



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM 1

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

Redaktör

Tony Bristow

Vår omslagslöpare denna gång är

HANS JONSSON Nyköpings BIS född 1942

som löper i mål som segrare i årets Juni-Mara som arrangerades den 16 juni av Österhaninge IF. Hans tid var 2.23.01, en utmärkt soloprestation utan hjälp av den övriga eliten. Den andre mannen var distanserad med nästan tio minuter.

Vi Gratulerar

ERIK ÖSTBYE Solvikingarna född 1921

som försvarade sin världsmästartitel genom att vinna Klass II (50 - 59 år) vid årets Veteran VM över 25 km den 20 maj i Isle of Man.

Vi påminner om Medlemsavgiften.

Om Du får ett inbetalningskort tillsammans med denna tidning betyder det att även Du tillhör den grupp som tyvärr inte betalat medlemsavgiften ännu. Det är viktigt att alla lojalt stödjer Sällskapet genom att betala avgiften utan dröjsmål.

Medlemsavgiften är kr 25:- och postgironumret är 8 26 07-3 - Tack !

Vi noterar med sorg att följande medlemmar har avlidit:

ERIK STÄDE född 1891

ALFRED HUBER född 1897

Marathon Sällskapets TRÖJA:

Vi har anskaffat ett antal tröjor med Sällskapets märke på framsidan. Tröjan som kostar kr 25:- kan rekvireras från Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm, tel 08/32 09 02 eller från Bengt Andersson, Oxledsbacken 135, 433 00 Partille, tel 031/26 69 43. Overallmärket kr 5:- och blazermärket kr c:a 10:- kan också beställas.

LANDSVÄGS- och MARATONGRUPPEN

Det är naturligtvis inte dags att summera långlöpnings säsongen 1973 ur "maratongruppens" synvinkel. Detta alltså något lösliga samarbetsorgan mellan Svenska Friidrottsförbundet och olika grupper av landsvägs- och maratonlöpare har emellertid kommit igång ganska hyggligt och har faktiskt av Friidrottsförbundet använts på ett sätt som hedrar den centrala friidrottsledningen

När det gäller den översiktliga planeringen av den lilla elitgruppens agerande, så har maratongruppen nått längre än beräknat. När det emellertid gäller nästa generation av elit, d.v.s. den s.k. utvecklingsgruppen så har vi inte alls åstadkommit vad vi räknat med trots det fina grundläggande arbete som utfördes av Staffan Skogh. I detta avseende kommer det att bli förbättringar under hösten och framför allt under säsongen 1974.

Jag tror det är angeläget att blicka framåt och då är det uppenbart att maratongruppen ganska snart kommer att involveras i uppläggningsprogram som måste läggas upp så att breddverksamheten blir vettig, men framför allt så att elitens förberedelser inför EM kan systematiseras. Tidigare har det nog varit så att man skrapat ihop en EM-representation. Nu kommer det för första gången att bli knallhård konkurrens om de tre platserna. Enhörnas fyra man i uppföljningsgruppen (Ulf Håkansson, Urban Larsson, Ove Malmqvist och Bertil Rehn) kommer att få konkurrens av Nyköpings Hannu Partanen och Hans Jonsson och Kils Peter Fredriksson och det skulle heller inte förvåna om Bertil Larsson från Trollhättan blandade sig i uttagningsproblematiken.

Med en knallhård SM-bana i dåligt väder och en osportsligt varm NM-mara, så har de statistiska förändringarna under 1973 varit begränsade. Jag uppfattar detta som lugnet före stormen - ett resultatmässigt mellanår innan vi 1974 är färdiga att visa var svens maratonlöpnings egentligen står.

Kaj Sandell

Rekord , REKORD , R E K O R D !!!

Vid stadionklubbarnas augustispel den 7 augusti ordnades ett något ovanligt lopp över 25 km med tidtagning vid 20 km och mätning vid 1 timme. Loppet omfattade således totalt 62,5 varv och till start kom sju i maratonkretsar välkända löpare.

På ett tidigt stadium var Ove Malmqvist i täten avverkande varv efter varv med en hastighet som var tämligen konstant, c:a 75 sek/varv. Tyvärr var dock manfallet bakom honom stort. En efter en lämnade Ulf Håkansson, Bertil Rehn, Ingvald Midelf och Hans Jonsson banan och när Marathon Sällskapets funktionärer uppenbarade sig under den 60:e minuten för att markera varje löpares avverkade distans efter 1 timmes löpning var bara Mike Rowlands och Urban Larsson kvar. Därefter fortsatte Ove Malmqvist ensam mot målet vid 25 km och fick tre välförtjänta rekord: 20 km - 1.02.22.6, 25 km - 1.18.06.2 och 1 timme - 19.240 m.

När Ove intervjuades senare sade han att det är hans avsikt nästa gång han får tillfälle att springa ett sådant lopp att helt gå in för att sätta ett nytt svenskt rekord för 1 timmes löpning och 20 km istället för att bara ta dessa markeringar som ett mellanmål på väg till 25 km. Dessa två rekord borde då kunna bringas att mer eller mindre sammanfalla.

MEINRAD NÄGELE

I den tyska tidningen CONDITION Nr 14/1973 meddelas att Meinrad Nägele, en av grundarna av den internationella "Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer e.V." har velat avgå från sina poster:

- Av personliga skäl och med hänsyn till mitt arbete ställer jag mina platser frivilligt till förfogande och avsäger mig arbetet som vice ordförande i föreningen, som samordnare av utländska angelägenheter och som chefredaktör för tidningen Condition. Jag betraktar mina mångsidiga uppgifter som uppfyllda och avslutade. Jag vill tacka alla mina vänner och medarbetare för det goda samarbete som varit och ber Er att respektera mitt beslut. Det är min önskan att mina vänner även i fortsättningen skall hålla kontakt med mig.
- Tills vidare kommer jag att efterträdas av min vän Dr med Ernst van Aaken. Han kommer att göra sitt bästa för att få en funktionsduglig medarbetarstab och jag önskar honom all framgång.

Tack Meinrad Nägele !

Alla vänner av långdistanslöpning har med sorg i hjärtat mottagit ditt beslut att lämna dina uppdrag inom världssammanslutningen "Intressegemenskapen för äldre långdistanslöpare".

Du har ibland döpt bl.a. mig till "fader till den svenska maratonfamiljen". Om någon skall ha hederstiteln "Fader till Världsveteranfamiljen", så är det DU.

Det var DU som startade eller gjorde den kända:

1. Intressegemenskapen för äldre långdistanslöpare
2. Rundbrev, tidningen som sedan blev omdöpt till Condition
3. Världsveteranstatistiken
4. Kontakt med världshälsoorganisationen
5. De första Veteran VM tävlingar i Baarn 1968 och mycket mycket annat.

Saknaden av dig vid Årets Veteran VM i Isle of Man var mycket stor. Överallt i alla läger hörde man frågan "Var är Meinrad Nägele?", för din kontakt över gräserna är omvitnad.

Alla hoppas att åter få träffa dig på tävlingsbanan, nu närmast vid Veteran VM i Paris 1974.

Återigen Tack.

Olle Wallin

LUGI - Maraton , Lund, lördagen den 29 september 1973

Uppllysningar: LUGI:s reception 046/14 34 50
 Per G Larsson 046/12 78 01
 Claes Sonnerby 046/14 39 33

Anmälningar: senast den 22 september

Startavgift: 20 kr, postgiro 63 70 04-3, LUGI-Maraton

Start: Utanför Sparta, kl 14.00

ANGÅENDE MEDLEMSKAPSKVALIFIKATIONER

§ 2, Mom 1 i Sällskapet's Stadgar lyder som följer:

Medlemskap i sällskapet kan beviljas

- a) löpare som fullföljt ett maratonlopp
- b) intresserade personer som är beredda att utföra ledararbete inom styrelsen eller olika utskott eller på annat sätt verka för sällskapet.

Medlemskap sökes skriftligen på särskilt formulär och beviljas normalt endast i Sverige bosatta personer.

Styrelsen vill gärna förklara mer i detalj sin tolkning av dessa regler.

Sällskapet grundades år 1952 som en kamratsammanslutning av maratonlöpare, där grundkvalifikationen var ett fullföljt maratonlopp. Under åren visade det sig dock så småningom att även andra intresserade personer rätteligen borde vara med i Sällskapet och att Sällskapet behövde sådana personer speciellt som ledare och styrelseledamöter. Stadgarna ändrades vid årsmötet 1972 för att tillåta sådana personer att bli medlemmar i Sällskapet.

Styrelsen beviljar gärna medlemskap i Sällskapet till sådana som genom sina insatser som ledare eller på annat sätt har visat att de tillhör maratonfamiljen, men vad gäller aktiva löpare vill styrelsen understryka att den enda kvalifikationen är ett fullföljt maratonlopp. Även om möjligheten finns för styrelsen att göra vissa undantag vad gäller etablerade långdistanslöpare är det väsentligt att komma ihåg att medlemskap i Sällskapet erbjuds i första hand de löpare som når målet i ett maratonlopp.

Många löpare har kämpat mot målet för att därmed vinna inträde i Sällskapet och har därefter med stolthet burit Sällskapets märke. Styrelsen vill att dessa bedrifter skall respekteras och att Sällskapets märke i första hand skall vara ett tecken på att vederbörande har fullföljt ett lopp över 42.195 m. Det är ett faktum att medlemskap redan har beviljats ett fåtal löpare som egentligen inte är berättigade enligt den bokstavligen tolkningen av stadgarna. Styrelsen vill uppmana dessa löpare att snarast fullfölja det maratonlopp som var deras avsikt när medlemskap söktes och beviljades. Lycka till !

ooo 000 000 ooo

ETT MEDDELANDE FRÅN REDAKTÖREN

Det har varit redaktörens ambition att alltid stava medlemmarnas namn rätt - härmed meddelas att han nu har insett att detta är en omöjlig uppgift. Det finns ingen möjlighet att kolla alla resultatlistor m.m. som han får. Ett exempel: Vår vän Axel Sundebrandt har deltagit i ett antal lopp under sommaren. Följande namn har uppenbarat sig i listorna: Sundebrant, Sundebrant, Sanderbandt, Sunnebrant, Sandebrandt, Sundebrand och Sandebrand !!

NM - MARATHON, Kuortane, Finland 73.07.07

Det blev finsk seger i årets nordiska mästerskap i maratonlöpning. Vid 25 km gjorde Paajanen ett ryck som räckte så småningom till en seger med drygt två minuter.

Det var olidligt varmt under loppet med en temperatur i skuggan av 33°C och en asfalttemperatur som uppmättes till 47°C. Endast nio löpare fullföljde. Bland svenskarna bröt Owe Malmqvist, Ulf Johansson och Bertil Larsson. Hannu Partanen debuterade i det svenska landslaget och Konrad Hernelind var lagledare.

1.	Vilho Paajanen	Fin	2.20.13
2.	Jörgen Jensen	Dan	2.22.34
3.	Paavo Leiviskä	Fin	2.22.59
4.	Urban Larsson	Sve	2.23.40
5.	Pekka Tiuhonen	Fin	2.25.06
6.	Ulf Håkansson	Sve	2.25.28
7.	Hannu Partanen	Sve	2.28.31
8.	Peter Helmer	Dan	2.31.27
9.	Bengt Skinbjerg	Dan	2.33.44

RESOR ! !

Styrelsen betraktar det som en viktig uppgift att när så är möjligt arrangera resor speciellt till utländska tävlingar. Traditionellt ordnas en resa varje år till Veteran VM-tävlingar. Därutöver har mindre gruppresor ofta ordnats. OBS: p.g.a. att denna tidning kommer ut endast fem gånger om året är det ofta svårt att hinna ut med information om allt som planeras. OM DU VILL VETA OM EN RESA PLANERAS TILL NÅGON TÄVLING, TA KONTAKT MED SEKRETERAREN ! !

MARATHON, Grekland den 29 oktober - en resa planeras från Finland och möjlighet finns för svenska löpare att följa med. En veckas semester i Grekland planeras (kostnad 795 - 985 F Mk). Om Du är intresserad skall Du omgående ta kontakt med Rolf Haikola i Finland, tel 009358-0418611.

SCHWARZWALD, Väst Tyskland den 14 oktober - möjligheten att ordna någon form av resa undersökes. Om Du är intresserad ombedes Du ta kontakt med Sällskapets sekreterare, Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm, tel: 08/32 09 02 (under arbetstid).

VINTERMARAN - årets tävling arrangeras av Enhörna IF, förmodligen den 4 november i Södertälje. En kallelse kommer att publiceras i den idrottsliga pressen. Information: Stig Åström 0755/442 05.

EXTRA ! Enschede, Holland 73.09.01 - Hans Jonsson 2.19.06 !

VETERAN VM - 25 km : ISLE of MAN : 20 maj 1973

Enligt tradition arrangerades en gruppresan till årets VM-tävlingar för Veteraner i Englands Isle of Man. Tyvärr blev tävlingen något av en besvikelse. Det regnade och blåste svinkallt, vilket orsakade arrangörerna stort bekymmer. Hundratals löpare hade sökt skydd under en läktare ett par hundra meter från starten och många löpare kom iväg flera minuter för sent. Vid målet hade arrangörerna också besvär under de rådande betingelserna att anteckna inkommande löpare och upprätta en tillfredsställande resultatlista.

Tyvärr har arrangörerna sedan anklagat löparna för ohederlighet. Det har sagts att medaljer och diplom blev stulna och att vissa löpare passerade mållinjen flera gånger i avsikt att få flera medaljer. Det påpekas också att det är icke önskvärt att medrosande löpare under 40 år deltar utom tävlan och sedan passerar mållinjen.

För de bästa svenska prestationerna svarade Evert Nyberg (1.30.06 - klass I), Erik Östbye (1.30.34 - klass II) och Thedde Jensen (1.44.58 - klass III). Erik försvarade sin världsmästartitel i klass II.

Ett varmt tack till Alan Scott, Stockholm, och Bengt Andersson, Göteborg, som svarade för reseplaneringen.

Nästa Veteran-tävlingar arrangeras i Paris den 19 maj 1974 och i Toronto den 11 augusti 1975. Planeringen av en resa till Paris har redan påbörjats.

RESULTAT

KLASS I (40 - 49)

1. W Stoddart	Skottland	1.23.38
2. K Hodgkinson	England	1.24.16
3. W Irmen	Tyskland	1.25.00

Svenska placeringar:

20. E Nyberg	1.30.06	116. S Olsson	1.42.16
23. B Nordqvist	1.30.40	120. L Mattson	1.42.44
26. L Åkerman	1.31.02	139. E Callheim	1.44.31
33. O Eriksson	1.32.16	140. C Andersson	1.44.48
39. C Jansson	1.33.11	160. R Ehlebrink	1.46.38
45. G Hallberg	1.34.04	163. P Berg	1.46.54
49. K Hernelind	1.34.31	164. L Östbrandt	1.46.55
50. E Thorén	1.34.33	169. Å Johansson	1.47.52
56. B Järnhöster	1.35.05	181. A Scott	1.49.33
58. A Bengtsson	1.35.26	188. S Olsson	1.50.50
79. P Alama	1.37.53	193. A Jonsson	1.51.13
83. B Sirks	1.38.04	198. B Malmström	1.51.59
86. W Berggren	1.39.10	216. J Dahlbom	1.56.03
93. A Ljungvall	1.40.06	220. P Raski	1.57.47
103. B Olsson	1.40.20	233. P Olsson	2.02.16
104. K Leandersson	1.40.20	248. B Bengtsson	2.12.19
110. H Lökvist	1.40.54	250. S Ceder	2.15.58
115. A Sundebrandt	1.42.14	257. B Hellberg	2.38.40

RESULTAT (Veteran VM - forts ...)

KLASS II (50 - 59)

1.	E Östbye	Sverige	1.30.34
2.	D K Hall	England	1.32.12
3.	J Fitzgerald	England	1.35.38

Övriga svenska placeringar:

4.	T Nordin	1.36.22	53.	A Asplund	1.51.27
5.	J Junland	1.36.26	58.	A Johansson	1.54.05
6.	H Lindberg	1.36.53	66.	C Carlsson	1.56.52
8.	H Josephson	1.38.57	67.	A Holt	1.57.33
9.	L Nordström	1.39.17	74.	A Wandery	1.58.38
10.	P Axelsson	1.39.41	75.	A Barthage	1.58.45
14.	H Larsson	1.40.15	80.	G Olsson	2.01.43
17.	B Hanson	1.40.38	85.	T Bergström	2.03.55
22.	A Göransson	1.43.38	87.	J Lindgren	2.04.45
23.	H Ekström	1.43.39	94.	A Carlsson	2.06.32
27.	H Simonson	1.45.24	111.	S Rydenheim	2.14.42
28.	N Majling	1.45.38	115.	T Alexanderson	2.17.42
30.	G Andersson	1.46.16	120.	B Bengtsson	2.22.55
36.	K Söderström	1.47.09	129.	R Nilsson	2.29.25
51.	A M Johansson	1.51.10			

KLASS III (60 - 69)

1.	E Kruzycki	Tyskland	1.42.08
2.	T Jensen	Sverige	1.44.58
3.	K Weichert	Tyskland	1.47.21

Övriga svenska placeringar:

6.	E Nordin	1.48.19	49.	H Carlstedt	2.10.03
27.	G Ekerstål	2.02.47	50.	K Elvstrand	2.10.20
32.	G Wir	2.04.51			

KLASS IV (70 -)

1.	K Grunewald	Tyskland	2.05.46
2.	K Oshima	Japan	2.08.27
3.	M Lunak	Tjeckoslovakien	2.12.44

Svenska placeringar:

11.	F Schreiber	2.28.35
-----	-------------	---------

RESULTAT

Juni - Maran , Handen 73.06.16

KLASS I

1.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.23.01
2.	Bengt Danielsson	Västerås IK	2.32.28
3.	Lars Hansson	Täby IS	2.37.50
4.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.38.05
5.	Jan-Åke Sätterlund	Huddinge IF	2.41.54
6.	Göte Modin	Duvbo IK	2.43.06
7.	Rauno Risto	IF Triangeln	2.45.33
8.	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.46.08
9.	Hans Fredriksson	Enhörna IF	2.48.13
10.	Rolf Larsson	Turebergs IF	2.50.56
11.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.52.12
12.	Lennart Bernström	Upsala IF	2.52.27
13.	Göran Karlsson	Enhörna IF	3.01.15
14.	Stig Svensson	Järfälla SK	3.02.22

KLASS II (40 år -)

1.	Bill Sirks	Sävedalens AIK	2.40.28
2.	Kurt Thorell	Skeninge IK	2.40.36
3.	Axel Sundebrandt	Värmdö IF	2.49.40
4.	Sven Johansson	Duvbo IK	2.55.20
5.	Erik Söderlund	Fredrikshofs IF	2.57.36
6.	Reinhard Einars	Duvbo IK	2.57.57
7.	Nils Majling	Järfälla SK	2.58.12
8.	Ebbe Calheim	Järfälla SK	3.03.15
9.	Christer Jernström	SoIK Hellas	3.06.59
10.	Bo Lindqvist	SoIK Hellas	3.10.40
11.	Erland Svahn	IFK Tumba	3.12.13
12.	Johan Henriksson	Upsala Oldboys	3.15.16
13.	Sven-Erik Eriksson	SoIK Hellas	3.15.55

RESULTAT

Spillerød - Naerum , 73.06.09

KLASS II

6.	Gösta Andersson	Landskrona	3.02.30
8.	Tore Kristofferson	Malmö	3.09.02
10.	Jan Dahlbom	Eslov	3.31.26

RESULTAT

Gotlandsmaran 73.08.11

KLASS I

1.	Lars Hansson	Täby IS	2.40.24
2.	Leif Johansson	IK Tjelvar	2.41.57
3.	Lars-Ulle Gadefors	Roma IF	2.48.56
4.	Jan-Olof Börjesson	OK Löftan	3.01.40
5.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.02.30
6.	Martin Andersson	FK Friskus	3.14.00
7.	John Andersson	Götaverkens FIK	3.18.33
8.	Bengt E Rhocksson	IFK Skövde	3.19.12
9.	Pär-Åke Carlsson	Roma IF	3.19.30
10.	James Weil	Hässelby SK	3.21.51
11.	Eimar Emilson	Solvikingarna	3.25.04
12.	Tore Kristoffersson	Malmö PK	3.31.36
13.	Ferdi Wöber	UKJ Wien	3.52.55

KLASS II

1.	Axel Sundebrandt	Värmdö IF	2.47.47
2.	Bill Sirks	Sävedalens AIK	2.47.58
3.	Sven Johansson	Duvbo IK	3.02.20
4.	Jan Dahlbom	Eslövs AI	3.35.04

KLASS III

1.	Bengt Nilsson	Roma IF	2.48.56
2.	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	2.54.22
3.	Arne Göransson	Enhörna IF	2.59.16
4.	Herman Nummelin	SoIK Hellas	3.17.28
5.	Karl-A Söderström	Roma IF	3.18.50
6.	Bruno Sjöberg	Roma IF	3.52.53
7.	Erik Wiklund	Stockholms KIF	4.03.00

(För ytterligare detaljer se bilagan från IK Tjelvar)

RESULTAT

Stigtomtamaran 73.03.10

1.	Hannu Partanen	Nyköpings BIS	2.35.11
2.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.44.48
3.	Bror R Gustavsson	Nyköpings BIS	2.46.27
4.	Christer Boethius	Nyköpings BIS	3.09.20

RESULTAT

Skänninge-Maran 73.08.18

KLASS I

1.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	2.26.40
2.	Gösta Karlsson	KFUM Örebro	2.28.27
3.	Bertil Rehn	Enhörna IF	2.30.18
4.	Per Olof Antonsson	Skeninge IF	2.32.35
5.	Jan Dämfors	Enhörna IF	2.33.22
6.	Franz Puhösl	IK Sisä	2.36.14
7.	Jan Persson	Vingåkers IF	2.38.07
8.	Tommy Matsson	Trollhättans IF	2.38.42
9.	Hans Å Kristiansson	Västerviks IF	2.39.05
10.	Bo Persson	Vingåkers IF	2.39.36
11.	Karl Ivar Johansson	Oskarhamns SK	2.39.44
12.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.40.10
13.	Lars Mosseby	IFK Skövde	2.43.32
14.	Börje Larsson	Skeninge IK	2.48.37
15.	Sune Edwinsson	Skeninge IK	2.49.49
16.	Sven E Kristiansson	Kvarnsvedens GoIF	2.51.49
17.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.53.59
18.	Hans Sandberg	Motala IFK	2.54.47
19.	Bengt Karlsson	Hälsjö IFK	2.56.31
20.	Rune Holmqvist	Göteborg	2.56.34
21.	Willy Qvist	Råby-Rekarne GoIF	2.58.02
22.	Leif Ullström	Hässelby SK	2.59.56
23.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.00.12
24.	Anders Elwing	Motala AIF	3.05.38
25.	Stig Ohlsson	OK Tranan	3.09.57
26.	Jan Norén	Kvismaredalens IF	3.12.04
27.	Willy Axelsson	Västerviks IF	3.12.10
28.	Sven Wänggren	Motala AIF	3.14.09
29.	Lars Albertsson	Kvismaredalens IF	3.16.16
30.	Per Olof Pihl	Ljungsbro IF	3.16.17
31.	Pauli Rajala	IK Orient Uddevalla	3.16.17
32.	Kerstin Svensson	Finspångs AIK	3.31.17 (utom tävlan)

KLASS II (40 år -)

1.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.38.30
2.	Agne Kimby	Turebergs IF	2.40.33
3.	Walter Berggren	Solvikingarna	2.44.25
4.	Allan Berntsson	Solvikingarna	2.46.20
5.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.47.19
6.	Curt Thorell	Skeninge IK	2.49.25
7.	Reinhard Einars	Duvbo IK	2.53.43
8.	Björn Johansson	Mälarö SK	2.54.07
9.	Axel Sundebant	Värmdö IF	3.00.21
10.	Sven Johansson	Duvbo IK	3.02.30
11.	Karl Åke Nyman	Västerviks IF	3.03.08
12.	Gösta Andersson	Landskrona GFI	3.04.31
13.	Erik Tham	Solvikingarna	3.09.40
14.	Sven Erik Eriksson	SoIK Hellas	3.19.34
15.	Gösta Svärd	Råby-Rekarne GoIF	3.30.19

STATISTIK - 1973 t.o.m. den 31 augusti

Statistik sammanställd av Olle Wallin. I tabellen anges för varje löpare den totala placeringen bland Sveriges maratonlöpare 1973 samt, i förekommande fall, även placeringen i över 40 och över 50 års klasserna.

- | | | |
|----------------|------------------|------------------|
| 1 - Vällingby | 5 - Husum | 8 - NM, Kuortane |
| 2 - Åbo | 6 - Juni, Handen | 9 - Gotland |
| 3 - Malmö | 7 - Boston | 10 - Skänninge |
| 4 - SM, Hindås | | |

1. Max Holmén	Enhörna	2.19.43 -4	61. Rolf Johansson	Uddevalla	2.47.23 -4
2. Urban Larsson	Enhörna	2.19.55 -4	4-10-62. Gösta Lindblad	Skvedalen	2.47.35 -4
3. Hannu Partanen	Nyköping	2.20.34 -4	63. Bo Blom	Kristianstad	2.47.48 -3
4. Ulf Håkansson	Enhörna	2.21.21 -4	11-64. Axel Sundbrandt	Västerås	2.47.47 -9
5. Bertil Rehn	Enhörna	2.21.45 -4	65. Hans Fredriksson	Enhörna	2.48.13 -6
6. Bertil Larsson	Trollhättan	2.22.35 -4	66. Lars Olofsson	Skövde	2.48.40 -4
7. Hans Jonsson	Nyköping	2.23.01 -6	12-67. Bengt Nilsson	Roma	2.48.56 -9
8. Ulf Johansson	Tureberg	2.23.25 -4	68. Gunnar Gunnarsson	Solvikingarna	2.49.39 -3
9. Carl Magnus Bergh	Heleneholm	2.28.03 -4	69. Günter Gross	Trollhättan	2.49.44 -4
10. Sture Östling	Trollhättan	2.28.07 -4	70. Jan Å Lindberg	Solvikingarna	2.50.01 -3
11. Gösta Carlsson	Örebro	2.28.27 -10	71. Lars Pettersson	Ryssberget	2.50.04 -3
12. Leif Wrigfelt	Kinna	2.29.01 -4	72. Jan O Börjesson	Löftan	2.50.10 -4
13. Gary Johansson	Mälarhöjden	2.30.05 -4	13-73. Olle Larsson	Skvedalen	2.50.13 -3
14. Kent Larsson	Skvedalen	2.31.29 -4	14-74. Gösta Ekström	Säter	2.50.25 -4
1-1-15. Erik Östbye	Solvikingarna	2.31.30 -3	75. Rolf Larsson	Tureberg	2.50.56 -6
16. Lars Wallin	Sala	2.32.06 -4	76. Göran Carlsson	Enhörna	2.51.09 -3
17. Ilpo Kottunen	Triangeln	2.32.18 -2	77. Hans Sundgren	Korsnäs	2.52.07 -4
18. Bengt Danielsson	Västerås	2.32.28 -6	78. Lennart Bernström	Uppsala	2.52.27 -6
19. Per Olov Antonsson	Skeninge	2.32.35 -10	5-15-79. Kurt Jonsson	Fredrikshof	2.52.45 -1
20. Jan Dänfors	Enhörna	2.33.22 -10	16-80. Reinhard Einar	Duvbo	2.53.43 -10
21. Göran Holst	Karlshamn	2.33.25 -4	6-17-81. Björn Johansson	Mälarö	2.54.07 -10
22. Bror R Gustafsson	Nyköping	2.34.02 -4	82. Hans Sandberg	Motala	2.54.47 -10
23. Bertel Österdahl	Duvbo	2.34.20 -4	83. Nils Andersson	Skvedalen	2.55.03 -3
24. Rolf Johansson	Heleneholm	2.34.31 -4	18-84. Sven Johansson	Duvbo	2.55.20 -6
25. Sune Mattson	Norråhlje	2.35.27 -4	85. Kai Palmkvist	Solvikingarna	2.55.47 -3
26. Karl I Johansson	Oskarshamn	2.35.45 -4	19-86. Erik Söderlund	Fredrikshof	2.55.54 -1
27. Franz Fuchsel	Sisu	2.36.14 -10	87. Lars U Gadefors	Roma	2.56.20 -9
28. Torbjörn Lind	Fredrikshof	2.36.32 -1	88. Bengt Karlsson	Hällefors	2.56.31 -10
2-29. Konrad Hernelind	Duvbo	2.37.20 -1	89. Rune Holmkvist	Göteborg	2.56.34 -10
30. Lars Hansson	Täby	2.37.50 -6	90. Per O Karlsson	Skeninge	2.56.34 -5
31. Arild Cronstrand	Duvbo	2.38.05 -6	91. Sture Söderlund	Täby	2.56.48 -4
32. Jan Persson	Vingåker	2.38.07 -10	92. Rune Ingemansson	Kinna	2.57.10 -4
33. Sven E Kristiansson	Kvarnveden	2.38.28 -4	93. Hans Unden	Duvbo	2.57.34 -1
34. Tommy Mattson	Trollhättan	2.38.42 -10	7-20-94. Holger Josefsson	Uppsala	2.57.40 -1
35. Lars M Ahlgren	Fredrikshof	2.38.46 -1	95. Willy Qvist	Råby Rekarn	2.58.02 -10
36. Hans Å Kristiansson	Västervik	2.39.05 -10	8-21-96. Nils Majling	Järfälla	2.58.12 -6
37. Bo Persson	Vingåker	2.39.36 -10	22-97. Gösta Nyström	Ryssberget	2.58.35 -3
3-38. Bill Sirks	Skvedalen	2.40.28 -6	98. Hans Magnusson	Lund	2.59.03 -3
4-39. Agne Kimby	Tureberg	2.40.33 -10	9-23-99. Arne Gäransson	Enhörna	2.59.16 -9
2-5-40. Kurt Thorell	Skeninge	2.40.36 -6	100. Arne Olsson	Heleneholm	2.59.28 -3
41. Tommy Bergström	Duvbo	2.40.58 -1			
42. Bo Lindkvist	Köping	2.41.14 -3			
43. Jan E Lindström	Skövde	2.41.32 -4	101. Leif Ullström	Hässelby	2.59.56 -10
44. Jan Å Zätterlund	Huddinge	2.41.54 -6	102. Göte Ivarsson	Tibro	3.00.12 -10
45. Leif Johansson	Tjelvar	2.41.57 -9	103. Rune Larsson	Trollhättan	3.00.27 -4
6-46. Bengt Järnhester	Oskarshamn	2.42.07 -3	103. Leif Persson	Solvikingarna	3.00.27 -3
47. Alpu Mujunen	Borgstena	2.42.40 -4	103. Jan Olofsson	Hälsjö	3.00.50 -3
48. Göte Modin	Duvbo	2.43.06 -6	106. Håkan Orlander	Lund	3.01.02 -3
49. Jan Å Öst	Fredrikshof	2.43.19 -1	24-107. Bengt Orre	Huddinge	3.02.13 -1
50. Lars Mosseby	Skövde	2.43.32 -10	108. Stig Svensson	Järfälla	3.02.22 -6
			25-109. Lennart Blomkvist	Köping	3.02.30 -3
			109. Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.02.30 -9
7-51. Walter Berggren	Solvikingarna	2.44.25 -10	10-26-111. Karl Å Nymä	Västervik	3.03.03 -10
52. Kurt Johansson	Trollhättan	2.45.04 -4	27-112. Ebbe Callheim	Järfälla	3.03.15 -6
53. Stig Hemberg	Skeninge	2.45.21 -3	113. Torsten Olsson	Eslov	3.03.19 -3
54. Rauno Risto	Triangeln	2.45.33 -6	114. Martin Andersson	Varberg	3.03.28 -4
55. Börje Larsson	Skeninge	2.45.48 -5	11-28-115. Gösta Andersson	Landskrona	3.04.31 -10
56. Kenneth Gjersevoid	Enhörna	2.45.53 -4	116. Anders Elfving	Motala	3.05.38 -10
57. Sune Edvinsson	Skeninge	2.46.08 -6	12-29-117. Birger Hansson	Stockholm	3.06.05 -1
8-58. Allan Berntsson	Solvikingarna	2.46.20 -10	30-118. Bertil Olsson	Malmö	3.06.40 -4
59. Harry Eriksson	Solvikingarna	2.46.37 -4	13-31-119. Tedde Jensen	Uppsala	3.06.40 -1
3-9-60. Lennart Nordström	Solvikingarna	2.47.19 -10	120. Christer Jernström	Hellas	3.06.59 -6

STATISTIK (forts ...)

32-121.	Bengt Wademan	Solvikingarna	3.07.28 -3	18-44-151.	Sigfrid Eriksson	Uppsala	3.22.32 -4
122.	Torsten Nilsson	Kristianstad	3.09.03 -3	152.	Per O Karlsson	Malmö	3.22.35 -3
33-123.	Erik Tham	Solvikingarna	3.09.40 -10	45-153.	Håkan Trodsson	Malmö	3.23.27 -3
124.	Stig Olsson	Tranan	3.09.57 -10	46-154.	Jan Dahlbom	Kelöv	3.24.54 -4
34-125.	Bo Lindkvist	Hellas	3.10.40 -6	155.	Einar Eilsson	Solvikingarna	3.25.04 -9
126.	Bo Nordin	Åsbro	3.10.57 -3	47-156.	Bernhard Bernthsson	Solvikingarna	3.26.27 -4
127.	Rolf Lundberg	Mälarhöjden	3.11.55 -1	19-48-157.	Gösta Svärd	Råby Rekarn	3.30.19 -10
128.	Jan Moren	Kvismardalen	3.12.04 -10	158.	KERSTIN SVENSSON	Finspång	3.31.17 -10
129.	Willy Axelsson	Västervik	3.12.10 -10	20-49-159.	Sven Gärderud	Lidingö	3.31.25 -1
35-130.	Erland Svahn	Tumba	3.12.13 -6	160.	Tore Christofferson	Malmö	3.31.36 -9
131.	Sven Wänggren	Motala	3.14.09 -10	161.	Rolf E Nilsson	Malmö	3.32.40 -3
132.	Ingvar Högström	Duvbo	3.14.38 -1	21-50-162.	Göte Olsson	Malmö	3.34.01 -3
133.	Håkan Hörberg	Skövde	3.14.38 -3	163.	Peter Ortlepp	Heleneholm	3.35.49 -3
14-36-134.	Johan Henriksson	Uppsala	3.15.16 -6	164.	Kurt Hansson	Heleneholm	3.39.35 -3
37-135.	Sven E Eriksson	Hellas	3.15.55 -6	22-51-165.	Per O Olsson	Göteborg	3.42.30 -4
136.	Lars Albertsson	Kvismardalen	3.16.16 -10	23-52-166.	Lennart Pettersson	Årila	3.43.59 -3
137.	Per O Pihl	Ljungbro	3.16.17 -10	167.	Raymond Bryne	Ryssberget	3.45.15 -3
138.	Pauli Rajala	Uddevalla	3.16.17 -10	168.	J Rasmussen	Heleneholm	3.46.03 -3
139.	Christian Lorup	Malmö	3.16.24 -3	169.	Örjan Ohlsson	Finish	3.47.20 -3
38-140.	Herman Nummolin	Hellas	3.17.28 -9	24-53-170.	Olle Blomberg	Duvbo	3.50.30 -1
141.	Arne Nilsson	Malmö	2.17.59 -3	25-54-171.	Bruno Sjöberg	Roma	3.52.53 -9
15-39-142.	John Andersson	Göteborg	3.18.33 -9	26-55-172.	Gustav Lundin	Årila	3.54.57 -3
16-40-143.	Karl A Söderström	Roma	3.18.50 -9	27-56-173.	Ivar Eriksson	Strängnäs	3.55.44 -3
41-144.	Oskar Lood	Falköping	3.18.58 -3	28-57-174.	Erik Wiklund	Stockholm	4.03.00 -9
17-42-145.	Torsten Bill	Duvbo	3.19.10 -1	29-58-175.	Georg Nilsson	Mälarhöjden	4.10.15 -1
146.	Bengt Enocksson	Skövde	3.19.12 -9	176.	C J Norrstan	Malmö	4.22.15 -3
147.	Per Å Karlsson	Roma	3.19.30 -9	177.	Bertil Karlsson	Malmö	4.39.30 -3
43-148.	Lars Karlsson	Brandkären	3.19.35 -1	178.	Åke Lutner	Solvikingarna	4.39.32 -3
149.	Bo Backlund	Trollhättan	3.19.47 -6	179.	Per Harbom	Malmö	4.48.30 -3
150.	James Weil	Hässelby	3.21.51 -9				

DAMER - genom tiderna

1.	Christina Borglund	Kristianstad	3.24.47 -72
2.	Kerstin Svensson	Finspång	3.31.17 -73
3.	Astrid Claesson	Solvikingarna	3.54.07 -72
4.	Elin Åbom	Solvikingarna	3.56.02 -72
5.	Gunilla Abrahamsson	Skövde	4.05.42 -72
6.	Margareta Rydh	Solvikingarna	4.06.02 -72
7.	Lillian Kesselberg	Hellas	4.30.13 -70
8.	Margareta Nilsson	Fredrikshof	4.39.40 -71

Följande löpare har i år fullföljt fyra maratonlopp:

Bertil Larsson	2.31.39	-	2.32.30	-	2.22.35	-	2.26.40
Konrad Hernelind	2.37.20	-	2.38.05	-	2.39.00	-	2.38.30
Arild Cronstrand	2.48.54	-	2.41.36	-	2.38.05	-	2.40.10
Göran Carlsson	3.04.12	-	2.51.09	-	2.58.31	-	3.01.15

DEN WALDNIELSKA TRÄNINGSMETODEN

TOPPRESTATION - FULLGOD HÄLSA.

Fullgod hälsa är inte att bara kunna utföra en topprestation ur fysisk synpunkt - och att kunna utföra den under ett ganska begränsat antal år. Det innebär också att känna och uppleva psykisk styrka och balans. Hos en toppidrottssman sjunker resultaten snabbt, om han råkar ut för psykiska stömingar. Därför kan man inte tala om hälsa utan att poängtera vikten av psykisk hälsa och dessutom också framhålla en tredje faktor - nämligen andlig balans och styrka, som en förutsättning för att allt skall få en "mening" och ett djupare och bestående värde, dvs den fysiska eller psykiska topprestationen får aldrig bli ett självändamål. Först när fysisk och psykisk topprestation blir en del och en självklar del i en andlig utveckling får alltså en djupare mening, som tjänar syften och mål bortom det egna jagets behov av stundens beröm och ära ... först då kan man tala om en fullgod hälsa.

Jag vill gärna ge denna min syn på fullgod hälsa som bakgrund - innan jag börjar att tala om träning och metoder för att nå fysiska toppresultat - och då med inriktning på löpträning som en del i fullgod hälsa.

Det kanske först kan vara av värde att veta att just löpning är den sportgren som kräver mest syre. Den mängd syre som människan förbrukar i vilande ställning beräknas till ca 1,5 l/min. Kroppsrörelser ökar denna mängd:

Vid simning är ökningen 2,8 l/min vid cykellåkning 3,0 l/min vid skridskoåkning 3,060 l/min
vid skidåkning 3,750 l/min och vid löpning är ökningen 4,175 l/min.

När det gäller att nå topprestation i löpning finns det två metoder som står i klar kontrast med varandra: å ena sidan intervallmetoden - å andra sidan den waldnielska metoden.

Skillnaden i stora drag mellan dessa är:

1. Vid intervallträning förvärras uthållighet genom korta löpsträckor, relativt stor intensitet, ofta upprepande med korta pauser, ofullständig återhämtning.
1. Enligt waldnielska metoden förvärras uthållighet genom långa sträckor i långsamt tempo, och vid användning av intervallprincipen: långa pauser och relativt fullständig återhämtning.
2. Det innebär att man vid intervallmetoden tränar med syreskuld och pulsfrekvens från 140 - 200 slag/min.
2. Den waldnielska metoden, som är ett resultat av vetenskapligt bedrivna experiment vid löparakademin i Waldniel under med. dr Aakens ledning, har konstaterat att vid syrebriststräning med en pulsfrekvens från 140 - 200 slag/min inträder organiska stömingar ... hjärta etc. Den waldnielska metoden rekommenderar därför löpträning i en viss jämn hastighet med en pulsfrekvens på genomsnittligt 130 slag/min.

Vidare kan följande jämförelser göras mellan intervallmetoden och den waldnielska metoden:

1. Vid intervallträning sker hjärtvolymförstoring på kort tid genom hög belastningsintensitet.
1. Vid den waldnielska metoden sker hjärtvolymförstoring under lång tid (2 - 6 år) och under ringa intensitet.
2. Intervallträningen utnyttjar genom de många upprepningarna en retningsdosis, som inte står i bästa möjliga förhållande till prestationsförmågan för ögonblicket.
2. Den waldnielska metoden använder en retningsdosis, som alltid står i rätt förhållande till prestationsförmågan.
3. Intervallträningen eftersträvar en uthållighet hos benmuskulaturen av samma sort som hos sprinters för att göra löparen snabb för alla sträckor.
3. Den waldnielska träningen eftersträvar en uthållighet hos benmuskulaturen, som hos en maratonlöpare är 5 gånger så stor som hos en sprinter, för att genom uthållighet vara snabb på alla sträckor över 400 meter.
4. Intervallträningen övar fortlöpande löphastigheter, som inte krävs i tävling på specialsträckan.
4. Den waldnielska träningen övar som tempolopp företrädesvis löphastigheter i tävlingstempo.

Den waldnielska löpträningen kan därför i korthet uttryckas: SNABBHET GENOM UTHÅLLIGHET och övning av uthålligheten sker genom daglig övning i viss jämn hastighet i bästa möjliga andningsverkningsgrad utan att den ursprungliga syre-skulden och mjölksyrebildningen tillväxer, med en pulsfrekvens på genomsnittligt 130 slag/min och genom långa löpsträckor - först med pauser, senare kontinuerligt till en sträcka av 10 - 80 km och med ett dagligt tempolopp över en kort delsträcka av tävlingssträckan i tävlingstempo som avslutning.

Den waldnielska uthållighetsmetoden erbjuder utom topprestationer i medel- och långdistanslöpning följande fördelar:

1. Den kan utan fara användas av alla, av barn och äldre män och kvinnor upp till mycket hög ålder.
2. Den waldnielska uthållighetsträningen kan användas i alla idrottsgrenar, som innehåller långvarig rörelse.
3. Hjärtinfarktpatienter kan uppta en hjärtträning enligt denna uthållighetsmetod, men rekommenderas att göra detta i samråd med läkare.
4. Personer med övervikt blir på snabbaste sätt i förbindelse med måttliga fastekurer aktivt befriade från övervikt.
5. Den waldnielska uthållighetsmetoden förtecknar inga skador eller överansträngningar och övar skonande uthållighetsfunktion, som vägen till fysisk uthållighet.

Slutråd från den waldnielska skolan:

UNDVIK INAKTIVITET OCH SKÖT UTHÅLLIGHETSTRÄNINGEN SOM ETT LED I UPPBYGGANDET AV EN GOD HÄLSA.