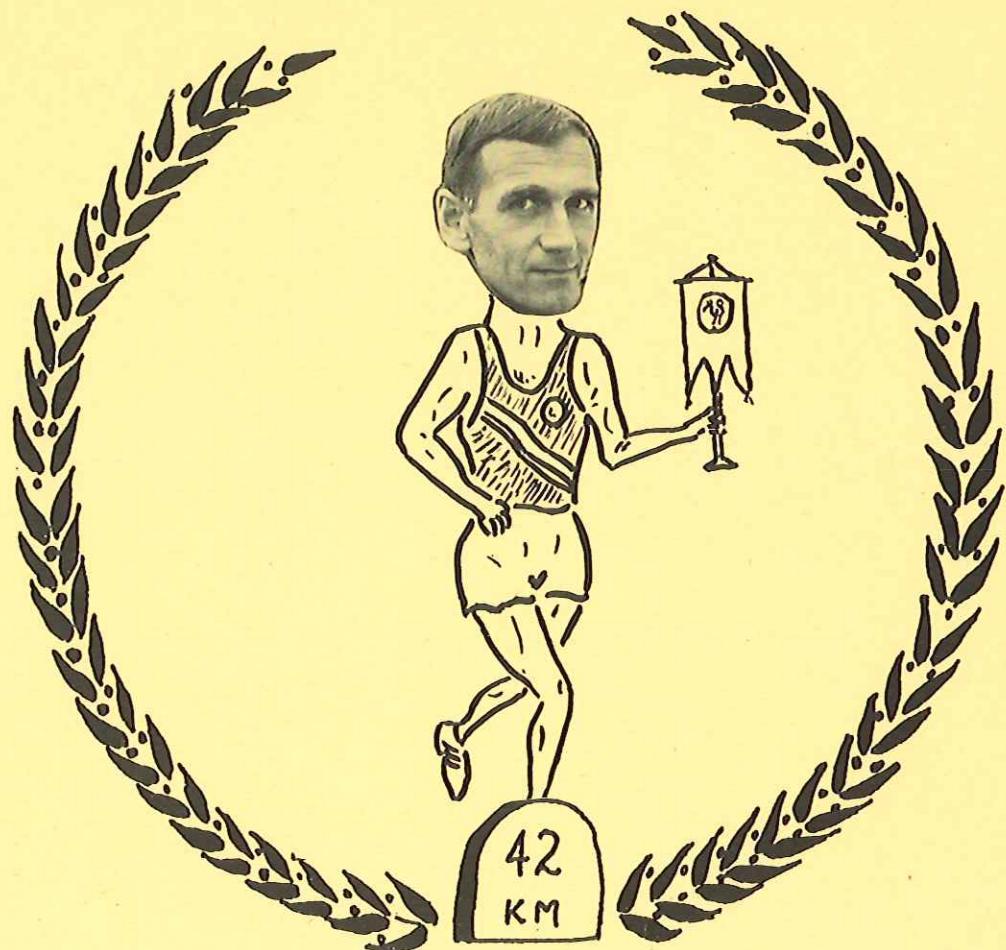


Nr 28 - Februari 1974



Maraton - Löparen

— SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM 1

Nr 28

M A R A T H O N - L Ö P A R E N

Feb 1974

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

Redaktör

Tony Bristow

Till samtliga medlemmar:

K A L L E L S E

SVENSKA MARATHON SÄLLSKAPETS Å R S M Ö T E 1974 hålls

lördagen den 23 mars, kl 11.00 i Hässelby slott, Stockholm.

Någon påminnelse om detta kommer inte att skickas ut. Väl mött den 23/3!

Möjligheten kommer att finnas att efter årsmötet äta en gemensam lunch. Kostnaden blir c:a kr 25:-. Lunchen måste dock beställas i förväg. Anmälningar om lunchdeltagande till Ingvar Högström, Albert Målares väg 26A, 183 45 Täby, tel: 0762/112 55 (kvällstid) senast den 18 mars.

Ev. motioner eller förslag att behandlas vid årsmötet skall i enlighet med Sällskapets stadgar §7 mom 4 inlämnas skriftligen till sekreteraren, Alan Scott, NSO, Tulegatan 5, 113 58 Stockholm, senast den 9 mars.

KOMMANDE TÄVLINGAR:

Årets Vinterpokalserie i Stockholm med omnejd avslutas med Vällingbymaran över 42.195 m söndagen den 10 mars kl 10.00 med Duvbo som arrangör.

Malmöfrisksportarnas maraton arrangeras söndagen den 7 april - se separat inbjudan och anmälningsblankett.

Ryssbergets IK planerar att arrangera ett maratonlopp i Bromölla lördagen den 25 maj över en bana som betraktas av klubben som en kalasbana med liten höjdskillnad.

SM-maraton arrangeras lördagen den 29 juni i Häverödal norr om Stockholm.

I DETTA NUMMER:

Några rader från Sällskapets ordförande	2
Några stänk av tvivel - av Ronny Svensson	3
Resultat	4
Statistik	5
Sverige-Bästa 1973	7
Vem har tävlat mest?	13
Bästa resultat i varje årsklass	14
Debutanter 1973	15
Prestationsmärken, diplom m.m.	16
Veteran-VM i Paris	17

Det är dags att betala årets medlemsavgift 25 kr till pg 82607-3. Tack.

NÅGRA RADER FRÅN SÄLLSKAPETS ORDFÖRANDE

Löparkollegor !

1973 har varit ett givande och framgångsrikt år med hänsyn till maratonsportens utveckling i Sverige.

Svenska Maratonsällskapet har på ett betydelsefullt sätt påverkat utvecklingen i en hel del viktiga frågor. Detta har varit möjligt bl.a. tack vare ett gott samarbete med Svenska Friidrottsförbundet, vilket tenderar att bli allt bättre och bättre.

Jag skall inte här närmare gå in på vad vi uträttat under 1973. Detta kommer att framgå av verksamhetsberättelsen i samband med årsmötet.

Grundträningen för den kommande säsongen pågår naturligtvis för oss alla. På grund av lynnig väderlek har måhända träningen verkat ovanligt betungande, men då gäller det att trösta sig med att våren närmar sig med stormsteg.

Jag tror att den s.k. vinterpokaltävlingen verksamt bidrar till att "förkorta" vintern för oss i Stockholmsregionen. Glädjande nog tycks intresset för denna tävling öka (inte minst bland eliten).

Kanske är det dags att börja med liknande tävlingar i Göteborgs- och Malmöregionerna.

Viktigt är att komma ihåg att det rör sig om träningstävlingar och att tempot inte får bli för högt.

Till sist några viktiga råd:

Glöm inte att kolla järnvärdet !
Tänk på att kosten är viktig !
Använd reflexer !

Lycka till med 1974 års maratonsäsong.

KONRAD HERNELIND

OMSLAGSLÖPAREN

Det är Sällskapets ordförande, Konrad Hernelind, som syns på framsidan till detta nummer av tidningen. Motiveringen är inte enbart att Konrad är ordförande. Han hedras som den löpare som i år har fullföljt det största antalet maratonlopp i Sverige (se sid 13), och som en som nyligen tilldelats Svenska Marathon Sällskapets Standar för 25 st fullföllda maratonlopp (vilket även framgår av framsidsbilden).

Konrad började som löpare först vid 40-års åldern och fullfölde sitt första maratonlopp vid VM för Veteraner i Holland 1968. Tills dags dato har han fullföljt 29 st med 2.35.58 som bästa tid. 1971 vann han Riksmästerskapet för över 40-åringar, som arrangeras i samband med vintermaran. Han är född 1926 och tränar c:a 8 - 10 mil i veckan.

NÅGRA STÄNK AV TVIVEL

Av Ronny Svensson, Bollebygd

Mängdträning. Distanslöpning. Ett lugnt och jämnt och skönt tryck på löparmekanismen. Länge. Otaliga mil. Över sviktande stigar i trollskogarna, över grusvägar i genuin landskapsmiljö med friska fläktar av lantbruk, samt långa släta asfaltvägar genom samhällen och tät bebyggelse.

Peter Snell, Pekka Vasala, Lasse Viren - deras löparmässiga Stålmannspansar en produkt av denna träning? Efter dessa killars olympiska framgångar var man beredd att svälja mirakeltrännaren Lydiards metoder med hull och hår. Hans uppmaning till mångmilasamlandet under stor del av träningsåret. Liksom tidigare australiensaren Cerutty och dessförinnan ungraren Igloi framstod han som den i allt rätt pekande löparprofeten.

Till hur stor del har han inverkat på belgaren Putteman? Som klart underskriftit Virens tidigare världsrekord på femtusen. På Dave Bedford, som verkar så härligt galen, som så eftertryckligt sopat under Viren från tiotusenmeterstoppen? Utan ingalunda full vetskaps, kan man ändå tämligen säkert fastslå, att tempo och intervall spelar en mera framträdande roll i deras förberedelser. En oerhört hård och komprimerad blandning av skiftande träningsformer får Dave Bedford att med gott samvete svälja sina öl. För Putteman betydligt mindre kvantitet, men tydlig helskärpt kvalitet.

Även Lydiards uppläggning inrymmer perioder av hård snabbhets- och tempoträning. Enligt hans lärdomsbok - till svenska översatt av de båda göteborgslöparna från vikingen, Bo Andreasson och Bob Kaill - sex veckors backträning och tio veckors banträning. Under själva bansäsongen rekommenderas endast lätt träning mellan de hårda tävlingarna.

Som synes en väldigt lång period av distanslöpning. Med början strax efter tävlingssäsongens slut. Hösten, vintern, fram på vårkanten: bastanta måltider av distansmil. Före vissa av dessa goda middagar kan man väl då avsmaka en läcker förrätt av till exempel några upprikyckande sprinterövningar. En efterrätt kan ju serveras av några lätta temposteeringar på någon kilometer eller så. Kaffe efter maten? Varför inte gymnastik, uppmjukning, tunn styrketräning? I bland byta ut de här festmiddagarna mot ett frestande smörgåsbord. Många smårätter bestående av de mest skilda löpformer. Långa, korta, mittemellan. Hårda, lätta, snabba, långsamma, mittemellan. Sammanbundna av längre lugnare löpning, stundom lätt jogging. Kombinera till tusen. Då och då blåsa till under en tremilatur; närrma sig sina fartresurser; improvisera. Spontan intervall ersättande metoden där en viss bestämd sträck forceras ett antal gånger med tidtagaruret som pådrivare, även om detta psykiskt hårdare jobb inte helt skall förkastas. Förnimbart tempo. Ofta lekfullt - finnande den rätta proportionen mellan lek och allvar, nytta och nöje, idealisk psykisk och fysisk preparering. Skärpa känslan för vad man uträttar.

(forts...)

Några stänk av tvivel (forts...)

Trots en mängd stickspår rullar ändå tåget fram på huvudbanan i distansfart under de tre milen även om litet störningar kan registreras.

Två kategorier idrottsfolk som troligen späker sig mera än friidrottarna är skidåkarna och simmarna. Där tycker man sig skönja en mera allsidig och variérande trimning. Deras betonggjutna styrka grundlägges och vidareutvecklas naturligt nog, om man nu skärskådar de vita viddernas män, främst genom att klämma lagg, men under barmarksförberedelsen ingår ofta sådana skiftande former som rullskidor, skivstång, slätlöpning, cykel, olika slags bollspel, gymnastik.

Det tycks som om viljan till att suga upp intryck från andra idrottssutövare ej är särdeles stor hos banlöpare och maratonlöpare.

Skidåkare, simmare, cyklister, dessa hårdhetslagrande självpågare har säkerligen ingenting emot att låna ut sina specialgrenar till banvarvsslukarna och asfaltslukarna.

Idkade utan överdrift. Små doser av stimulerande kompetterings-sporter. För att inte alltför hårt gräddas i samma ugn.

Efter dessa ovanliga grenars utövande är det säkrast med litet extra uppmjukning och nedjoggning.

I hur stor grad träningsmetoder och ideer för långdistansare på bana kan överföras till maratonlöparna är inte så gott att säga. Men även på deras överlånga distans tränger sig farten alltmera in på. Tempo och åter tempo. Snart sprängning av ljudvallen.

Hur som helst finns fem grundläggande faktorer att beakta: Hård träning. Ordentlig vila. Lagom avkoppling. Rikligt näringssintag. Psykisk uppladdning.

RESULTAT

Följande resultat har inte tidigare publicerats i "Maraton-Löparen":

Jamtland/Härjedalens DM, Rödön 1973-09-30

1. Jan-Ivar Westlund	Berg	2.49.57
2. Tore Hellström	Fåker	2.50.41
3. Jan Erik Westberg	Östersund	4.17.49

Husum, Väst-Tyskland 1973-06-10

8. Per-Olov Antonsson	Skeninge	2.36.55
16. Börje Larsson	Skeninge	2.45.48
22. Stig Himberg	Skeninge	2.50.12
33. Per-Olov Karlsson	Skeninge	2.56.00

STATISTIK

I det följande har ett försök gjorts att statistiskt sett sammanfatta 1973 års maratonsäsong.

Denna sammansättning är baserad på flera människors arbete, speciellt bör nämnas Olle Wallin som är sällskapets statistiksamlare, Lennart Julin som är Svenska Friidrottsförbundets statistiker på långdistansområdet, Ingvar Högström som har hjälpt till att hålla reda på debutanterna och Tony Bristow som utöver att han är redaktör råkar vara en matematisk statistiker till yrket.

I statistiken har medtagits samtliga löpare som har sprungit för svenska klubbar såväl i Sverige som utomlands. Förhoppningen är att listan är någorlunda komplett. Regeln är i sådana sammanhang att en tävling för att inkluderas i statistiken bör vara en allmän tävling sanktionerad av Svenska Friidrottsförbundet eller något motsvarande förbund.

Vi ber om överseende för de felaktigheter som är tämligen oundvikliga i en sådan presentation. Vi tar gärna emot kommentarer och rättelser. På vissa punkter är statistiken osäker p.g.a. bristfällig information om t.ex. födelseår för alla löpare. Vi tar gärna emot kompletteringar.

MARATONTÄVLINGAR I SVERIGE 1973

Under året har följande maratontävlingar arrangerats. Siffrorna anger antalet löpare i mål samt antalet debutanter.

			Nr
10/3	Stigtomtamaran - Nyköping	4	(1)
12/3	Vällingby	27	(6)
8/4	Malmö Frisksportarna	59	(19)
13/5	SM, Göteborg	56	(. 6)
16/6	Junimaran, Handen	27	(3)
11/8	Gotland	23	(3)
18/8	Skänninge	47	(9)
29/9	LUGI	21	(5)
30/9	Umeå	11	(10)
30/9	Jämtland/Härjedalens DM	3	(3)
27/10	Stockholms DM	22	(3)
27/10	Upplands DM	10	(3)
25/11	Vintermaran, Enhörna	146	(58)

SVENSKT DELTAGANDE I UTLÄNDSKA TÄVLINGAR 1973

1/4	Åbo, Finland	1	14
16/4	Boston, USA	2	15
9/6	Søllerød-Nærumb, Danmark	3	(1)
10/6	Husum, Västtyskland	4	17
7/7	NM, Finland	3	18
1/9	Enschede, Holland	3	19
7/10	Kosice, Tjeckoslovakien	4	20
14/10	Schwarzwald, Västtyskland	1	21

Totalt sett betyder detta att 300 löpare, varav 130 debutanter, har fullföljt sammanlagt 476 maratonlopp. Detta motsvarar avståndet från nordpolen till sydpolen på en tid av ungefär två månader, under antagandet att medeltiden är omkring tre timmar.

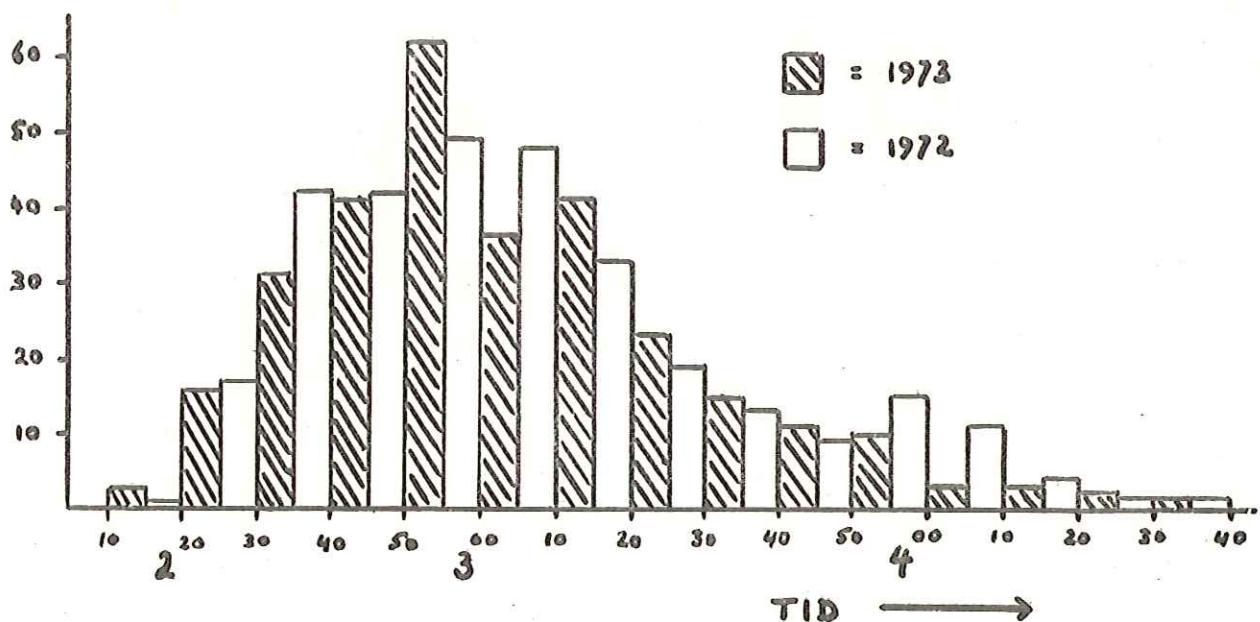
TIDER UNDER 2.25

Tio löpare här presterat 16 lopp under 2.25. Av dessa har Ulf Johansson svarat för 3 st, och Hans Jonsson, Ulf Håkansson, Bertil Rehn och Urban Larsson för 2 st vardera.

1.	Hans Jonsson	2.19.06	1/9
2.	Max Holmnäs	2.19.43	13/5
3.	Urban Larsson	2.19.55	13/5
4.	Hannu Partanen	2.20.34	13/5
5.	Ulf Håkansson	2.21.21	13/5
6.	Bertil Rehn	2.21.45	13/5
7.	Colin Youngson	2.22.28	27/10
8.	Bertil Larsson	2.22.35	13/5
9.	Hans Jonsson	2.23.01	16/6
10.	Ulf Håkansson	2.23.17	1/9
11.	Ulf Johansson	2.23.25	13/5
12.	Urban Larsson	2.23.40	7/7
13.	Owe Malmqvist	2.23.42	7/10
14.	Ulf Johansson	2.23.42	27/10
15.	Ulf Johansson	2.24.56	12/3
16.	Bertil Rehn	2.24.57	1/9

Det totala antalet löpare som under året fullföljt ett maratonlopp är något lägre än i fjol. Nedanstående figur visar fördelningen av löpare i tio-minuters intervaller för såväl 1973 som 1972:

ANTAL LÖPARE



Antalet löpare som klarat Svenska Fri-idrottsförbundets olika stipulationsgränser är:

	Elit 2.35	Guld 2.50	Silver 3.10	Brons 3.30	Total
1971	27	74	145	188	224
1972	32	103	200	253	308
1973	31	91	189	253	300

S V E R I G E - B Ä S T A 1973

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 årsklasserna.

Siffrorna efter tiderna anger tävlingen (se sid 5)

1	Hans Jonsson	Nyköping	2.19.06	19
2	Max Holmnäs	Enhörna	2.19.43	4
3	Urban Larsson	Enhörna	2.19.55	4
4	Hannu Partanen	Nyköping	2.20.34	4
5	Ulf Håkansson	Enhörna	2.21.21	4
6	Bertil Rehn	Enhörna	2.21.45	4
7	Colin Youngson	Fredrikshof	2.22.28	11
8	Bertil Larsson	Trollhättan	2.22.35	4
9	Ulf Johansson	Tureberg	2.23.25	4
10	Owe Malmqvist	Enhörna	2.23.42	20
11	Carl-Magnus Bergh	Heleneholm	2.28.03	4
12	Sture Östling	Trollhättan	2.28.07	4
13	David Bendy	Fredrikshof	2.28.18	11
14	Gösta Carlsson	Örebro	2.28.27	7
15	Jan Öst	Fredrikshof	2.28.34	11
16	Leif Wrigfeldt	Kinna	2.29.01	4
1 - 17	Sture Gustavsson	Täby	2.29.40	11
18	Leif Andersén	Kil	2.29.43	13
19	Rune Rådeström	Enhörna	2.29.54	13
20	Garry Johansson	Mälarpöden	2.30.05	4
21	Arild Cronstrand	Duvbo	2.30.28	11
22	Kent Larsson	Sävedalen	2.31.29	4
1 - 2 - 23	Erik Östbye	Solvikingarna	2.31.30	3
24	Peter Manniche	Duvbo	2.31.40	11
25	Lars Wallin	Sala	2.32.06	4
26	Bengt Danielsson	Västerås	2.32.28	5
27	Per Olov Antonsson	Skeninge	2.32.35	7
28	Roger Antonsson	Skellefteå	2.32.39	9
29	Iilpo Kettunen	Triangeln	2.33.18	14
30	Jan Dämfors	Enhörna	2.33.22	7
31	Göran Holst	Karlshamn	2.33.25	4
32	Bror-R Gustavsson	Nyköping	2.34.02	4
33	Bertel Österdahl	Duvbo	2.34.20	4
34	Rolf Johansson	Heleneholm	2.34.31	4
35	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.35.27	4
36	Karl-Ivan Johansson	Oskarshamn	2.35.45	4
37	Franz Pumhösl	Sisu	2.36.14	7
3 - 38	Konrad Hernelind	Duvbo	2.36.19	11
39	Torbjörn Lind	Fredrikshof	2.36.32	2
40	Gösta Johansson	Malmö	2.37.40	13
41	Lars Hansson	Täby	2.37.50	5
4 - 42	Lage Carlson	Täby	2.38.07	11
42	Jan Persson	Vingåker	2.38.07	7
44	Sven-Erik Kristiansson	Kvarnsveden	2.38.28	4
45	Tommy Mattsson	Trollhättan	2.38.42	7

46	Lars Martin Ahlgren	Fredrikshof	2.38.46	2
47	Göte Modin	Duvbo	2.38.58	11
48	Hans Åke Christiansson	Västervik	2.39.05	7
49	Rolf Bergström	Grundforsen	2.39.32	9
50	Bo Persson	Vingåker	2.39.36	7
51	Jan Evert Lindström	Skövde	2.40.17	13
5 - 52	Bill Sirks	Sävedalen	2.40.28	5
6 - 53	Agne Kimby	Tureberg	2.40.33	7
2 - 7 - 54	Kurt Thorell	Skeninge	2.40.36	5
	55 Tommy Bergström	Duvbo	2.40.58	2
	56 Bo Lindkvist	Westmannia	2.41.14	3
	57 Jan Åke Sätterlund	Huddinge	2.41.54	5
	58 Leif Johansson	Tjelvar	2.41.57	6
	59 Sten Axén	Skövde	2.42.01	13
8 - 60	Bengt Järnhester	Oskarshamn	2.42.07	3
61	Alpo Mujunen	Borgstena	2.42.40	4
62	Lars Mosseby	Skövde	2.43.32	7
63	Allan Holmberg	Björnen	2.43.40	9
64	Rolf Larsson	Tureberg	2.43.49	11
9 - 65	Valter Berggren	Solvikingarna	2.44.25	7
	66 Kurt Johansson	Trollhättan	2.45.05	4
	67 Stig Himberg	Skeninge	2.45.21	3
	68 Rauno Risto	Triangeln	2.45.33	5
	69 Börje Larsson	Skeninge	2.45.48	17
	70 Kenneth Gjersvold	Enhörna	2.45.53	4
71	Sune Edvinsson	Skeninge	2.46.08	5
10 - 72	Allan Berntsson	Solvikingarna	2.46.20	7
	73 Östen Mukkavaara	Umeå	2.46.29	9
	74 Harry Ericson	Solvikingarna	2.46.37	3
	75 Kenneth Lindberg	Vassunda	2.47.02	12
	76 Christer Wallerby	Köping	2.47.16	13
3 - 11 - 77	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.47.19	7
	78 Rune Johansson	Uddevalla	2.47.23	4
	79 Peter Thorell	Linköping	2.47.24	13
4 - 12 - 80	Gösta Lindblad	Sävedalen	2.47.35	3
13 - 81	Axel Sundebrant	Värmdö	2.47.47	6
	82 Bengt Olof Blom	Kristianstad	2.47.48	3
14 - 83	Bo Nordqvist	Fredrikshof	2.48.06	13
	84 Hans Fredricsson	Enhörna	2.48.13	5
	85 Åke Nagrelius	Duvbo	2.48.16	11
	86 Lars Olofsson	Skövde	2.48.40	4
5 - 15 - 87	Bengt Nilsson	Roma	2.48.56	6
	88 Karl-Axel Brandett	Hästveda	2.49.19	8
	89 Göran Gunnarsson	Solvikingarna	2.49.39	3
	90 Günter Gross	Trollhättan	2.49.44	4
91	Jan-Ivar Westlund	Berg	2.49.57	10
92	Jan-Åke Lundberg	Solvikingarna	2.50.01	3
93	Leif Pettersson	Ryssberget	2.50.04	3
94	Jan-Olof Börjesson	Löftan	2.50.10	4
16 - 95	Olle Larsson	Sävedalen	2.50.13	3
17 - 96	Gösta Ekström	Säter	2.50.25	4
	97 Tore Hellström	Fåker	2.50.41	10
6 - 18 - 98	Gustav Junland	Björkfors	2.51.06	13
	99 Sune Hagström	Gimo	2.51.08	12
	100 Göran Karlsson	Enhörna	2.51.09	3
101	Hans Sundgren	Korsnäs	2.52.07	4
102	Lennart Bernström	Upsala	2.52.27	5
103	Torsten Olsson	Eslöv	2.52.30	8
7 - 19 - 104	Kurt Jonsson	Fredrikshof	2.52.45	2
	105 Karl Byström	Enhörna	2.52.57	13

	106	Håkan Ornander	LUGI	2.53.00	8	
20	-107	Reinhard Einars	Duvbo	2.53.43	7	
21	-108	Olle Heggen	Göta Karlstad	2.53.46	13	
8	-22	Björn Johansson	Mälarö	2.54.07	7	
	110	Bert Gustafsson	Ålö	2.54.13	9	
	110	Bo Svensson	Tumba	2.54.13	11	
	112	Arne Everdsson	Nora	2.54.18	13	
23	-113	Arne Ljungvall	Råby-Rekarne	2.54.35	13	
	114	Hans Sandberg	Motala	2.54.47	7	
	115	Rune Larsson	Trollhättan	2.54.48	13	
24	-116	Harry Nilsson	Sävedalen	2.54.54	13	
	117	Nils Andersson	Sävedalen	2.55.03	3	
25	-118	Sven Johansson	Duvbo	2.55.20	5	
9	-26	Gösta Andersson	Landskrona	2.55.28	8	
	120	Bo Dicksved	Hässelby	2.55.29	11	
	121	Martin Hafström	Linnea	2.55.36	13	
	122	Kai Palmqvist	Solvikingarna	2.55.47	3	
.27	-123	Erik Söderlund	Fredrikshof	2.55.54	2	
	124	Per-Olov Karlsson	Skeninge	2.56.00	17	
	125	Lars Gadeffors	Roma	2.56.20	6	
28	-126	Nils Nilsson	Tumba	2.56.27	11	
	127	Bengt Karlsson	Hällefors	2.56.31	7	
	128	Rune Holmqvist	Göteborg	2.56.34	7	
	129	Sten Odenblad	Fredrikshof	2.56.39	11	
	130	Sture Söderlund	Täby	2.56.48	4	
	131	Arne Persson	Fredrikshof	2.56.49	13	
	132	Roger Ingemansson	Kinna	2.57.10	4	
	133	Jan Eriksson	Mälarhöjden	2.57.14	13	
29	-134	Bengt Orre	Huddinge	2.57.21	11	
	135	Per Ivermark	Sävedalen	2.57.31	13	
	136	Hans Undén	Sweda	2.57.34	2	
10	-30	-137	Holger Josefsson	Upsala	2.57.40	2
	138	Åke Hansson	Tjelvar	2.57.51	13	
31	-139	Gunnar Lotsberg	Täby	2.57.57	13	
	140	Willy Qvist	Råby-Rekarne	2.58.02	7	
	141	Örjan Ohlsson	Finish	2.58.11	8	
11	-32	-142	Nils Majling	Järfälla	2.58.12	5
	33	-143	Arne Nilsson	Malmö	2.58.14	8
	144	Ove Larsson	Solvikingarna	2.58.24	13	
12	-34	-145	Gösta Nyström	Ryssberget	2.58.35	3
	146	Jean Camuset	Enhörna	2.58.45	13	
	147	Jan Olofsson	Hästveda	2.58.50	8	
	148	Hans Magnusson	Lund	2.59.03	3	
13	-35	-149	Thedde Jensen	Upsala	2.59.06	12
14	-36	-150	Arne Göransson	Enhörna	2.59.16	6
	151	Arne Olsson	Heleneholm	2.59.28	3	
	152	Timo Lyytinens	LM	2.59.44	13	
	153	Leif Ullström	Hässelby	2.59.56	7	
	154	Göte Ivarsson	Tibro	3.00.12	7	
	155	Lennart Persson	Solvikingarna	3.00.27	3	
	156	Sigurd Nyman	Täby	3.01.06	13	
	157	Ernst Wiggen	Solvikingarna	3.01.20	13	
	158	Stig Svensson	Järfälla	3.02.22	5	
37	-159	Lennart Blomqvist	Westmannia	3.02.30	3	
	159	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.02.30	6	
	38	-161	Karl-Åke Nyman	Västervik	3.03.08	7
.	39	-162	Håkan Troedsson	Malmö	3.03.10	8
	40	-163	Ebbe Callheim	Järfälla	3.03.15	5
	41	-164	Martin Andersson	Friskus	3.03.28	4

	165	Gunnar Söderlind	Umeå	3.04.00	9	
15 -42	-166	Herbert Larsson	Götaverken	3.04.31	13	
	167	Alf Helmersson	Väddö	3.04.36	12	
16 -43	-168	Sven Ekström	Lidingö	3.04.58	13	
	169	Bertil Olsson	Malmö	3.05.02	8	
	170	Bruno Arvidsson	Boo	3.05.26	13	
	171	Anders Elwing	Motala	3.05.38	7	
	172	Krister Eriksson	Snitzarna	3.06.01	13	
	173	Rocky Molloy	Lidingö	3.06.04	11	
17 -44	-174	Birger Hansson	Frigo	3.06.05	2	
	175	Lennart Sörensson	Heleneholm	3.06.13	8	
	176	Christer Jernström	Hellas	3.06.59	5	
	177	Timo Malmberg	Umeå	3.07.10	9	
45	-178	Bengt Wademan	Solvikingarna	3.07.28	3	
	179	Roger Wikman	Westmannia	3.08.11	13	
46	-180	Kurt Henriksson	Lerum	3.08.24	13	
	181	Tore Kristoffersson	Malmö	3.09.02	16	
	182	Tommy Nilsson	Kristianstad	3.09.03	3	
47	-183	Kjell Lundgren	Göta	3.09.06	13	
	184	Christer Boethius	Nyköping	3.09.20	1	
	185	Thor Middelthon	Lund	3.09.32	8	
48	-186	Erik Tham	Solvikingarna	3.09.40	7	
	187	Leif Janson	Hammarby	3.09.43	13	
49	-188	Bertil Nilsson	Kasenberg	3.09.53	13	
	189	Stig Ohlsson	Tranan	3.09.57	7	
50	-190	Bo Lindkvist	Hellas	3.10.40	5	
	191	Claes Spång	Jalles TC	3.10.45	9	
	192	Börje Nordin	Åsbro	3.10.57	3	
18 -51	-193	Sigfrid Eriksson	Upsala	3.11.03	8	
	194	Rolf Lundberg	Mälardalen	3.11.55	2	
	195	Jan Norén	Kvismaredalen	3.12.04	7	
	196	Willy Axelsson	Västervik	3.12.10	7	
	197	Jan Lind	Fredrikshof	3.12.12	13	
52	-198	Erland Svahn	Tumba	3.12.13	5	
	198	Pauli Rajala	Orient	3.12.13	13	
	200	Morgan Gardtman	Götaverken	3.12.32	13	
	53	-201	Bengt Olsson	Sävedalen	3.12.44	13
	202	Kauko Kaikonen	Göta Karlstad	3.13.21	13	
	203	Sven Wånggren	Motala	3.14.09	7	
	204	Bengt-Erik Enoksson	Skövde	3.14.15	13	
	205	Hans Nilsson	Nyköping	3.14.43	13	
	205	Bengt-Erik Johansson	Nyköping	3.14.43	13	
	207	Ingvar Höglström	Duvbo	3.14.38	2	
	207	Håkan Hörberg	Sävedalen	3.14.38	3	
54	-209	Johan Henriksson	Upsala	3.15.16	5	
	210	Bo Werner	Stocksäter	3.15.20	13	
	211	Conny Hagman	GIS	3.15.24	13	
55	-212	Sven-Erik Eriksson	Hellas	3.15.55	5	
	213	Jouko Rastas	Järfälla	3.16.06	13	
	214	Lars Albertsson	Kvismaredalen	3.16.16	7	
	215	Per Olof Pihl	Ljungsbro	3.16.17	7	
	216	Christian Lorup	Malmö	3.16.24	3	
19 -56	-217	Herman Nummelin	Hellas	3.17.28	6	
20 -57	-218	Lars Rehnman	Trångsviken	3.18.04	13	
	219	John Andersson	Götaverken	3.18.33	6	
21 -58	-220	Karl-A Söderström	Roma	3.18.50	6	
	59	-221	Claes Sjöberg	Kroppa	3.18.54	13
	222	Oscar Lood	Falköping	3.18.58	3	
22 -60	-223	Torsten Bill	Sweda	3.19.10	2	

	224	Folke Olsson	Länsstyrelsen	3.19.22	13
61	- 225	Lars Karlsson	Brandkåren	3.19.25	2
23	- 62 - 226	Erik Olsson	Hammarby	3.19.30	13
	226	Pär-Åke Carlsson	Roma	3.19.30	6
	228	Hans Lidén	Sävedalen	3.19.46	13
	229	Bengt Backlund	Trollhättan	3.19.47	4
63	- 230	Gotthard Sandström	DN-IF	3.19.57	13
	231	Emil Raela	Gävle	3.20.25	13
	232	Thore Billman	Huddinge	3.20.27	13
	233	Jan Lindell	Järfälla	3.20.44	13
64	- 234	Jan Dahlbom	Eslöv	3.21.01	8
	235	Milton Flemström	Häverödal	3.21.07	12
	236	Yngve Borgström	I 16	3.21.26	8
	237	James Weil	Hässelby	3.21.51	6
65	- 238	Yngve Björk	Bie	3.22.33	13
24	- 66 - 239	Göte Olsson	Malmö	3.22.36	8
25	- 67 - 240	Bertil Arvidsson	Råby-Rekarne	3.23.07	13
	241	Sture Haraldsson	Umedalen	3.24.40	9
	242	Rolf Lundberg	Flemmingsberg	3.24.42	13
	243	Bo Jansson	Nyköping	3.24.50	13
	244	Eimar Emilsson	Solvikingarna	3.25.04	6
	245	Jan Aronsson	Götaverken	3.26.18	13
68	- 246	Alvar Asplund	Rosersberg	3.26.21	12
26	- 69 - 247	Bernhard Bengtsson	Solvikingarna	3.26.27	4
	248	Rolf Jonsson	Kjula	3.26.46	13
	249	Karl Axel Petersohn	Mora	3.28.21	13
	250	Rolf Andersson	Solvikingarna	3.28.39	13
	251	Jarl Kollberg	Jalles TC	3.28.52	9
	252	Bert Nilsson	Tjelvar	3.29.23	13
	253	Lars Karlsson	Mariefred	3.29.47	13
27	- 70 - 254	Cnath Carlsson	Järfälla	3.30.06	13
28	- 71 - 255	Gösta Svärd	Råby-Rekarne	3.30.19	7
	256	Alf Hansson	GIS	3.30.21	13
	257	Hans Mellberg	Mälarparken	3.30.50	13
	258	Dan Berggren	Solvikingarna	3.30.52	13
	259	Kerstin Svensson	Finspång	3.31.17	7
29	- 72 - 260	Sven Gärderud	Lidingö	3.31.25	2
	261	Rolf Erik Nilsson	Malmö	3.32.40	3
73	- 262	Stig Olsson	Konsum	3.33.37	13
	263	Bertil Ekberg	Malmö	3.33.50	3
	264	Peter Ortlepp	Heleneholm	3.35.49	3
	265	Nils-Gunnar Gustavsson	Bie	3.37.41	13
	266	Jan-Bertil Mattsson	Lund	3.38.04	8
	267	Thomas Johnsson	Solvikingarna	3.38.58	13
	268	Kurt Hansson	Heleneholm	3.39.35	3
	269	Örjan Wedin	Häverödal	3.40.38	12
	270	Lennart Bokvist	Jalles TC	3.40.43	9
74	- 271	Per Olof Olsson	Göteborg	3.42.30	4
	272	Lars Fält	I 16	3.43.25	8
30	- 75 - 273	Lennart Pettersson	Ärla	3.43.59	3
	274	Rolf Lundström	Tureberg	3.44.20	11
	275	Raymond Bryse	Ryssberget	3.45.15	3
	276	Jörgen Rasmussen	Heleneholm	3.46.03	3
	277	Thomas Alldén	Tullinge	3.46.49	13
31	- 76 - 278	Ivar Eriksson	Strängnäs	3.49.12	13
32	- 77 - 279	John Systad	Solvikingarna	3.49.56	13
	280	Kenneth Seth	Enhörna	3.50.07	13

281	Karl Lilja	Elverket Sthlm	3.50.10	13
78 -281	Joakim Hertzberg	Lidingö	3.50.10	13
33 -79 -283	Olle Blomberg	Duvbo	3.50.30	2
80 -284	Stig Stenberg	Konsum	3.51.19	13
34 -81 -285	Gustav Lundin	Ärla	3.52.19	13
35 -82 -286	Bruno Sjöberg	Roma	3.52.53	6
287	Elin Åbom	Solvikingarna	3.53.41	13
36 -83 -288	Henry Carlstedt	Solvikingarna	3.54.31	13
289	Lena Ljung	Elvan	3.57.25	13
37 -84 -290	Erik Wiklund	Stockholms KIF	4.03.00	6
38 -85 -291	C-H Wilhelmsson	Westmannia	4.06.22	13
292	Margareta Lundkvist	Täby	4.08.20	13
39 -86 -293	Georg Nilsson	Mälarpöjden	4.10.15	2
294	Jan Erik Westberg	Östersund	4.17.49	10
87 -295	Bertil Karlsson	Malmö	4.18.13	8
296	Carl-Johan Norrstrom	Malmö	4.22.15	3
297	Sirkka Årelid	IBM	4.27.40	13
298	Åke Lutner	Solvikingarna	4.39.32	3
299	Per Harbom	Malmö	4.48.30	3
300	Bengt Larsson	Trångsund	5.10.45	13

Veteraner Klass III 60 -69 år

1	Thedde Jensen	Upsala	2.59.06	12
2	John Systad	Solvikingarna	3.49.56	13
3	Gustav Lundin	Ärla	3.52.19	13
4	Henry Carlstedt	Solvikingarna	3.54.31	13

Damer

1	Kerstin Svensson	Finspång	3.31.17	7
2	Elin Åbom	Solvikingarna	3.53.41	13
3	Lena Ljung	Elvan	3.57.25	13
4	Margareta Lundkvist	Täby	4.08.20	13
5	Sirkka Årelid	IBM	4.27.40	13

SVENSKA ÅLDERSREKORD (enligt Lennart Julin)

14 år	Hans Nilsson (590517)	Nyköping	3.14.43	den 25.11.73
15 år	Ragnar Midelf (550903)	Linden	3.05.25	den 22.11.70
16 år	Martin Hafström (570411)	Linnéa	2.55.36	den 25.11.73
17 år	Björn Johansson (500603)	Fredrikshof	2.41.51	den 26.11.67
18 år	Anders Rane (460301)	Fredrikshof	2.53.01	den 11.64
19 år	Christer Bertilsson (530822)	Duvbo	2.34.20	den 22.10.72
20 år	Peter Fredriksson (460919)	Skellefteå	2.32.37	den 25.09.66

SVENSK MÄSTARE 1973

Max Holmnäs

Enhörna

2.19.43

DISTRIKTSMÄSTARE 1973

Gotland	Leif Johansson	Tjelvar	2.41.57	6
Jämtland/Härjedalen	Jan-Ivar Westlund	Berg	2.49.57	10
Skåne	Rolf Johansson	Heleneholm	2.37.57	3
Stockholm	Ulf Johansson	Tureberg	2.23.42	11
Södermanland	Urban Larsson	Enhörna	2.27.16	13
Uppland	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.38.50	12
Västerbotten	Roger Antonsson	Skellefteå	2.32.39	9
Västergötland	Bertil Larsson	Trollhättan	2.32.30	3
Östergötland	Per-Olov Antonsson	Skeninge	2.32.35	7

VEV HAR TÄVLAT MEST ?

En löpare har fullföljt 7 st maratonlopp under 1973:

Konrad Hernelind	Duvbo	2.37.20	2
		2.38.05	3
		2.39.00	4
		2.38.30	7
		2.48.31	20
		2.36.19	11
		2.44.50	13

Två löpare har fullföljt 6 st maratonlopp:

Arild Cronstrand	2.48.54	2	Jan Dahlbom	3.33.33	3
(Duvbo)	2.41.36	4	(Eslöv)	3.24.54	4
	2.38.05	5		3.31.26	16
	2.40.10	7		3.35.04	6
	2.30.38	11		3.21.01	8
	2.56.11	13		3.32.22	13

Sex löpare har fullföljt 5 st maratonlopp:

Gösta Andersson	Landskrona	3.05.08	3.02.30	3.04.31	2.55.28	3.06.35
Sven Johansson	Duvbo	3.02.17	2.55.20	3.02.20	3.02.30	3.15.54
Hans Jonsson	Nyköping	2.44.48	2.33.00	2.23.01	2.19.06	2.25.55
Göran Karlsson	Enhörna	3.04.12	2.51.09	2.58.31	3.01.15	3.00.40
Bertil Larsson	Trollhättan	2.31.39	2.32.30	2.22.35	2.26.40	2.38.47
Bertil Rehn	Enhörna	2.21.45	2.30.18	2.24.57	2.25.32	2.38.53

Därutöver har tolv löpare fullföljt fyra maratonlopp, nitton löpare tre maratonlopp och sextiotvå löpare två maratonlopp under året, medan 198 löpare har nöjt sig med att fullfölja maratondistansen en gång dessutom finns det ett antal löpare och medlemmar i Marathon Sällskapet som av en eller annan anledning inte har fullföljt något maratonlopp alls under året. Vi saknar deras namn i resultatlistorna !

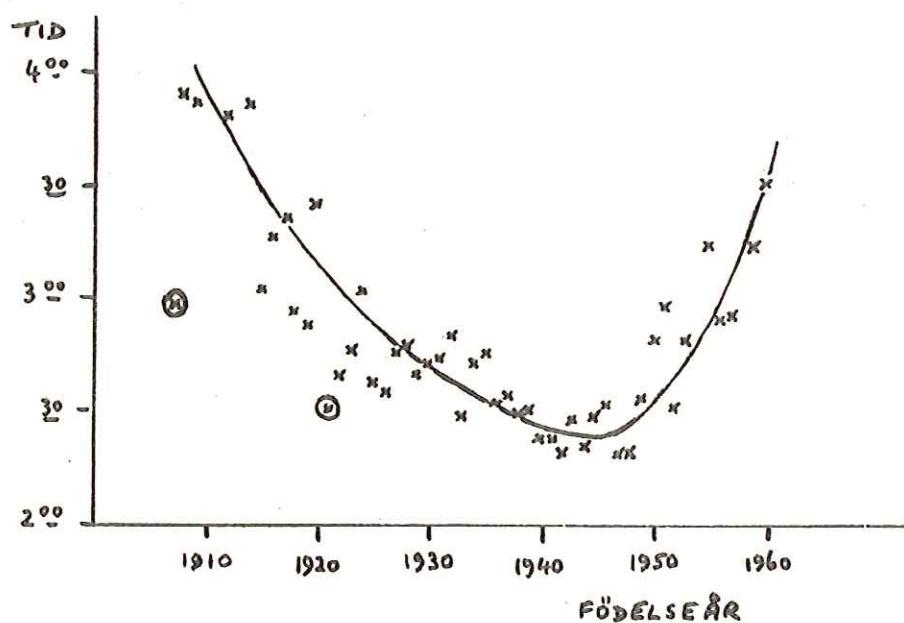
För DUVBO har totalt 11 löpare fullföljt sammanlagt 35 maratonlopp under 1973
" SOLVIKINGARNA " 23 " " " 32 "
" ENHÖRNA " 14 " " " 30 "
" FREDRIKSHOF " 11 " " " 23 "

BÄSTA RESULTAT I VARJE ÅRSKASS

Med reservationer för ev felaktigheter pga ofullständig information om födelseår ges följande förteckning över de bästa resultat i varje årsklass som noterades under 1973:

Född 1904	-	1934	Rolf Larsson	2.43.49
1905	-	1935	Rauno Risto	2.45.33
1906	-	1936	Lars Wallin	2.32.06
1907	Thedde Jensen	2.59.06	Bertel Österdahl	2.34.20
1908	Henry Carlstedt	3.54.31	Garry Johansson	2.30.05
1909	Gustav Lundin	3.52.19	Arild Cronstrand	2.30.38
1910	-	1940	Bertil Larsson	2.22.35
1911	-	1941	Ulf Johansson	2.23.25
1912	John Systad	3.49.56	Hans Jonsson	2.19.06
1913	-	1943	David Bendy	2.28.18
1914	Bruno Sjöberg	3.52.53	Hannu Partanen	2.20.34
1915	Sven Ekström	3.04.58	Leif Andersén	2.29.43
1916	Herman Nummelin	3.17.28	Bengt Danielsson	2.32.28
1917	Göte Olsson	3.22.36	Urban Larsson	2.19.55
1918	Holger Josefsson	2.57.40	Max Holmäs	2.19.43
1919	Björn Johansson	2.54.07	Rolf Johansson	2.34.31
1920	Alvar Asplund	3.26.31	Günter Gross	2.49.44
1921	Erik Östbye	2.31.30	Jan Olofsson	2.58.50
1922	Kurt Thorell	2.40.36	Peter Manniche	2.31.40
1923	Gösta Lindblad	2.47.35	Jan-Ivar Westblad	2.49.57
1924	Karl-Åke Nyman	3.03.08	1954	-
1925	Lage Carlson	2.38.07	1955	Bengt-E Johansson 3.14.43
1926	Konrad Hernelind	2.36.19	1956	Rune Larsson 2.54.48
1927	Axel Sundebärt	2.47.47	1957	Martin Hafström 2.55.36
1928	Bo Nordqvist	2.48.06	1958	-
1929	Agne Kimby	2.40.33	1959	Hans Nilsson 3.14.43
1930	Bengt Järnhester	2.42.07	1960	Dan Berggren 3.30.52
1931	Walter Berggren	2.44.25	1961	-
1932	Gösta Ekström	2.50.25	1962	-
1933	Sture Gustafsson	2.29.40	1963	-

Nedan visas dessa resultat i diagram form. Ur kurvan kan man måhända läsa att den bästa åldern för en maratonlöpare är c:a 30 år. Två punkter, omringade i figuren, avviker markant från kurvan - våra världsmästare, Erik Östbye och Thedde Jensen !



DEBUTANTER 1973

Totalt har ca 130 debutanter sprungit de erforderliga 42.195 m under 1973. Nedan ges en förteckning över alla som fullföljt under en tid av 3 timmar. Den angivna tiden är tiden för debutloppet. De sista siffrorna anger tävlingen (se sid 5).

Rune Rådeström	Enhörna	2.29.54	13
Gösta Johansson	Malmö	2.37.40	13
Rolf Johansson	Heleneholm	2.37.57	3
Jan Persson	Vingåker	2.38.07	7
Sven-Erik Kristiansson	Kvarnsveden	2.38.28	4
Rolf Bergström	Grundforsen	2.39.32	9
Bo Persson	Vingåker	2.39.36	7
Allan Holmberg	Björnen	2.43.40	9
Östen Mukkavaara	Umeå	2.46.29	9
Christer Wallerby	Köping	2.47.16	13
Peter Thorell	Linköping	2.47.24	13
Bengt Olof Blom	Kristianstad	2.47.48	3
Lars Olofsson	Skövde	2.48.40	4
Karl Axel Brandett	Hästveda	2.49.19	8
Jan-Ivar Westlund	Berg	2.49.57	10
Jan Erik Lundberg	Solvikingarna	2.50.01	3
Tore Hellström	Fåker	2.50.41	10
Gustav Junland	Björkfors	2.51.06	13
Karl Byström	Enhörna	2.52.57	13
Bo Svensson	Tumba	2.54.13	11
Bert Gustafsson	Ålö	2.54.13	9
Harry Nilsson	Sävedalen	2.54.54	13
Nils Andersson	Sävedalen	2.55.03	3
Bo Dicksved	Hässelby	2.55.29	11
Martin Hafström	Linnea	2.55.36	13
Rune Holmqvist	Göteborg	2.56.34	7
Arne Persson	Fredrikshof	2.56.49	13
Roger Ingemansson	Kinna	2.57.10	4
Hans Undén	Sweda	2.57.34	2
Holger Josefsson	Upsala	2.57.40	2
Gunnar Lotsberg	Täby	2.57.57	13
Ove Larsson	Solvikingarna	2.58.24	13
Hans Magnusson	Lund	2.59.03	3
Timo Lyytinen	LM	2.59.44	13

**Vi gratulerar
Dig
till Ditt första
MARATONLOPP**

Så ser det ut på framsidan av en broschyr som vi försöker dela ut till alla debutanter.

Broschyren även inkluderar en ansökningsblankett vad gäller medlemskap i Sällskapet.

Vi vet att vi har missat några - hjälп oss att kontakta dem !

Broschyren erhålls från sekretariatet, Box 218, 101 22 Sthlm 1.

PRESTATIONSMÄRKEN, DIPLOM m.m.

Vi beklagar att vi ligger något efter med utskickandet av diverse prestationsmärken. Situationen är följande:

Varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 är berättigad till Sällskapets prestationsnål. Normalt försöker vi skicka nälen till nya medlemmar när deras första medlemsavgift har inkommitt. Under vintern har vi försökt att komma ikapp. Vi tar gärna emot vänliga påminnelser från de som vi ev. har missat.

I bland händer det att en ny medlem inte är berättigad till nälen, om hans maratontid överskrider den föreskrivna 3.30. Vi har ingen möjlighet att kontinuerligt bevaka alla sådana fall och ber således att alla som senare fullföljer ett lopp under 3.30 skriver och ber att få nälen.

Prestationsmärken i guld och silver tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 resp 2.40. Dessa prestationer bevakas centralt och märken utdelas efter styrelsens godkännande.

Sällskapets diplom och standar tilldelas medlemmar som fullföljer 5 resp 25 maratonlopp. Diplom eller standar skall sökas på en speciell blankett där detaljer beträffande alla lopp som åberopas skall ifyllas. F.n. väntar vi en ny upplaga av diplomet från tryckeriet, men leveransen tycks bli försenad.

Sällskapets förtjänstdiplom och förtjänstvimpel tilldelas personer som nedlagt förtjänstfullt arbete till gagn för svensk maratonlöpning. Förslag till kandidater för förtjänstutmärkelser kan av varje medlem inlämnas till styrelsen.

**ANSÖKAN OM
MARATON-UTMÄRKELSE**

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

Följande märken m.m. kan beställas från Sällskapets sekretariat:

Overallmärken à 5 kr

Blazermärken à ca 20 kr (ange om svart eller blå bakgrundsfärg önskas)

Tröjor à ca 25 kr (ange storlek)

En slutlig påminnelse:

Det är dags att betala årets medlemsavgift 25 kr till pg 82607-3.

Detta är det enda sättet att försäkra dig om att Du även i fortsättningen kommer att få denna tidning!

PARIS

SEPTIEME CHAMPIONNAT
DU MONDE DES VETERANS

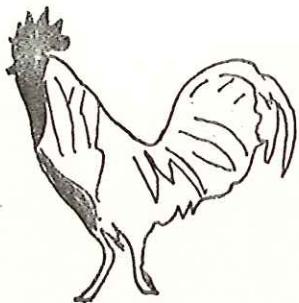
DU MARATHON ET 10 KM

Sunday May 19th 1974
at 10 a.m.

Start : Center of Draveil
Finish : Stadium of Mainville.

1 Lap 3,5 km and 2 Laps
19.348 km

VETERAN-VM I PARIS!



FRANCE

Classification

Class	1	Born	on	1930	to	1934
2	"	"	"	1925	"	1929
3	"	"	"	1920	"	1924
4	"	"	"	1915	"	1919
5	"	"	"	1910	"	1914
6	"	"	"	1905	"	1909
7	"	"	"	1900	"	1904
8	"	"	"	1895	"	1899
9	"	"	"	1890	"	1894

Nu är det tid igen att tänka på VM i maratonlöpning. Tävlingen går den 19 maj -74. Tävlingsplats c:a 3,5 mil utanför Paris. Rum är preliminärt beställt på ett hotell c:a 1,5 mil från Paris centrum. Idag kostar en sängplats 25 - 30 kronor. Frukost kostar 5 - 6 kronor.

Resan till Paris beräknas ske per buss över Göteborg och Kiel. Avresa från Stockholm sker förslagsvis onsdag (15 maj) eller torsdag (16 maj) vid 12-tiden. Framkomst till Paris (om torsdag är avresedag) på fredag kväll (17 maj). Avresa från Paris tisdag (21 maj) eller onsdag (22 maj). Vad resan kostar vet jag ej i dagens läge. Prisuppgifter inväntas från ett antal bolag.

I Göteborg står Bengt Andersson för arrangemanget. Löpare bosatta på syd- och västsidan av Sverige skall anmäla sitt preliminära intresse omgående till Bengt, övriga intresserade från östsidan och norr närmast Stockholm anmäler sitt intresse till Alan Scott.

Adresser:

Bengt Andersson
Ringstinnaregatan 2
43133 MÖLNDAL
Tel: 031/279955

Alan Scott
NSO, Tulegatan 5
11358 STOCKHOLM
Tel: 08/320902

PRELIMINÄR ANMÄLAN TILL VETERAN-VM I PARIS DEN 19/5 -74

Namn Född

Adress

Postadress

Telefon

Klubb

Resultat 1972