



# 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

### VINTER !!!

Detta nummer sammanställes medan ett par hundra löpare återhämtar sig från kylan och blåsten som kännetecknade årets Vintermara i Södertälje den 25 november. Arrangörernas påstående att de hade hittat en snabb bana är nog riktigt, men vädret var en broms mot rekordtider. Att banan gick på asfalt kan vara en sanning med modifikation - fram på värkanten kommer man att kunna se vad som finns under isen, men under själva loppet var det gruset som arrangörerna tvingades sprida ut på isen som löparna var mest medvetna om under deeras fötter. 150 löpare fullföljde av 215 startande. Bortfallet får också sin förklaring i väderleksförhållandena, men samtidigt kan det nog konstateras att frestelsen att bryta alltid är större på en flervarvs bana där omklädningsrummet lockar med jämna mellanrum. En av attraktionerna med en bana med vändpunkt är den känsla man har att man är på väg hem efter vändpunkten. .... skriv gärna några rader och tala om vilken typ av bana som Du föredrar !!

### FÖRTJÄNSTVIMPEL

Tidigare under året beslöt styrelsen att tilldela Sällskapets vimpel till GÖSTA ANDERSSON, Hellas, Gösta är numera suppleant i styrelsen och svarar för distribution av tidningen, men han har under många år varit en trogen vän till långdistanslöpning och gett ett betydande stöd åt Sällskapet och dess verksamhet. Vimpeln överlämnades till Gösta när han i slutet av oktober fyllde 70 år och vi gratulerar även till denna prestation.

### FÖRTJÄNSTDIPLOM

Under hösten har Göteborgs Maratonklubb firat sitt 25 års jubileum och klubben uppvaktades vid sin högtidssammanskomst med Sällskapets förtjänstdiplom. Samtidigt överlämnades diplommet till tre personer som under många år gjort gagnande insatser för svensk långdistanslöpning, nämligen SVEN SJÖLANDER, ordförande, SUNE SJÖLANDER, sekreterare, samt SCHORE JÄRNMYR. Samtliga dessa tre har visat en outtröttlig entusiasm för maratonlöpning och har som aktiva och som ledare ägnat mycken tid och energi åt denna idrott. Vi tackar dem.

### VINTERPOKALEN

Årets tävlingar har börjat med Lucialoppet i Västerhaninge den 9 dec (2/ km). Övriga tävlingar arrangeras i Järfälla den 11 januari (3/ km), Lidingö i februari (15 km) och Vällingby i mars (42,195 km).

VETERAN VM - Paris den 19 maj 1974 ! Anmäl ditt intresse till Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm, eller Bengt Andersson, Oxledsv 135, 433 00 Partille eller (efter 1/1-74) Ringspinnareg 2, 431 33 Mölndal.

STATISTIK !      NÄSTA NUMMER BLIR ETT STORT STATISTIKNUMMER !!

PRESTATIONSMÄRKEN

Vid styrelsemötet den 5 november beslutades att Sällskapets prestations-  
märke skulle tilldelas följande löpare:

Guld

Nr 2	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.19.06	73.09.01
------	--------------	---------------	---------	----------

Silver

Nr 32	Ilpu Kettunen	Triangeln	2.36.10	73.03.12
33	Torbjörn Lind	Fredrikshof	2.36.32	73.03.12
34	Lars M Ahlgren	Fredrikshof	2.38.46	73.03.12
35	Karl I Johansson	Oscarshamn	2.39.27	73.04.08
36	Karl Magnus Bergh	Heleneholm	2.28.03	73.05.13
37	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.35.27	73.05.13
38	Bo Persson	Vingåker	2.39.36	73.08.18
39	Owe Malmqvist	Enhörna	2.23.42	73.10.07
40	Jan A Öst	Fredrikshof	2.28.34	73.10.27
41	Sture Gustavsson	Täby	2.29.40	73.10.27
42	Lage Karlsson	Täby	2.38.07	73.10.27

STANDAR

Sällskapets standar för tjugofem fullföljda maratonlopp har tilldelats:

Konrad Hernelind	Duvbo
------------------	-------

DIPLOM

Sällskapets diplom för fem fullföljda maratonlopp har tilldelats:

Tage Bergström	Täby IS
Georg Nilsson	Mälarhöjdens IK
Kenneth Lindberg	Vassunda IF
Hans Jonsson	Nyköpings BIS
Gösta Andersson	Landskrona
Lennart Nordström	Solvikingarna
Jan-Olof Börjesson	OK Löftan
Sture Östling	Trollhättans SK
Alvar Asplund	Rosersbergs IK

**ANSÖKAN OM****MARATON-UTMÄRKELSE**

för 5 resp 25 fullföljda maratonlopp sker på en  
speciell blankett, som rekvideras från Sällskapets  
sekretariat, Box 218, 101 22 Stockholm 1.

Den 1 september i Enschede, Holland, kom Hans Jonsson, Nyköpings BIS, på andra plats efter Ron Hill med den utmärkta tiden 2.19.05.8. Han berättar här om loppet som han själv upplevde det:

### SÅ GICK DET TILL - MITT LIVS LOPP

I sällskap med Ulf Håkansson och Bertil Rehn och med förhoppning att göra ett bra maratonlopp i Enschede i Hollan, gick jag ombord på Italienexpressen för en 20 tim lång tågresa. Väl framme i Holland på fredagskvällen var det dags att hämta nummerlapparna, men det visade sig då att Ulf och Bertil var anmälda, men jag var uppsatt som ledare och skulle inte få springa. Efter mycket besvär och snack fick vi till slut tag i rätt person, och det hela klarade upp sig.

Starten var satt till kl. 14.30 den 1.9., och ur det 170 man starka fältet bildades ganska snart en klunga på 15-20 man. Strax före 5 km sticker Walsh, Irland ensam och får ett försprång på ca 100 m.

10 km: Vi passerar på ca 33 min och jag bommar vätskan, som arrangörerna hade lyckats gömma bakom något slags skynke. Vid ca 13 km rycker amerikanen Vitale och polacken Stadiarz hakar på.

15 km: Jag missar vätskan igen. Någon har slagit ut min flaska, och nu börjar problemen, måste ha vätska vid 20 km annars?

20 km: Vätska omkullvält, vänder tar upp flaskan och springer ifatt, är jättepigg. 8 man i klungan, 2 man före, Stadiarz är infångad, Ulf och Bertil har släppt.

Vändpunkten: passertid 1.09.14. Walsh har 1.08.00, är 1.14 efter. Jag rycker får med mig Hill, Adler, Stadiarz samt en löpare till.

25 km: Är fortfarande pigg. Polacken har svårt, får halva min gatoradeflaska och släpper direkt. Amerikanen Vitale passeras, han har börjat krokna och orkar inte följa.

30 km: Strax före har vi passerat Walsh, som tydligen gått för hårt och verkar knäckt. Adler rycker, Hill hänger med, men jag tvingas släppa. Passertid 1.38.06, mot 1.38.00, 6 sek efter. Vid 32 km kommer jag tillbaka. Vi är nu åter tre i täten och Hill och Adler börjar titta på varandra och undrar kanske vad jag är för en.

35 km: Jag tvingas åter släppa. Hill går loss, och strax efter går jag om Adler. Nu börjar tävlingen. Ska jag hålla till mål, eller har jag tagit i för hårt, ska jag krokna? Med Hill inom synhåll och jagad av Adler, kämpar jag mot mål.

40 km: 2.11.00. Tiden, något som jag inte tänkt på tidigare, det kan bli under 2.20. Nu måste man kämpa. Sista km går på gatsten, besvärligt men snart mål. Inne på stadion 200 m. 1 varv kvar trodde jag, men jag var i mål. 2:a efter Ron Hill på tiden 2.19.05.8, hade svårt att fatta det. Uffe 5:a och Bertil 7:a kommer och gratulerar, verkar gladare än jag. Ännu en framgång för svensk maratonlöping, 2:a i lag.

Hasse Jonsson, Nyköping

## KOSTRÅD FÖR IDROTTSMÅN - av Gustaf Laurell

En idrottsman behöver ägna stor uppmärksamhet åt sina kostvanor. Det är av avgörande betydelse att näringsammansättningen fyller kraven på fullt näringsvärde. Att anstränga sin kropp maximalt som en idrottsman gör dagligen kräver "högoctanigt bränsle" och därför bör man se till att ingenting fattas av de viktigaste beståndsdelarna i kosten.

Tyvärr är den svenska genomsnittskosten behäftad med en del brister, som uppkommer i regel av att vi äter för ensidig och raffinerad föda. Ett överskott på vanligt vitt socker, sötsaker och vitt bröd medför en utarmning av kroppen på nödvändiga mineraler och vitaminer.

Ett första viktiga steg till sundare kostvanor är att byta ut det vita mjölet och dito sockret till fullkornsprodukter respektive icke raffinerat socker. I huvudsak skall man äta mörkt, grovt och icke sötat bröd och använda farinsocker, mörk sirap och honung. Det betyder alltså inte att man helt måste "skippa" vitt bröd och dito socker, men att man måste se till att dessa näringsämnen inte dominerar.

Ett annat viktigt steg är att göra fördelningen av måltidernas kalori- och proteinhalt jämnare under dagen. Frukosten är kanske dagens viktigaste mål, där vi bör se till att även proteinintaget utgör 25-30 % av dagsbehovet. Det duger således inte att bara kasta i sig en kopp kaffe med ett wienerbröd eller bulle.

### Förslag till frukost

Välj alternativt ur följande grupper:

1. Ett glas juice, helst färskpressad eller djupfryst, 1/2 grapefrukt, 1 apelsin.
2. Havregrynsgröt, rågflingegröt, frukostflingor (t.ex. Weetabix, Müsli, Eternafrukost, Semper etc). Sötat med mörk sirap, fruktkompott, honung eller farinsocker.
3. Smörgås av grovt bröd (råg eller graham), knäckebröd, med pålägg av:
4. Ost, ansjovis, sill, köttskiva, mesost, messmör, kvarg, leverpastej.
5. Lättmjölk, kaffe, té, mjölkchoklad, (filmjolk, yoghurt, vanlig mjölk till flingorna) eller att dricka separat.

Vetegroddar som kan köpas i hälsokostaffärer är mycket rika på E-vitaminer och olika mineraler, rekommenderas att intagas i samband med frukostmålet lämpligen strödda på filmjölken etc.

### Mellanmål

Det är betydligt nyttigare att äta en smörgås med ett glas mjölk i stället för kaffe med bulle. (Någon dödssynd är det väl inte att någon gång ta en "fika").

### Lunch

Lunchen blir i regel dagens huvudmål, där man i normala fall tränar efter kl. 17. Lunchen kan varieras, kött eller fisk allt efter smaken och tillgång. Se till att du får rikligt med grönsaker och/eller rotfrukter, helst rårivna. OBS! Undvik pommes frites, försök i stället nykokt potatis, variera med ris, helst opolerat, makaroner etc. Ersätt inte lunchen med korv och pommes frites.

### Middag

I regel har den övriga familjen ätit sin middag när du kommer från träningen. Det kan ställa sig besvärligt och du kan få nöja dig med uppvärmd mat. Middagen får då inte bli ditt huvudmål. Försök att i görligaste mån komplettera med färska grönsaker, frukt etc.

### Proteinfrågan

Det förekommer i handeln en del proteinpreparat som kan utgöra ett viktigt komplement till vår föda. Fördelen med dessa preparat är att de också innehåller en del för kroppen viktiga mineraler. Nackdelen är priset om man räknar om vad de kostar jämfört med t.ex. skummjörkspulver. Blandar man skummjörkspulvret med lätt- eller skummjörk får man en proteinrik dryck, som säkrar proteinintaget. Man kan antaga att en idrottsman i hård träning behöver mera protein än genomsnittsmedborgaren. Skummjörkspulvret kan även blandas i de flesta maträtter så som såser, i brödet om man kan få hembakt sådant.

### Vitaminer

För de flesta människor är det bekant att födan måste innehålla tillräckliga mängder vitaminer. Detta säkrar man i regel genom att äta färsk frukt, grönsaker och rotsaker (råkost). I förkylningstider kan extra vitamin vara nödvändigt att tillföra kroppen, speciellt A och C vitamin. C vitaminet har också stor betydelse för framställningen av kollagen, som är det vanligaste proteinet som ingår i hud, senor, brosk, ben och bindväv.

### Mineraler

Det har länge varit känt att kosten för att kunna betecknas som fullvärdig måste innehålla en del mineralämnen. Dessa indelas i salter och spårämnen. Salternas funktion har länge varit känd, men av spårämnena har man i huvudsak uppmärksammat enbart järn, jod och fluor. Speciellt koppar, mangan och krom har vid senaste forskningarna visat sig ha stor betydelse för kroppens funktioner. Samtidigt har förekomsten av dessa mineraler minskat oroväckande i vår föda, beroende på den tidigare nämnda raffineringen. Genom att äta produkter av sammalet mjöl (hela kornet) bör i regel behovet vara täckt, men brister kan ändå uppstå beroende på att sådeslagen innehåller olika mängder beroende på var de odlats. Skiljaktigheterna kan vara mycket stora. Även om mineralerna förekommer i födan kan de av olika orsaker vara svåra att upptagas av kroppen. Mineralbalansen måste upprätthållas genom tillförsel på olika sätt. Huvudsakligen bör detta ske genom intag av naturliga närings- supplement.

### Näringssupplement

Det kan trots allt uppstå "vajsing" i vår kost, beroende på rent praktiska svårigheter att lösa det hela. Vi bör därför gardera oss att inga brister förekommer genom att använda vissa näringspreparat. Ett sådant är BIOSTRATH, ett schweiziskt näringssupplement, som man har mycket goda erfarenheter av. Preparatet kommer att kunna tillhandahållas av förbundet till ett avsevärt reducerat pris. Järnupptagningen förbättras avsevärt med Bio-Strath och med tanke på järnvärdenas betydelse för vår hälsa och kondition, kan det vara på sin plats att säkra detta med extra tillförsel. Förbundet tillhandahåller ett speciellt järnpreparat, "Nässeltabletter" som innehåller järnföreningar utvunna ur nässlor.

### Sammanfattning

Även om det är ytterst viktigt att idrottsmannen försäkras sig om att hans kost är fullvärdig, finnes det ingen anledning att göra "religion" av frågan. Litet uppmärksamhet räcker väl till på vad man skall och inte bör äta.

GUSTAF LAURELL

---

### TOBAKSUTREDNINGEN

Socialstyrelsens tobaksutredning har framlagt ett långsiktigt program med målsättning att göra Sverige till ett röknegativt samhälle. Detta är en mycket svår uppgift, men desto angelägnare är det att statsmakterna vidtar åtgärder på en rad områden.

Vi som är verksamma inom idrotts- och friluftslivet som ledare, administratörer och/eller aktiva idrottsutövare anser att kampen mot rökningen bland både ungdom och äldre måste ges en framskjuten plats i det förebyggande hälsoarbetet.

Tobaksutredningens förslag kan sammanfattas i några punkter:

- Varje årsklass som föds 1975 och senare ska under sin uppväxt möta så rökfria miljöer som möjligt. Detta förutsätter specialinsatser via mödra- och barnavårdscentralerna, förskolan, grundskolan och gymnasieskolan. Föräldrar som röker ska stimuleras att sluta. Personalgrupper som arbetar direkt med barn och ungdom ska bli erbjudas rökavvänjning.
- Skolan ska göras till en helt rökfri miljö.
- Arbetsgivares möjlighet att anställa rökare inom vissa yrkesråden där rökare utsätts för jämförelsevis stora yrkesskaderisker inskränkes.
- Rökavvänjningskliniker inrättas vid de fem regionsjukhus som ännu inte har sådana. Behandlingen ersätts av försäkringskassan.
- Ett system med årliga prishöjningar på tobaksvaror genomförs. Cigaretterna bör reellt, dvs i förhållande till den allmänna prisnivån, öka i pris med 10% per år.
- All automatförsäljning av tobak stoppas senast 1979.
- Försäljning av tobaksvaror till ungdom under 16 år ska förbjudas. Detta ska vara genomfört 1981 då de första från årskull 1975 börjar skolan.
- Tobaksförsäljning begränsas till den traditionella tobakshandeln, frånsett platser där sådana saknas.
- Varningstext blir obligatorisk på alla förpackningar.
- Praktiskt taget all reklam och marknadsföring förbjuds.

Socialstyrelsens tobaksutrednings förslag ställer höga krav på många och det gäller att övertyga både föräldrar och olika personalgrupper. Vi ger vår anslutning till denna inriktning och hoppas att riksdagen beslutar om ett långsiktigt program i syfte att stegvis förverkliga det röknegativa samhället.

ALAN SCOTT.

---

NYA TIOTUSENKRONORSFRÅGAN 1973

I höstens TV-tävling ställdes följande fråga till Lennart Dahllöf i ämnet "Olympiska spel":

Fråga 7 - värd 5.000 kronor

I tidigare olympiader spelade de svenska maratonlöparna en framträdande roll, men de drabbades samtidigt ofta av otur. Jag skall referera till fem bekanta fall och jag efterlyser deltagarnas namn. Fyra av de fem frågorna skall vara rätt besvarade.

1. En av våra populäraste maratonlöpare - som senare blev professionell - erövrade en silvermedalj. Han hade emellertid troligen vunnit guld, om han inte ute på vägen fått felaktiga uppgifter, som invaggade honom i tron, att han låg först i loppet. Han kom i mål med gott om krafter kvar. Vem var han?
2. En annan svensk löpare hade skaffat sig nya skor till det olympiska maratonloppet. De var emellertid för trånga, han fick skoskav och föll därigenom tillbaka från tätstriden. Han blev dock sjätte man och bäste europé. Vad hette han?
3. En 19-årig svensk maratonlöpare gjorde en fin prestation, när han blev bronsmedaljör i ett lopp som han länge ledde. Han hade emellertid oturen att halka omkull och skada ena benet. Dessutom visades han fel väg ute på banan. Vilket var hans namn?
4. Två svenska löpare som tidigare haft framgångar vid EM i maraton tillhörde den trängre favoritkretsen i maratonloppet i Berlin 1936. Den ene drabbades dock av magbesvär och inte heller den andre var helt kurant. De slutade på tionde, respektive trettonde plats. Vad hette han som kom tia?
5. Otur hade också i viss mån vår senaste maratonmedaljör. Han knäckte sig själv, när han försökte hänga med den överlägsne löpare som vann loppet. Han kanske i annat fall vunnit silver - nu blev han bronsmedaljör. Vad hette han?

Footnot: Svanberg följdes av en löjtnant Hjorth på cykel som synbarligen kunde grekiska. Han frågade en bonde hur många som var före Svanberg varvid denna sträckte upp ett finger. När sedan Svanberg passerat en man trodde han att han var först vilket visade sig vara fel.

1. John Svanberg (Åten 1906)
2. Sigge Jacobson (Stockholm 1912)
3. Ernst Fast (Paris 1900)
4. Thore Enockson (Trettonde man var Henry Palme)
5. Gustaf Jansson (Helsingfors 1952)

SVAR

UR IDROTTSBLADET:

## 28 grader i skuggan blir gränsen för maratonstart

Antligen görs det något åt regler för långloppen i hög värme! En arbetsgrupp inom Svenska Friidrottsförbundet och Svenska Maraton Sällskapet har utarbetat råd och anvisningar för arrangörer av maraton- och landsvägslöpp. Den kanske viktigaste punkten gäller de löp som går i hög värme.

Texten lyder på följande sätt: "På tävlingsläkarens inrådan eller på de aktivas begäran kan starttiden ändras även under själva tävlingsdagen. Vid temperatur över 28 grader i skuggan bör (vid maratonlopp skall) starten uppskjutas tills lägre temperatur råder. Detta måste dock meddelas i så god tid att de tävlandes förberedelser i form av eventuell måltid och uppmjukning kan rättas efter den nya starttiden. Minst 2 timmar före ursprunglig starttid är därvid önskvärt".

Det här skall beaktas redan i samband med inbjudan, säger de nya anvisningarna. Så här säger man:

"Sommartid bör i inbjudan anges att starttiden kan flyttas om så bedöms nödvändigt".

Bakom detta välkomna inslag ligger årets NM-mara som gick i 34 graders värme och med 47 grader uppmätta 10 cm ovan vägen, där löparna sprang. Konrad Hernelind, ordföranden i Svenska Maraton Sällskapet, var svensk överledare och fick en rejäl tankestälare. Han har redan lagt ner ett stort arbete för att få fram de nya anvisningarna.

Ett annat logiskt inslag är påpekandet att maraton skall gå på flacka banor, vilket bl.a. får till följd att den som i fortsättningen vill arrangera SM-långlopp måste kunna prestera en bana med mindre höjdskillnad än 20 meter. Årets bana hade en skillnad av

90-100 meter.

I de nya reglerna, som inom kort distribueras av Svenska Friidrottsförbundet, tar man dessbättre också upp frågan om vätska, en förbisedd men otroligt viktig detalj i samband med långlöpp. Så här står det i anvisningarna:

"Vid maratonlopp skall följande vätskekontroller finnas: 11 km, 16 km o.s.v. var 5:e km. Sista vätskekontrollen skall sålunda vara vid ungefär 40-41 km. Vid hög värme kan ytterligare vätskekontroller utsättas".

Denna text ger utrymme för något så väsentligt som sunt förnuft. Går ett maratonlopp vid "gränstemperatur", d.v.s. 28 grader, bör löparen kunna få vätska tidigare än 11 km och oftare än var 5:e km.

De här anvisningarna är efterlängtdade och har verkligen en mission att fylla.

De råd och anvisningar för arrangörer av maraton- och landsvägslöpp som dessa rader hänvisar till har utarbetats under året i samråd med ett flertal löpare och ledare. Vi riktar ett speciellt tack till Sällskapets vice-ordförande, Bertel Österdahl, som har lett detta arbete, utarbetat det första förslaget och sedan bearbetat remissvaren och sammanställt anvisningarna.

Vi hoppas att de skall komma både arrangörer och löpare till hjälp.



NOG TYCKER JAG ATT  
28 GRADER ÄR EN ALLdeles  
FÖR LÅG GRÄNS !!

## RESULTAT

## LUGI - Maraton 73.09.29

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.39.45
2.	Karl-Axel Brandett	Hästveda OK	2.49.19
3.	Torsten Olsson	Eslövs AI	2.52.30
4.	Håkan Orlander	LUGI	2.53.00
5.	Gösta Andersson	GF Idrott	2.55.28
6.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.58.11
7.	Arne Nilsson	Malmö FK	2.58.14
8.	Jan Olofsson	Hästveda OK	2.58.50
9.	Göran Karlsson	Enhörna IF	3.00.40
10.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.03.10
11.	Bertil Olsson	Malmö FK	3.05.02
12.	Lennart Sörensson	Heleneholms IF	3.06.13
13.	Thor Middelhon	IFK Lund/LUGI	3.09.32
14.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	3.11.03
15.	Tore Kristoffersson	Postens KK, Malmö	3.14.05
16.	Jan Dahlbom	Eslövs AI	3.21.01
17.	Yngve Borgström	I 16 IF	3.21.26
18.	Göta Ohlsson	Malmö FK	3.22.36
19.	Jan-Bertil Mattsson	IFK Lund/LUGI	3.38.04
20.	Lars Fält	I 16 IF	3.43.25
21.	Bertil Karlsson	Malmö FK	4.18.13

Kommentarer:

1. De yttre omständigheterna var måttligt gynnsamma - regn, kyla, blåst.
2. Erik Östbye drabbades vid c:a 27 km av ett sabotage (felvänd vägvisare) som kostade honom c:a 10 minuter.
3. Samtliga startande fullföljde.
4. Håkan Orlander blev Universitetsmästare.

FELAKTIGA ADRESSER

Det är viktigt att medlemmar som flyttar informerar Sällskapet om den nya adressen.

Följande medlemmar uppges vara okända av posten vid de för oss kända adresserna. Vi ber om hjälp att hitta dem.

Bertil Andersson	Hålvägen 8	147 00	TUMBA
P O Bergsten	Stjärnsundsgatan 3	124 46	BANDHAGEN
Alf Dalberg	Löjtnantsgatan 16	781 00	BORLÄNGE
Alf Jergefalk	Sibyllegatan 50B	114 43	STOCKHOLM
Bert Nilsson	Allégatan 9B	621 00	VISBY
Jens-Henrik Osmo	Råsundavägen 152	171 30	SOLNA
Paul Rönnqvist	Tallidsvägen 12A	131 00	NACKA
Kari Turunen	Salstagatan 15E	642 00	FLEN

RESULTAT UMEÅ - 73.09.30

1.	Roger Antonsson	Skellefteå ATK	2.32.39
2.	Rolf Bergström	Grundforsens IF	2.39.32
3.	Allan Holmberg	SK Björnen	2.43.40
4.	Östen Mukkavaara	IFK Umeå	2.46.29
5.	Bert Gustafsson	Ålö Korpklubb	2.54.13
6.	Gunnar Söderlind	IFK Umeå	3.04.00
7.	Timo Malmberg	IFK Umeå	3.07.10
8.	Claes Spång	Jalles Training C	3.10.45
9.	Sture Haraldsson	Umedalens IF	3.24.40
10.	Jarl Kollberg	Jalles Training C	3.28.52
11.	Lennart Bokvist	Jalles Training C	3.40.43

RESULTAT KOSICE - 73.10.07

Den 43:e Internationella Fredsmaraton hölls i Kosice, Tjeckoslovakien den 7 oktober 1973 med fyra deltagare från Sverige bland de 126 startande.

John Farrington, England, gick ut stenhårt med en tid av 15.00 för de första fem kilometerna. Trots direktiv att vara försiktig jagade Owe Malmqvist honom med en tid av 15.28 och vid vändpunkten var dessa två löpare i täten med Owe några minuter efter Farrington men dock ett par minuter före de övriga löparna.

En sådan utgångsfart inte sällan straffar sig och Farrington bröt vid 35 km efter det att klungan hade närmast sig täten vid 30 km. Owe kämpade vidare mot mål och blev så småningom 10:e man. Owe och Bertil Rehn tog tredje plats för Sverige i den internationella lagtävlingen (4.49.14) med Finland (Vuorenmää och Hyvönen) på 6:e plats (4.53.59) och Danmark (Jensen och Helmer) på 11:e plats (5.08.30).

1.	Vladimir Mojsejev	Sovjet	2.19.01
10.	Owe Malmqvist	Sverige	2.23.42
13.	Bertil Rehn	Sverige	2.25.32
15.	Hans Jonsson	Sverige	2.25.55
69.	Konrad Hernelind	Sverige	2.48.31

REKORD !

I det föregående numret av tidningen skrev vi om Owe Malmqvists tre svenska rekord på 20 km, 25 km och 1 timmes löpning. Endast några veckor senare återtog Peter Fredriksson två av dessa rekord med 19.473 m i entimmeslöpning och 1.01.36.2 på 20 km.

## RESULTAT

## STOCKHOLMS DM - Häverödal 73.10.27

1.	Ulf Johansson	Turebergs IF	2.23.42
2.	Jan A Öst	Fredrikshofs IF	2.28.34
3.	Sture Gustavsson	Täby IS	2.29.40
4.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.30.38
5.	Peter Manniche	Duvbo IK	2.31.40
6.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.36.19
7.	Lage Karlsson	Täby IS	2.38.07
8.	Göte Modin	Duvbo IK	2.38.58
9.	Rolf Larsson	Turebergs IF	2.43.49
10.	Tommy Bergström	Duvbo IK	2.44.06
11.	Åke Nagrelius	Duvbo IK	2.48.16
12.	Lars Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.48.46
13.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.51.27
14.	Bo Svensson	IFK Tumba	2.54.13
15.	Bo Dicksved	Hässelby SK	2.55.29
16.	Nils Svensson	IFK Tumba	2.56.27
17.	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	2.56.39
18.	Bengt Orre	Huddinge AIS	2.57.21
19.	Ronald Malloy	IFK Lidingö	3.06.04
20.	Rolf Lundström	Turebergs IF	3.44.20

utom tävlan:

Colin Youngson	Fredrikshofs IF	2.22.28
David Bendy	Fredrikshofs IF	2.28.18

## RESULTAT

## UPPLANDS DM - Häverödal 73.10.27

1.	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.38.50
2.	Kenneth Lindberg	Vassunda IF	2.47.02
3.	Sune Hagström	Gimo IF	2.51.08
4.	Thedde Jensen	Uppsala Oldboys	2.59.06
5.	Alf Helmersson	Väddö IF	3.04.36
6.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	3.12.25
7.	Johan Henriksson	Uppsala Oldboys	3.18.33
8.	Milton Flemström	Häverödals SK	3.21.07
9.	Alvar Asplund	Rosersbergs IK	3.26.21
10.	Örjan Wedin	Häverödals SK	3.40.38

## RESULTAT

## BOSTON

16.	Ulf Håkansson	Enhörna	2.27.26
	Lars Hansson	Täby	2.52.12

## RESULTAT

## SCHWARZWALD (Klass II)

1.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.52.46
----	-------------------	---------------	---------

## RESULTAT

## VINTERMARAN - Södertälje 73.11.25

## KLASS I (Seniorer)

1.	Colin Youngson	Fredrikshov IF	2.26.07
2.	Urban Larsson	Enhörna IF	2.27.16
3.	Leif Andersén	Kils AIK	2.29.43
4.	Rune Rådeström	Enhörna IF	2.29.54
5.	Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.31.28
6.	Einar Weidemann	Norge	2.32.37
7.	Gösta Johansson	MAI	2.37.40
8.	Gösta Carlsson	KFUM Örebro	2.38.40
9.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	2.38.47
10.	Bertil Rehn	Enhörna IF	2.38.53
11.	Gary Johansson	Mälardalens IK	2.38.55
12.	David Bendy	Fredrikshov IF	2.39.17
13.	Jan Evert Lindström	IFK XIII, Skövde	2.40.17
14.	Tommy Bergström	Duvbo	2.41.53
15.	Sten Axén	IFK XIII, Skövde	2.42.01
16.	Jan Dämfors	Enhörna IF	2.42.07
17.	Karl Ivan Johansson	Oskarshamns SK	2.44.32
18.	Lars Martin Ahlgren	Fredrikshov IF	2.45.31
19.	Bror R Gustavsson	Nyköpings BIS	2.45.47
20.	Christer Wallerby	Köpings IF	2.47.16
21.	Peter Thorell	KFUM Linköping	2.47.24
22.	Bertel Österdahl	Duvbo	2.47.43
23.	Harry Ericson	Solvikingarna	2.50.49
24.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.50.53
25.	Stig Himberg	Skeninge IK	2.51.36
26.	Göte Modin	Duvbo	2.51.54
27.	Karl E Byström	Enhörna IF	2.52.57
28.	Rune Larsson	Trollhättans SK	2.54.48
29.	Martin Hafström	IF Linnea	2.55.36
30.	Arild Cronstrand	Duvbo	2.56.11
31.	Arne Persson	Fredrikshov IF	2.56.49
32.	Jan Eriksson	Mälardalens IK	2.57.14
33.	Per Ivermark	Sävedalens AIK	2.57.31
34.	Åke Hansson	IK Tjelvar	2.57.51
35.	Leif Johansson	IK Tjelvar	2.58.00
36.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.58.24
37.	Jean Camuset	Enhörna IF	2.58.45
38.	Torbjörn Lind	Fredrikshov IF	2.59.20
39.	Hans Å Christiansson	Västerviks IF	3.00.00
40.	Lars Mosseby	IFK XIII, Skövde	3.00.16
41.	Sigurd Nyman	Täby IS	3.01.06
42.	Ernst Wiggen	Solvikingarna	3.01.20
43.	Hans Sundgren	Korsnäs IF	3.02.22
44.	Sture Söderlund	Täby IS	3.04.56
45.	Krister Eriksson	Snitzarnas OK	3.06.01
46.	Roger Wikman	IK Westmannia	3.08.11
47.	Sten Odenblad	Fredrikshov IF	3.09.13
48.	Kjell Jansson	Hammarby IF	3.09.43
49.	Örjan Ohlsson	IK Finish	3.11.42
50.	Jan Lind	Fredrikshov IF	3.12.12

Resultat Vintermaran (forts...)

51.	Pauli Rajala	IK Orient	3.12.13
52.	Morgan Gardtman	Götaverkens FIK	3.12.32
53.	Kauko Kaikonen	IF Göta	3.13.21
54.	Bengt Erik Enoksson	IFK XIII, Skövde	3.14.15
55.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	3.14.16
56.	Bo Werner	Stocksätters IF	3.15.20
57.	Jouko Rastas	Järfälla SK	3.16.06
58.	Folke Olsson	Länsstyrelsens IF	3.19.22
59.	Hans Lidén	Sävedalens AIK	3.19.46
60.	Gotthard Sandström	Dagens Nyheters IF	3.19.57
61.	Willy Axelsson	Västerviks IF	3.24.03
62.	Jan Aronsson	Götaverkens FIK	3.26.18
63.	Bengt Backlund	Trollhättans SK	3.28.13
64.	Karl-Axel Petersohn	IFK Mora	3.28.21
65.	Rolf Andersson	Solvikingarna	3.28.39
66.	Martin Andersson	FK Friskus	3.36.14
67.	Thomas Alldén	Tullinge SK	3.46.49
68.	Rolf Lundström	Turebergs IF	3.47.15

## KLASS II (40 - 49 år)

1.	Sture Gustavsson	Täby IS	2.37.12
2.	Charlie Greenlees	Aberdeen AAC	2.44.07
3.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.44.50
4.	Lage Karlson	Täby IS	2.47.28
5.	Bo Nordkvist	Fredrikshov IF	2.48.06
6.	Valter Berggren	Solvikingarna	2.52.03
7.	Olle Heggen	IF Göta	2.53.46
8.	Arne Ljungvall	Råby-Rekarne	2.54.35
9.	Harry Nilsson	Sävedalens AIK	2.54.54
10.	Henrik Anthoni	IFK Helsingfors	2.57.38
11.	Gunnar Lotsberg	Täby IS	2.57.57
12.	Erik Söderlund	Fredrikshov IF	2.58.49
13.	Gerhard Menzel	Polizei Braunschwig	3.01.23
14.	Lennart Persson	Solvikingarna	3.02.32
15.	Axel Sundebrandt	Värmdö IF	3.05.36
16.	Reinhard Einars	Duvbo	3.08.23
17.	Kurt Henriksson	Lerum SOK	3.08.24
18.	Kjell Lundgren	IF Göta	3.09.06
19.	Ebbe Callheim	Järfälla SK	3.09.29
20.	Bertil Nilsson	Kasenbergs IF	3.09.53
21.	Bengt Olsson	Sävedalens AIK	3.12.44
22.	Bengt Orre	Huddinge AIS	3.13.32
23.	Sven Johansson	Duvbo	3.15.54
24.	Lars Rehman	Trångsvikens IF	3.18.04
25.	Claes Sjöberg	Kroppa IF	3.18.54
26.	Gotthard Sandström	Dagens Nyheters IF	3.19.57
27.	Thore Billman	Huddinge	3.20.27
28.	Yngve Björk	Bie GoIF	3.22.33
29.	Lennart Blomqvist	IK Westmannia	3.23.24
30.	Bengt Wademan	Solvikingarna	3.25.02
31.	Jan Dahlbom	Eslöv AI	3.32.22
32.	Stig Olsson	Konsum Stockholm	3.33.37
33.	Gösta Svärd	Råby-Rekarne	3.33.46

Resultat Vintermaran (forts...)

## KLASS III (50 - 59 år)

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.45.29
2.	Gustav Junland	Björkfors GoIF	2.51.06
3.	Kurt Thorell	Skeninge IK	2.52.50
4.	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	3.03.11
5.	Herbert Larsson	GFIK	3.04.31
6.	Sven Ekström	Lidingö Långlöpare	3.04.58
7.	Arne Göransson	Enhörna IF	3.05.47
8.	Gösta Andersson	GF Idrott	3.06.35
9.	Nils Majling	Järfälla SK	3.08.04
10.	Erik Olsson	Hammarby	3.19.30
11.	Sigfrid Eriksson	Upsala Oldboys IK	3.21.26
12.	Bertil Arvidsson	Råby-Rekarne	3.23.07
13.	Cnath Carlsson	Järfälla SK	3.30.06
14.	Ivar Eriksson	IFK Strängnäs	3.49.12
15.	Karl-H Wilhelmsson	IK Westmannia	4.06.22
16.	Georg Nilsson	Mälardalens IK	4.21.04

## KLASS IV (60 - år)

1.	Thedde Jensen	Upsala Oldboys IK	3.10.40
2.	John Systad	Solvikingarna	3.49.56
3.	Gustav Lundin	Ärla IF	3.52.19

## KLASS V (Damer)

1.	Elin Åbom	Solvikingarna	3.53.41
2.	Lena Ljung	Elvans IF	3.57.25
3.	Margareta Lundkvist	Täby IS	4.08.20
4.	Sirkka Årelid	IBM-Klubben	4.27.40

## KLASS VI (Motion)

1.	Arne Everdsson	IFK Nora	2.54.18
2.	Timo Lyytinen	LM	2.59.44
3.	Willy Qvist	Råby-Rekarne	3.01.37
4.	Bruno Arvidsson	Boo IF	3.05.26
5.	Nils Nilsson	IFK Tumba	3.08.30
6.	Bengt E Johansson	Nyköpings BIS	3.14.43
6.	Hans Nilsson	Nyköpings BIS	3.14.43
8.	Conny Hagman	G-& Idrottsskolan	3.15.24
9.	Emel Raela	SK Gävle	3.20.25
10.	Jan Lindell	Järfälla SK	3.20.44
11.	Rolf Lundberg	Flemingsbergs IF	3.24.42
12.	Bo Jansson	Nyköpings BIS	3.24.50
13.	Rolf Jonsson	Kjula IF	3.26.46
14.	Bert Nilsson	IK Tjelvar	3.29.23
15.	Lars Karlsson	Mariefred IFK	3.29.47

Resultat Vintermaran (forts...)

## Klass VI

16.	Alf Hansson	G-& Idrottsskolan	3.30.21
17.	Hans Mellberg	Mälardalens IK	3.30.50
18.	Dan Berggren	Solvikingarna	3.30.52
19.	Nils G Gustavsson	Bie Golf	3.37.41
20.	Thomas Johnsson	Solvikingarna	3.38.58
21.	Kenneth Seth	Enhörna IF	3.50.07
22.	Joakim Herzberg	Lidingö Långlöpare	3.50.10
22.	Karl Lilja	Elverket Stockholm	3.50.10
24.	Stig Stenberg	Konsum, Stockholm	3.51.19
25.	Henry Carlstedt	Solvikingarna	3.54.31
26.	Bengt Larsson	Trångsund	5.10.45

LAGTÄVLING (5-mannalag)

1.	Enhörna IF	12.49.38
	(Urban Larsson, Rune Rådeström, Owe Malmqvist, Bertil Rehn, Jan Dämfors)	
2.	Fredrikshofs IF	13.35.50
3.	Duvbo	14.03.09
4.	Solvikingarna	15.04.41

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPETS VANDRINGSPRIS

Vandringspris är uppsatta av Svenska Marathon Sällskapet att tävlas om i Vintermaran. Ett pris gäller seniorklassen och ett veteraner.

Poängberäkning är 7-5-4-3-2-1 för de första sex löparna i respektiva klasser. Den löpare som först uppnår 21 poäng erhåller vandringspriset för alltid.

Efter två tävlingar är poängställningen som följer:

<u>Seniorer</u>		<u>Veteraner</u>	
Urban Larsson	4 + 5 = 9	Erik Östbye	7 + 3 = 10
Hannu Partanen	7 + 0 = 7	Konrad Hernelind	4 + 4 = 8
Colin Youngson	0 + 7 = 7	Sture Gustavsson	0 + 7 = 7
Max Holmnäs	5 + 0 = 5	Bo Nordqvist	5 + 1 = 6
Owe Malmqvist	3 + 2 = 5	Charlie Greenlees	0 + 5 = 5
Leif Andersén	0 + 4 = 4	Edgar Thorén	3 + 0 = 3
Rune Rådeström	0 + 3 = 3	Allan Berntsson	2 + 0 = 2
Bent Natvig	2 + 0 = 2	Lage Carlson	0 + 2 = 2
Karl Magnus Bergh	1 + 0 = 1	Walter Berggren	1 + 0 = 1
Einar Weidemann	0 + 1 = 1		

PLOCKAT UR UTLÄNDSKA RESULTAT LISTORBOSTON - 16 april

1. J Anderson USA	2.16.03
2. T Fleming USA	2.17.46
3. O Suomalainen Fin	2.18.21

MAXOL - 3 juni

1. E Lesse DDR	2.12.24
2. Y Kitayama Jap	2.13.29
3. B Armstrong Can	2.13.30
4. F Le Grange Syd Afr	2.13.58
5. Y Morita Jap	2.14.06
6. L Phillipp V Tysk	2.16.07
7. S Edmunds Eng	2.16.24
8. P Angervoort V Tysk	2.16.27
9. D Faircloth Eng	2.16.32
10. M A Child Eng	2.17.18
11. A Domleo Eng	2.17.33
12. W van Renterghem Bel	2.18.15
13. R G Sercombe Eng	2.19.04
14. J Newsome Eng	2.19.30
15. B Watson Eng	2.19.42
16. C Woodward Eng	2.19.50

SAN MATEO, USA - 17 juni

1. D Schmenk	2.15.48
2. J Vitale	2.19.52
3. D Kennedy	2.19.58

US VETERAN - 8 juli

1. B Gookin US (40)	2.32.37
2. B Allen Can (41)	2.33.07
3. S Goldberg US (40)	2.38.25

DANSK MÄST - 9 september

1. J Jensen	2.27.16
2. P Helmer	2.29.32
3. B Skinbjerg	2.30.47

ESCHBORN - 15 september

1. I Phillip	2.24.40
2. WD Poschmann	2.25.25
3. C S-Strittmatter	2.26.18

BERLIN - 14 oktober

1. U Hutmacher	2.19.32
2. T Larsen	2.25.13
3. G Pyttel	2.25.18

MAGDEBURGH, DDR

1. J Truppel	2.17.09
2. E Lesse	2.17.51
3. Schwert	2.19.43

KARL-MARX-STADT - 5 maj

1. E Lesse DDR	2.17.36
2. V Merkuschin Sov	2.19.55
3. J Truppel DDR	2.20.36

ENSCHÉDE - 1 september

1. R Hill Eng	2.18.06
2. H JONSSON Sve	2.19.06
3. J Alder Eng	2.20.41

KOSICE - 7 oktober

1. V Mojsejev Sov	2.19.01
2. J Truppel DDR	2.20.44
3. V Silajev Sov	2.20.58

KANADA - 15 september

1. J Drayton Can	2.13.27
2. B Armstrong Can	2.13.39
3. T Howard Can	2.18.59
4. B Moore Can	2.19.11

ATEN - 6 april

1. C Kirkham Eng	2.16.45
2. K Kimihara Jap	2.19.09
3. P Hyvönen Fin	2.19.22

FRANSK MÄST - 2 september

1. F Kolbeck	2.18.19
2. Caraby	2.21.18
3. Jacquemin	2.23.19

SCHWEIZ - 9 september

1. A Rohrer	2.29.26
2. M Jäggi	2.29.59
3. R Corbaz	2.37.28

WIEN - 16 september

1. W Butschowitz	2.53.12
2. R Hermann	3.04.55
3. H Blam	3.12.32

NEW YORK - 30 september

1. T Fleming	2.21.55
2. N Sander	2.23.38
3. W Bragg	2.26.33

HELSINGFORS

1. R Paukkonen	2.14.14
2. V Paaajanen	2.15.43
3. Rumjantsev Sov	2.16.16
4. Vuorenmaa	2.17.13