plus 15 minuters nedjogging och 3 minuters paus emellan varje »huvudlöpning» i denna form, får man en träningsstid av 1 1/2 timme. Backhopploppning och »Leg Speed» tränas växelvis var annan dag i sex av veckans dagar. Den sjunde löpes ett långt, långsamt »Dauerlauf» på 1 1/2 - 2 timmar. I övrigt bibehålls denna dag med Dauerlauf hela tempoträningsperiod och tävlingsstiden ut.

Exempel på »veckoprogram i backträningsperioden:

|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| Måndag                             | Tisdag           |
| Onsdag                             | Torsdag          |
| LEG SPEED                          | BACKHOPPLOPPNING |
| Freitag                            | Lördag           |
| Söndag DAUERLAUF 1 1/2 - 2 timmar  |                  |
| (damer DAUERLAUF 1 - 1 1/2 timmar) |                  |

#### Tempo - träningsperiod

Denna period sträcker sig över de sista 10 veckorna, före löparens toppform.

Dessa tio veckor delas ytterligare upp i 3 perioder:

- 1) 4 veckor: Avsikt - snabbhet och anaerob kapacitet.
- 2) 4 1/2 vecka. Avsikt - skärpning av formen, uppträning av fartkänslan (träning med tidtagning), tävlingar (d.v.s. tävlingar som del av träningen) och koordinering av träningen.

3) 1 1/2 vecka: Avsikt - förbli frisk och utvilad samt tävlingshungrig (Getting fresh and sharp).

#### 4 veckors hård anaerob träning

Veckan uppdelas i:  
Tre dagar med hård anaerob träning (høgt tempo - stor syreskuld).

Tre dagar snabbhetsträning.  
Den sjunde dagen långsam Dauerlauf i 1 1/2-2 timmar.

Följande skall iakttagas:

Hård anaerob träning bör aldrig följa två dagar i sträck, utan den skall växlas med snabbhetsträning varannan dag.

Den anaeroba träningen skall bestå av tempoträning med så många upprepningar och så korta pauser, att man når optimal syreskuld, och således att man, när man avslutat träningen, kan säga till sig själv: Nu orkar jag inte ett steg till.

Det är individuellt hur många upprepningar man klarar av. Det viktigaste är: Man bör ha gett allt man har.

Variation av denna träningsform är av psykiska orsaker viktigt, så att man inte löper samma distans, samma antal och med samma paus. Denna form av träning är den hårdaste på hela träningsåret, och upprepningsträningen är både psykisk och fysiskt utmattande. Därför kan man genomföra denna träning högst i 4 veckor, annars är risken stor att man efter hand blir mer och mer »sliten», med sämre resultat som följd.

Genomför man denna träning på ett optimalt och riktigt sätt, kan likväl ovan nämnda biverkningar förhindras.

Snabbhetsträningen i denna period kan växla mellan sprinterträning och Leg Speed varannan dag. Sprintträningen kan bestå av: 6 x 30 m starter (d.v.s. start med pistol och kommando) därefter 6 x 140 m stegringshopp med full fart de sista 50 m. Pauserna skall vara så långa, att full återhämtning nås.

Exempel på veckoprogrammen i period med hård anaerob träning:

|                                                |
|------------------------------------------------|
| Måndag: Sprintträning                          |
| Tisdag: Hård anaerob tempoträning              |
| Onsdag: Leg Speed                              |
| Torsdag: Hård anaerob tempoträning             |
| Freitag: Leg Speed                             |
| Lördag: Hård anaerob tempoträning              |
| Söndag: Långsam »Dauerlauf» i 1 1/2 - 2 timmar |

#### 4 1/2 veckors Koordineringsprogram

Först ett exempel på ett veckoprogram i denna period:

Måndag: 10 - 20 x 45 m »intervallsprint», d v s 45 m sprint plus 55 jogging plus 45 m - 55 m o s v = Totalt 1000 m - 2000 m.  
Tisdag: Testlopp med tidtagning = 800 m:ers löpare löper 600 m.  
1500 m:ers löpare löper 1200 m.  
5000 - 10000 m:ers löpare löper full distans

Onsdag: Tävlings på under- och överdistanser (»småtävlingar» = lätt konkurrens) Alternativ efter testresultatet, start på en 100 eller 200 m för att öva upp snabbheten i konkurrens.

Torsdag: Träning av fart-bedömning. Löpes t ex 3 x 400 m på 60 sekunder - det vill säga, på precis 60 sekunder och varken på 58 sekunder eller 62 sekunder.

Pausens längd saknar betydelse, det viktigaste är, att löparen koncentrerar sig på den tid han/hon får besked om.

Freitag: Leg Speed: T ex 4 x 140 m eller annan sprintträning.

Lördag: Tävlings: Konkurrenten skall vara hårdare än mitt i veckan.

Söndag: Lång och lugn »dauerlauf» eller jogging i 1 1/2 - 2 timmar.

#### Förklaring till de enskilda träningsdagarna.

Måndag: »Intervallsprint» löpes med så många upprepningar, att man är helt färdig efter de sista. Men alla upprepningar skall löpas i följd man löper alltså icke i serier.

Tisdag: Under testloppet skall tränaren taga mellantider (helst var 200:de meter) men löparen skall få dem under loppet - han skall löpa så fort han kan, och får sedan sluttiden. När löparen kommit i mål, skall tränaren strax, d v s medan löparen

ännu är totalt utmattad och ej i stånd till att tänka klart, omtala testloppets resultat.

Kommer löparen i mål och säger: Nu har jag löpt så fort jag kunnat, (men ej i tränarens ögon ej gett allt) skall löparen under närmaste tidens tävlingar, inrikta sin löpning på kortare distanser än specialdistansen. »DÖR» löparen däremot (på specialdistansen) vid en tidpunkt före mål och är helt färdig, när han/hon kommer i mål, tyder detta på, att inriktningen skall ske på (överdistans) längre löpning än specialdistansen.

Onsdag och Lördag: Dessa tävlingar skall tagas som ett led i träningen. Självfallet skall det kämpas tills sista »blodsdroppen» var gång (enl Lydiard), men löparen skall ha klart för sig, att det icke är dessa tävlingar, de stora toppresultaten skall komma. Därför skall man inte gripas av panik, om man i sådana tävlingar ej uppnår de tider som (kanske) förväntats, och skifta om helt plötsligt, till en helt annan träningsform.

Dessa tävlingar kan löpas på adeptens specialdistans, om testloppen har utfallit väl, utan någon form av svaga punkter eller fel. Men som regel vill testloppen visa vilken tävlingsdistans, som (ett led i träning) är bäst för löparen i ett led i träningen.

Torsdag: Vid denna träning skall löparen lära sig bedöma den farten, för att senare i tävling alltid känna hur fort loppet går. Därmed inläres en bedömning om löparen kan tillåta sig att rycka eller om han skall låta en man gå.

Under loppet av dessa 4 1/2 veckor, består träningen alltså av en koordinering av de saker, som i de föregående träningsperioder har uppnåtts, och en avputsning av formen.

#### Sista 10 dagarna före FÖRSTA viktiga tävlingen

Här tränar löparen ganska lätt, och det gäller att bli frisk - utvilad. Således att man börjar längta efter första verkligt hårda och viktiga tävlingen. Man skall gärna under denna period, känna att man kommer i form. Lydiard kallar det: »Getting fresh and sharp».

#### Exempel på dessa 10 dagar

Torsdag: Jogging - Freitag: Leg Speed - Lördag: Tävlings - Söndag: Jogging - Måndag: 10 x 45 m sprint - Tisdag: Leg Speed - Onsdag: Lätt tävling - Torsdag: Jogging - Freitag: Leg Speed - Lördag: Huvudtävling, mästerskap eller dylikt.

Härefter bör löparen vara i toppform, och problemet blir att hålla formen så länge som möjligt under säsongen. Detta göres bäst genom att tävla minst 2 ggr i veckan, och emellanåt växlar träningen mellan jogging och Leg Speed eller sprintträning.

Känner man sig ur form skall man dock kunna jogga denna dag.

#### Exempel på program i tävlings-säsongen

Tävling - Jogging - Leg Speed - Tävlings - Jogging - Sprintträning - Tävlings - Jogging - Leg Speed - Tävlings - o s v.

Begrundas kan för denna form av träning: att man icke kan göra (orka) stora prestationer i tävling, samtidigt som man tränar hårt. Man skall »balansera träningen» så den står i förhållande till, vad man orkar med i tävling under samma period.

Genom alla de ovanstående är det en förutsättning för att uppnå de stora resultaten, att man var morgon joggar eller löper ca: 1 timme.

Jag hoppas att ovanstående referat av Lydiard:s föredrag kan bidra till att klarlägga dunkla punkter i hans träningsmetoder, och att vara en vägledning till att på bästa möjliga resultat för medel- och långdistanslöpare.

Intervju gjord i februari - 1972 av Danmarks grenuppföljare i medeldistans

HENNING NIELSEN

Översättning

FSFI

Bertil Hagström



TIDNINGSBILAGOR

Med detta nummer av tidningen medföljer ett antal lösa bilagor. En viss förklaring kan vara motiverad.

Styrelsen har diskuterat gränserna för användandet av medlemsmatrikeln för distribution av broschyrmaterial o.dyl. och har beslutat att, eftersom detta innebär ett ökat hanteringsarbete och ev. ökade portokostnader, sådant kan ske mot en viss avgift.

För distribution av tävlingsinbjudningar har avgiften satts till 50 kr.

För distribution av broschyrmaterial av mer allmän reklamkaraktär är kostnaden 100 kr.

Det förutsättes att distribution sker i samband med en normal tidningsdistribution. I annat fall tillkommer portokostnader m.m.

Därutöver är redaktören alltid beredd att gratis ta med i tidningen eller som bilaga material (t.ex. den bifogade tävlingslistan) som kan betraktas som en ren service åt medlemmarna. Vi tackar Solvikingarna som ställt denna förteckning till vårt förfogande.

Upplysningsvis för dem som önskar skicka in tävlingsinbjudningar eller annat broschyrmaterial kan nämnas att upplagan f.n. är 400 ex.. Tyvärr kan vi inte i förväg fastställa våra utgivningsdagar. Vi tar inte betalt om det visar sig, som i det aktuella fallet med Malmö-maran, att vår utgivning är vid en tidpunkt då inbjudningen är knappast längre av intresse.

Det sista ordet ägnar vi åt ytterligare en bilaga - inbetalningskortet för årets medlemsavgift. Du vet väl vad som skall göras med detta kort och att det är viktigt för Sällskapets verksamhet att Du inte glömmert bort det !