



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 22 Stockholm 1

Redaktör

Tony Bristow

ÅRSMÖTE 1974.

Sällskapetets årsmöte hölls den 23 mars i Hässelby Slott, Stockholm, med ett tjugotal medlemmar närvarande. Konrad Hernelind valdes till ordförande i ytterligare ett år och som nya styrelsemedlemmar valdes Sven-Erik Eriksson och Runo Edberg. Styrelsen har nu följande utseende:

Ordförande: Konrad Hernelind, Bollnäsbacken 31, 162 33 Vällingby

Ordinarieled: Alan Scott, Malungsvägen 287, 191 71 Sollentuna
Tony Bristow, Bernströmsvägen 28, 146 00 Tullinge
Ingvar Högström, Albert Målares gat 26A, 183 45 Täby
Bengt Andersson, Ringspinnaregatan 2, 431 33 Mölndal
Bertel Österdahl, Flygarvägen 61, 175 63 Järfälla
Sven-Erik Eriksson, Alphydevägen 8, 131 00 Nacka

Suppleanter: Gösta Andersson, Kungstensgatan 58, 113 29 Stockholm
Runo Edberg, Kocksgatan 32, 116 23 Stockholm

Adjungerade: John E Tollsten, Emanuel Birkes väg 2, 150 24 Rönninge
Alvar Asplund, Viggebyvägen 16, 190 40 Rosersberg

Styrelsens verksamhetsberättelse för 1973 samt revisionsberättelsen återges i detta nummer av tidningen.

I anslutning till genomgången av verksamhetsberättelsen hölls en tyst minut till minne av tre medlemmar som avlidit under året, nämligen Erik Städe, Alfred Huber och Karl Karlsson, samtliga från Stockholm.

Revisorerna för 1974 är Jan Lind och Lage Carlson med Henry Bogemyr som suppleant.

Valberedningskommittén består av Bertil Malmström, Sven Flogelin och Reinhard Einars.

MEDLEMSAVGIFT DET ÄR DAGS ATT BETALA ÅRETS AVGIFT - 25 kr.

EN NYLIGEN GENOMFÖRD GENOMGÅNG AV MEDLEMSMATRIKELN VISAR ATT SÄLLSKAPET NU HAR 467 MEDLEMMAR, VARAV ENDAST 282 HAR BETALAT ÅRETS MEDLEMSAVGIFT.

OM DU ÄR EN AV DE ÅTERSTÅENDE 185 VILL VI UPPMANA DIG ATT SNARAST SKICKA IN Kr 25:- TILL POSTGIRO 8 26 07-3!

DE SOM INTE HAR BETALAT SENAST DEN 31 MAJ KAN RÄKNA MED ATT DETTA BLIR DET SENASTE NUMRET AV TIDNINGEN SOM SKICKAS TILL DEM:

I Detta Nummer:

Verksamhetsberättelse 1973	2
Revisionsberättelse 1973	6
Damlöpning över Maratondistansen - Ett fiasko ?	7
Ett Maratonförsök i mars 1974	9
Accolade 24	10
Stockholms distrikts Vinterpokal 1974	12
Resultat	13

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1973

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1/1 1973 - 31/12 1973.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls den 17 mars 1973 i Hässelby slott.

Styrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Konrad Hernelind	Vällingby
V. ordförande	Bertel Österdahl	Järfälla
Sekreterare	Alan Scott	Sollentuna
Kassör	John E Tollsten	Rönninge
Medlemssekreterare	Tony Bristow	Tullinge
Övriga ledamöter	Bengt Andersson	Partille
	Ingvar Högström	Täby
Styrelsesuppleanter	Gösta Andersson	Stockholm
	Alvar Asplund	Rosersberg

Styrelsen har under året hållit 8 protokollförda sammanträden.

Revisorer

Sällskapets revisorer har varit Jan Lind och Lage Carlson med Henry Bogemyr som suppleant.

Valberedning

Valberedningsutskottet har bestått av Bertil Malmström (sammanställande), Sven Flogelin och Reinhard Einars.

Medlemmar

Sällskapet hade vid årets slut 444 medlemmar. Vid föregående årets slut var medlemsantalet 310. Under året har 3 dödsfall noterats och 137 ansökningar om medlemskap har godkänts. Tyvärr har det visat sig att ett tämligen stort antal medlemmar inte betalat årsavgiften trots påminnelser, vilket kan betyda att ytterligare en sanering av medlemsmatrikeln till den som skedde 1972 måste vidtagas inom kort.

Marathonlöparen

Sällskapets tidskrift "Marathonlöparen" har under året utkommit med fem nummer. Redaktör för tidningen har varit Tony Bristow.

Representation

Konrad Hernelind medverkar i den av Svenska Friidrottsförbundet tillsatta kommittén för svensk marathonlöpning.

Firmatecknare

Firmatecknare för Svenska Marathonsällskapet under verksamhetsåret har varit Konrad Hernelind och för bank och postgiro John E Tollsten.

Adress

Svenska Marathonsällskapets adress: Svenska Marathonsällskapet, Box 218, 101 22 STOCKHOLM 1, postgiro 8 26 07-3.

Samarbete med Friidrottsförbundet

Det av föregående ordförande etablerade samarbetet med Friidrottsförbundet har fortsatt. Sålunda har Sällskapets ordförande fungerat som överledare för den svenska truppen vid Nordiska mästerskapen i Finland och för de svenska deltagarna i Kosicemarathon.

Verksamhetsberättelse 1973 (forts...)

Sällskapet har dessutom fått förtroendet att sköta den komplicerade tidtagningen vid Owe Malmqvists rekordlopp på Stadion.

Den vid årsmötet 73 uttalade målsättningen att under året utarbeta råd och anvisningar för arrangemang av marathonlopp har genomförts. Handläggare har varit vice ordföranden. Anvisningarna har accepterats av Friidrottsförbundet och kommer bl a att spridas genom Förbundets försorg.

Tävlingsverksamheten

Under året har 12 marathonlopp genomförts i Sverige. Sällskapet har därvid varit medarrangör vid Vintermaran som i år genomfördes i Södertälje. Tävlingen gick i besvärande kyla och blåst men trots detta kom ett större antal än någonsin tidigare till start. 150 löpare kom i mål med engelsmannen Colin Youngson som segrare. Av många goda prestationer bör 14-årige Hans Nilssons 3.14.43 samt orienteraren Rune Rådeströms debutlopp på 2.29.54 nämnas.

Tävlingen om de av Sällskapet 1972 introducerade vandringspriserna leds för närvarande av Urban Larsson i seniorklassen och Erik Östbye i oldboysklassen.

Vinterpokalen har i år, som tidigare, genomförts med Sällskapet som medarrangör. Under vintern löptes fyra tävlingar:

20 km (Lucialoppet) i Handen (Fredrikshofs IF)
30 km i Järfälla (Järfälla OK)
25 km i Vallentuna (Vallentuna IF)
Marathon i Vällingby (Duvbo IK)

Sammanlagd segrare blev Konrad Hernelind före Torbjörn Lind.

Under året har enligt Sällskapets statistik, som upprättats av Olle Wallin, 300 löpare fullföljt marathonlopp varav 5 kvinnor. 34 män har löpt under 2.35 vilket är något fler än förra året.

Hans Jonsson, Nyköping, har som andre man erövrat Sällskapets guldmedalj genom att prestera 2.19.06 i Enschede i Holland.

Sällskapets silvergräns (2.40) har underskridits av 50 och gränsen för prestationsnålen (3.30) av 253 löpare.

Sixth World-Veteran 25 km Championship

För sjätte gången anordnades världsmästerskap för veteraner. Denna gång var distansen löpning 25 km. Tävlingen gick den 20 maj 1973 i Douglas, Isle of Man. Arrangörer var Northern Veterans Athletic Club och Manx Athletic Club.

Resan företogs i två flygplan med avgångsplatser i Stockholm och Göteborg. I Stockholmsplanet var en trupp från Finland med.

Tävlingsvädret var ur alla synpunkter det sämsta tänkbara med regn och blåst. Hela 22 nationer hade anmält deltagande med sammanlagt 560 löpare. Från Sverige deltog ett 70-tal löpare. Erik Östbye lyckades även i år försvara sin titel.

För resultat se Marathonlöparen Nr 26, September 1973, sid 6-7.

Verksamhetsberättelse 1973 (forts...)

Resultaten i nationstävlingen (platssiffror) var:

1	England	12	6	Finland	64
2	Belgien	33	7	Sverige	66
3	Tyskland	45	8	Frankrike	98
4	Canada	51	9	Irland	133
5	Skottland	52	10	Tjeckoslovak	193

Lagledaren för den svenska truppen var Alan Scott, Sollentuna, och Bengt Andersson, Partille.

Utmärkelser

Sällskapets förtjänstvimpel har tilldelats:

Olle Wallin	Fredrikshof
Bertil Malmström	Göta Stockholm
Kaj Sandell	Enhörna
Gösta Andersson	Hellas

Sällskapets förtjänstdiplom har tilldelats:

Alan Scott	Fredrikshof
Konrad Hernelind	Duvbo
Tony Bristow	Älvsjö
Sven Sjölander	Göteborg
Sune Sjölander	Göteborg
Schore Järnmyr	Solvikingarna
C Arthur Bourne	Road Runners Club
Bryan Doughty	Northern Veterans Athletic Club
Northern Veterans Athletic Club	
Manx Athletic Club	
Göteborgs Maratonklubb	

Prestationsmärken

Sällskapets prestationsmärke i guld (2.20) har tilldelats:

Nr 2	Hans Jonsson	Nyköping	2.19.06
------	--------------	----------	---------

Sällskapets prestationsmärke i silver (2.40) har tilldelats:

Nr 32	Ilpu Kettunen	Triangeln
33	Torbjörn Lind	Fredrikshof
34	Lars M Ahlgren	Fredrikshof
35	Karl I Johansson	Oscarshamn
36	Carl Magnus Bergh	Heleneholm
37	Sune Mattsson	Rånäs 4H
38	Bo Persson	Vingåker
39	Owe Malmqvist	Enhörna
40	Jan A Öst	Fredrikshof
41	Sture Gustavsson	Täby
42	Lage Carlson	Täby
43	Jan Persson	Vingåker
44	Hans Christiansson	Västervik
45	Colin Youngson	Fredrikshof
46	Roger Antonsson	Skellefteå
47	Rolf Bergström	Grundforsen
48	Leif Andersén	Kil
49	Rune Rådeström	Enhörna

Verksamhetsberättelse 1973 (forts...)

Sällskapets standar för 25 fullföljda marathonlopp har tilldelats:

Konrad Hernelind Duvbo

Sällskapets diplom för fem fullföljda marathonlopp har tilldelats:

Elmer Bratlie	Norge
Tage Bergström	Täby
Georg Nilsson	Mälarhöjden
Kenneth Lindberg	Vassunda
Hans Jonsson	Nyköping
Gösta Andersson	Landskrona
Lennart Nordström	Solvikingarna
Jan Olof Börjesson	Löftan
Alvar Asplund	Rosersberg
Sture Östling	Trollhättan
Lars Almgren	Hammarby
Erland Svahn	Tumba
Kjell Lundgren	Göta Karlstad
Leif Johansson	Tjelvar
Carl-H Wilhelmsson	Westmannia

Slutord

Årets marathonstatistik visar att skiktet närmast eliten har ökat både kvantitativt och kvalitativt.

Elitskiktet består till 5/6 av samma löpare som förra året. Det är bara Hans Jonsson som lyckats bryta sig in bland de sex bästa. Det har han gjort så fint att han toppar årets lista. Sjätte man Bertil Rehn har exakt samma tid som i fjol (2.21.45). Vi hade nog hoppats att 1973 skulle bli det år då våra bästa löpare presterade tider omkring 2.15. Troligen hade flera löpare gjort denna tid på SM om inte bana och väder varit ogynnsamma. Samma var förhållandet på NM i Finland (33°C vid start!).

Dessa faktorer har bidragit till att året kanske inte givit den utveckling framåt som många hoppats och trott på. De senaste årens hårda satsning från de aktiva och i viss mån även från Friidrottsförbundet gör att vi har stora förväntningar för det kommande året. 1974 är det år vi verkligen skall visa var svensk långdistanslöpning står i internationell konkurrens.

Dessa förhoppningar är välgrundade med tanke på att våra löpare nu har många års träning bakom sig och dessutom är i sin bästa ålder.

Stockholm den 31/12 1973

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE

Konrad Hernelind (ordförande)

Bertel Österdahl

Alan Scott

John E Tollsten

Tony Bristow

Bengt Andersson

Ingvar Högström

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE 1973Balansräkning

<u>Tillgångar</u>	<u>1/1 1973</u>	<u>31/12 1973</u>
Kassa		53:05
Giro	869:08	1 222:78
Bank	3 090:10	3 017:95
Märken och diplom	1 000:00	800:00
Tröjor		400:00
Medlemsavgifter		300:00
	kr 4 959:18	kr 5 793:78

<u>Skulder</u>		
Medlemsavgifter	300:00	575:00
Kreditorer	1 613:85	1 067:35
Kapital	3 045:33	4 151:43
	kr 4 959:18	kr 5 793:78

Vinst och förlustkonto 1/1 1973 - 31/12 1973

<u>Inkomster</u>		<u>Utgifter</u>	
Medlemsavgifter	9 480:00	Märken och diplom	1 174:20
Tröjor	120:00	Tidningar	5 232:60
Räntor	187:85	VM 1973	238:25
Reklam	100:00	Kontorsmaterial	440:70
		Telefon	400:00
		Porto	390:05
		Årsmötet	330:30
		Tävlingar	137:00
		Bordsstandar, stänger	239:55
		Omkostnader	199:10
		Årets vinst	1 106:10
	kr 9 887:85		kr 9 887:85

REVISIONSBERÄTTELSE 1973

Undertecknade, av Svenska Marathonsällskapet valda revisorer, har denna dag slutfört granskningen av Svenska Marathonsällskapets räkenskaper och förvaltning under tiden 1/1 1973 - 31/12 1973, och får däröver avge följande berättelse.

Räkenskaperna har befunnits förda med stor omsorg och noggrannhet, alla utgifter och inkomster är styrkta med vederbörliga verifikationer. Bankböcker och postgirobeked har kontrollerats och avstämts fram till den 31 december 1973.

Protokollen från styrelsens och arbetsutskottets sammanträden har genomlästs och verksamheten har blivit föremål för bedömning.

Vi föreslår på grund av denna vår granskning

att styrelsen med tacksamhet beviljas full ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar.

Stockholm i mars 1974

Jan Lind
Revisor

Lage Carlson
Revisor

DAMLÖPNING ÖVER MARATONDISTANSEN - ETT FIASKO ?

av Lennart Thomson, Solvikingarna

Efter cirka 5 års försök här i Sverige att få även damer löpa maraton, finns det inte mer än ett par tre stycken som är tränade att löpa denna distans och ytterligare ungefär 5 stycken som är intresserade av att pröva sina krafter på distansen. Kan det vara vettigt att ha kvar en distans med så klen intresse?

Jag vill därför föreslå att damerna i fortsättningen endast löper halva distansen. I så fall hoppas jag att arrangörer av maratonlopp alltid har med en damklass. Eftersom jag befärar att även halva maratondistansen för de flesta damer verkar avskräckande lång vill jag även rekommendera arrangörer av långlopp att någon gång låta distansen för damer ligga omkring 1,5 mil istället för som nu alltid omkring 1 mil. Detta för att klyftan till halva maran skall bli mindre. De damer som vill testa sin förmåga att klara ett fullt maratonlopp kan ju någon gång på året starta i herrklassen.

När vi så småningom får ett 50-tal damer som löper halva maratondistansen kan ju ett återinförande av fulla distansen tagas upp till diskussion. Marathon Sällskapet skall naturligtvis som namnet antyder verka för att få personer att springa maraton, men så bokstavligt skall väl ändå inte namnet tagas. Huvudsyftet måste väl ändå vara att befrämja långlöpning överhuvudtaget. Hoppas därför att jag får med mig Sällskapet på dessa idéer.

På lång sikt är det väl ändå troligt att damerna kommer att löpa fulla maran i större utsträckning genom mitt förslag än om vi fortsätter som tidigare.

Den dam som var den första att fullfölja ett maratonlopp i Sverige och som har fullföljt flera maratonlopp än någon annan svenska har erbjudits tillfälle att besvara detta inlägg:

ETT SVAR TILL LENNART THOMSON

av Elin Åbom, Solvikingarna

När jag läste Ditt bidrag angående damlöpning kände jag mig faktiskt ganska arg, även om jag på sätt och vis tycker mig kunna förstå Dina sunpunkter.

Du säger att nu "finns det inte mer än ett par tre stycken som är tränade att löpa denna distans...". Var får Du den siffran ifrån? Jag har kommit fram till 10 - nämligen samtliga som har sprungit maratondistansen. Vill Du påstå att 7-8 av dessa inte var tränade för distansen trots att de klarade av den? Hur många av herrarna är det som bryter ett maratonlopp? Av damerna har under de 4 åren vi har hållit på inte en enda avbrytit. Märk väl: inte en enda! Dessutom kan det ju finnas flera damer som är tränade för maratonsträckan - vad vet Du om det?

Vidare anser jag inte att det är tillräckligt skäl att stoppa maratondistansen för damer bara för att vi är en liten elitgrupp. Måste det vara kvantiteten som avgör?

Det fanns i den senaste Vintermaran mig veterligen visst "bara" två 13-åringar med. Du kanske tycker att de skulle ha sprungit halva distansen istället? Jag tycker att det var jättekäckt av dem och verkligen glädde mig åt att de var med.

Ett svar ... (forts..)

Nej, jag föreslår att damerna även i fortsättningen löper hela distansen. Jag skulle antagligen inte ställa upp på halva distansen - den sträckan är absolut inget "spännande" för mig. Men däremot: varför inte vid sidan om hela distansen för damer införa en motionsklass för damer med halva distansen?

SVERIGES MARATONDAMER

	<u>1970</u>	<u>1971</u>	<u>1972</u>	<u>1973</u>
Elin Åbom, Solvikingarna	4.10.58	4.04.04	3.56.02	3.53.41
Lillian Kesselberg, Hellas	4.30.13	-	-	-
Margareta Rydh, Solvikingarna	4.42.08	-	4.06.02	-
Margareta Nilsson, Fredrikshof	-	4.39.40	-	-
Christina Borglund, Kristianstad	-	-	3.24.47	-
Astrid Klaesson, Örgryte	-	-	3.54.07	-
Gunilla Abrahamsson, Hagen	-	-	4.05.42	-
Kerstin Svensson, Finspång	-	-	-	3.31.17
Lena Ljung, Elvan	-	-	-	3.57.25
Margareta Lundkvist, Täby	-	-	-	4.08.20
Sirkka Årelid, IBM	-	-	-	4.27.40

<u>T o m 731231:</u>	1. Christina Borglund	3.24.47	72
	2. Kerstin Svensson	3.31.17	73
	3. Elin Åbom	3.53.41	73
	4. Astrid Klaesson	3.54.07	72
	5. Lena Ljung	3.57.25	73
	6. Gunilla Abrahamsson	4.05.42	72
	7. Margareta Rydh	4.06.02	72
	8. Margareta Lundkvist	4.08.20	73
	9. Sirkka Årelid	4.27.40	73
	10. Lillian Kesselberg	4.30.13	70
	11. Margareta Nilsson	4.39.40	71

I Vällingby den 10/3-74 fullföljde Siv Jansson, Mälarhöjden, 3.26.12

I Malmö den 7/4-74 fullföljde Ulla-Britta Holmstrand, Solvik, 3.35.01

Inom Svenska Marathonsällskapet ser vi med glädje att fler och fler damer anmäler sig till och sedan fullföljer den fulla maratonsträckan. Vår förhoppning är att tillfällena för damer att löpa maratondistansen skall öka i antal. Lennart Thomson har dock påpekat en väsentlig punkt, nämligen att det kanske är för sällan att halva maratondistansen erbjuds damerna. Det är mycket möjligt att antalet maratondamer skulle öka i snabbare takt om de fick tillfälle att pröva halva distansen först. Denna mening delar också Elin Åbom. Tävlingsarrangörer uppmanas således att överväga att inkludera klasser för såväl damer som herrar över halva distansen i samband med maratonarrangemang. Varje fullföljt maratonlopp är en prestation - fiasko blir det aldrig!

ETT MARATONFÖRSÖK i MARS 1974

av Runo Edberg, Hellas

Det var en vacker förvårdag, helt snöfritt och med solsken. Du ska ju ändå träna - tyckte vännen Bosse, - varför inte försöka springa 2 varv åtminstone, dvs 28 km. - Ja, varför inte? Vi kan slå följe i kön på fältet, Du hänger så länge Du orkar, fastslog Bosse.

Först släpper startern, gamle fenomenet Konrad, iväg ett gäng 14-km-löpare (alltså 1 varv) - nog hade man lust att haka på, men ... Sedan, 5 min efteråt, vällde huvudfältet iväg, ca 50 löpare. Konrad startade det också och föll sedan själv in i slutet på fältet och hängde med.

Med flit värmdes jag inte upp - det hinner man nog väl på flera mil?? I kön ligger gamle Jojje, Bosse och jag. Ca 50 m framför oss en långklivande ung dam. Så småningom - faktiskt på min inrådan - kommer vi ikapp och växlar några artighetsfraser, t.ex. synd om Dig att ligga här ensam och plöja, när det finns kavaljerer i närheten. En man i 40-årsåldern, som jag brukar slå i kortare lopp, hängde med lätt, och började nu gå ifrån. Bosse verkade nu mer tänd på att hänga med flickan än att sällskapa med mig - mänskligt. Jag hade fått upp flåset bra, och det gick lätt att hänga en bit efter. 10 km passerar på exakt 45 min. Här svängde vi i oss litet vätska. Jag låg oftast 10 m efter och skrek till - Det går för fort! - Håll Din egen takt - snoppades jag av med framifrån... - Det är så trist ligga och plöja ensam, svarade jag vresigt. En tröttkörd löpare från Solvikingarna passerar efter ca 12 km. Gamle Jojje ser jag inte längre bakåt. Flickan Siv stannar och tömmer en sko. Bosse väntar artigt stående bredvid och jag hinner precis ikapp, då dom ökar farten uppför den långa men svaga backen.

Vid varvningen 14 km är jag ca 100 m efter flickan Siv och vännen Bo. När dom slänger ifrån sig urdruckna muggar hämtar jag just min. - Bra tid, tröstar funktionären gamle sladdlöparen Runo, Du har 1.05 prick!. Konditionen känns bra och benen bär ledigt, men ack hur länge?? Håller avståndet bra till vännerna framför. Flickan behåller sina långa kliv och jag ser håret fladdra. Bosse travar med kvicka steg bredvid. Ingen ser jag efter mig längre. Vid 20 km går det fortfarande hyggligt. Tid 1.35 och en ny bågare töms. Nu har jag börjat tappa mark till framförvarande. Travar på ytterligare ett par km på allt tröttare ben.

Plötsligt blir det som en vägg och benen känns som cement. Orkar knappt lyfta dem. Skäms för flanörer på gatorna. Jag en gubbe med nummerlapp med cement i benen. Nu går jag allt längre sträckor, nästan omöjligt börja lufsa igen. Jag promenerar i "mål" efter 28 km på ca 2.26 samtidigt som segrande Hasse Jonsson störtar in på friska ben efter 42 km. Då jag står och suger på ett par apelsinbitar störtar två man till i mål på under 2.30. Vränger på jackan och åser hur elitlöparna strömmar in. Gamle Sture G-son på 2.30 och "startern" Konrad, nästan lika gammal som jag, helt fräsch är i mål på 2.34. Gudskelov kommer ett par stycken som är ganska färdiga också och tar några vacklande steg.

Gamle Jojje kommer med goda krafter. Han tvekar inte det ringaste utan fortsätter direkt på det tredje varvet. - Heja Jojje, uppmuntrar jag litet avundsjukt. Nu har jag vilat mig en stund, men fötterna är ömma och benen stumma. Om jag fick byta skor (som jag har med) skulle jag kanske kunna fortsätta och försöka hänga på Jojje? - Nej, jag skulle inte orka många 100 meter, inser jag tillfullo

Alltfler löpare går i mål, dom flesta i förvånansvärt god kondition. Jag står och fryser i min jacka, genomkladdig på hela ryggen, men kan inte slita mig bort. Jag måste invänta mina kumpaner, flickan Siv och Bosse. När jag stått här precis en timme kommer dom. Först långklivande flickan Siv, så 30 meter efter Bosse i väldig fart. Man han är för sent ute för

Ett maratonförsök .. (forts...)

att nå henne. Fick visst stanna och massera för kramp i ett ben då och då, hörde jag efteråt.

Jag går fram och gratulerar. Bosse ränner efter flickan och det blir en del omfamningar och eftersnack, förstår jag. Så går jag äntligen och duschar. Tycker det är flera km till duschrummet och går naturligtvis fel också ...

Efter duschen möter jag Jojje frisk och fräsch efter provningarna. Vad fick Du för tid? - Ja inget vidare 3.57, men jag kom ju runt i alla fall. - Gratulerar, det gjorde nu inte jag. Inte den här gången... Det kanske flera tåg för mig också ...?

Efter duschningen blir det samling för prisutdelning, innan löparna åtskiljs. Startern Konrad, helt oberörd efter sitt utomordentliga lopp, fungerar som prisutdelare också. Diskret lägger han undan sitt eget pris och pratar om andras prestationer. - Konrad hinner med mycket, t ex att vara värd, ordna för tävling med arrangemang och funktionärer, vara starter och prisutdelare. I förbifarten hinner han göra en elit-prestation själv på maraton

"ACCOLADE 24"

- 24-timmarslopp på bana 3-4 november 1973, i Walton, England

av Sören Winge, Uppsala

Kan Ni tänka Er att springa runt banan på en idrottsplats i ett helt dygn utan avbrott? Även de mest fanatiska maratonlöpare i Sverige skulle troligen ha svårt för det. Men engelsmän och sydafrikaner är lite annorlunda. När engelska Road Runners Club lyste ut ett världsrekordförsök i Walton i höstas fick man många intresserade svar, av vilka till slut 15 startade. Och försöket blev framgångsrikt. Ron Bentley, en drygt 40-årig pålitlig deltagare i ultralånga lopp, bl a vinnare av ett 100 miles banlopp 1971, förbättrade sydafrikanen Wally Haywards världsbästa från 1953 med drygt 3 km till 259 km 603 m. Han löpte 641 varv på banan !! 11 löpare fullföljde, alla klart slagna.

Loppet startade kl 18 lördagen den 3 november. Av de 15 löparna var tre över 40 år, amerikanen Corbitt t o m över 50. Sex av löparna hade sprungit 100 miles på tävling, och av resten hade flera löpt London - Brighton, 52,5 miles, eller liknande långlopp.

Ron Bentleys bror Gordon tog täten, men efter 29 miles var Ron själv först och han drog sedan ifrån undan för undan. I mål var han nära 40 km före närmaste man. Hans mellantider kanske kan intressera:

2 tim	26,300 km	(4:a)	6 tim	77,040 km
3 tim	39,000 km	(2:a)	8 tim	103,200 km
4 tim	52,300 km	(1:a)	10 tim	127,100 km
5 tim	65,200 km		12 tim	148,000 km

Tiden vid 50 miles var 6.08.11 och vid 100 miles (160,9 km) hade Bentley 13.09.32 och löpte fortfarande stadigt ca 10,5 - 11 km per timme !! Från den 15:e timmen var han under Wally Haywards tidsplan, men ännu återstod 9 timmar !! Bentley hade emellertid inga avbrott...

Hittills hade vädret varit bra med mild natt och temperaturer mellan 11 och 16°C. Vid 8-tiden på morgonen, dvs efter 14 timmars löpning, kom emellertid ett häftigt oväder med ösregn, som på en kort stund förvandlade

"Accolade 24" (forts)

banan till en kanal med decimeterdjupt vatten. Så snart regnet slutat skaffade arrangörerna undan vattnet, men löparna stördes givetvis av att behöva plaska i vatten och lera under tiden.

Medan tiden gick fick även Ron Bentley svårigheter att hålla den jämna farten. Hans krafter var nu definitivt på upphällningen. Han fick gå en del bitar för att inta näring, och hans marginal till rekordet blev allt mindre. Men han lyckades hålla maskineriet igång, och passerade rekordflaggan efter 641 varv på 22 tim 59 min 38 sek inför BBC:s TV-team. Han stannade och fick massage för benen, och måste sedan fortsätta en timme till. Men reaktionen över att ha slagit rekordet kom, han kunde inte lyfta benen från banan, utan gick runt sista timmen. Rekordförbättringen blev därför bara drygt 3 km.

Bakom honom kom Peter Hart igen efter en besvärlig period under natten och gick upp på andra plats före 52-årige Ted Corbitt, som löpt 171 lopp på marathon eller längre, bland dem OS-maran 1952, en 100 miles och åtskilliga 50 miles.

Efter loppet förklarade Ron Bentley att han redan före start trodde att han själv var den ende som verkligen var psykiskt förberedd för loppet. Han visste att om han kunde passera 100 miles kring 13 timmar skulle han kunna ta rekordet.

- Det enda problemet var att kontrollera sig själv och inte gå ut för fort. Jag kände mig ganska bra kring 140 miles. Sedan kom tvivlen när det började regna. Mina ben blev mycket stela, och jag fick göra flera uppehåll. Jag försökte intala mig själv att jag skulle klara rekordet även om jag fick gå, vilket jag naturligtvis inte skulle ha gjort. Jag beklagar att jag inte kunde förbättra det med mer än 3 km, men jag var fysiskt och psykiskt slut. När jag en gång förlorat min koncentration var jag färdig. Jag vet inte hur jag tog mig runt banan i ytterligare 50 minuter.

Ted Corbitt skrev två veckor efter tävlingen att han hade stark ömhet i båda låren 12 dagar efter. Han hade bara haft ett riktigt träningspass utom en del gång och jogging. Men han var ännu mer påverkad av sitt första London - Brighton 1962 (då fick han hissa sig nedför hotelltrappan med armarna dagen efter /SW).

Före 24-timmarsloppet hade Corbitt löpt 200 miles i veckan eller mera från 1 juli. Målet var 40 miles om dagen och en långtur under helgen. Vanligen tränade han tre gånger om dagen. Vid ett tillfälle sprang han 162 km i ett sträck mycket sakta på 22 timmar, vilket är hans längsta träningspass hittills. Tidigare under hösten hade han fått ge upp detta försök tre gånger på grund av trötthet resp blåsor under fötterna. Denna långtur var hans lättaste långtur någonsin, och han tyckte det var synd att det inte var tävlingsdagen.

Under 24-timmarsloppet gick det bra de första två timmarna, med sedan började ömhet och stelhet på framsidan av låren hindra honom, och han hade svårt att hålla sig igång de sista 7 timmarna sedan regnet kylt ned honom och tagit bort det sista självförtroendet. Han var beredd att starta i ett nytt 24-timmarslopp någon gång om han fick möjlighet, även om han just nu inte ens ville tänka på det.

RESULTAT: Se sid 16 .

(baserad på information från RRC Newsletter Nr 82 (jan 74) och den franskspråkiga schweiziska tidningen Spiridon Nr 11 (dec 73))

STOCKHOLMS DISTRIKTS VINTERPOKAL 1974

Det har blivit tradition i Stockholms distrikt att ordna en serie träningstävlingar under vintermånaderna under rubriken "Vinterpokalen". Pokalen är ett av Eric Lundvall donerat vandringspris "för vilja och uthållighet". Den vandrar tills någon löpare har 3 inteckningar. Ursprungligen, under åren 1960-65, tävlade man om pokalen i Stockholms Marathonklubbs regi, i två tävlingar per år, en under våren och en under hösten. Efter ett fem års uppehåll återupptogs tävlandet i Svenska Marathonsällskapets regi med Olle Wallin som ansvarig eldsjäl, och den nuvarande tävlingsformen utvecklades.

Fyra tävlingar arrangeras en gång i månaden under vintern på olika platser inom Stockholms distrikt med vikten lagd på att de skall betraktas som kamratträffar och träningstävlingar. Segraren får 100 poäng, 2:a 99 poäng o s v. De bästa resultaten från tre av tävlingarna summeras sedan och den löpare som har det högsta antalet poäng får en inteckning i pokalen. Löpare från andra distrikt hälsas välkomna till tävlingarna men kan inte få inteckningar i pokalen.

Under de senaste åren har tendensen varit att tävlingsdistanterna blivit allt längre. Årets lopp hölls över 20 km (Dec, Österhaninge), 30 km (Jan, Järfälla), 15 km (Feb, Lidingö) och 42,195 km (Mar, Duvbo).

Resultat:

1 Sture Gustafsson	Täby	100	+	98	+	(94)	+	97	=	295
2 Lars M Ahlgren	Fred	99	+	-	+	96	+	98	=	293
3 Konrad Hernelind	Duvbo	96	+	95	+	(91)	+	96	=	287
4 Göte Modin	Duvbo	98	+	-	+	92	+	93	=	283
5 Anders Malmgren	Fred	94	+	94	+	(89)	+	90	=	278
6 Arild Cronstrand	Duvbo	92	+	91	+	-	+	94	=	277
7 Martin Hafström	Fred	93	+	89	+	(86)	+	91	=	273

Klass I

1 Lars M Ahlgren	293
2 Göte Modin	283
3 Anders Malmgren	278

Klass II

1 Sture Gustafsson	295
2 Konrad Hernelind	287
3 Stig Olsson	207

Klass III

1 Kurt Jonsson	251
2 Cnath Carlsson	207
3 Holger Josefsson	163

Klass IV

1 Georg Nilsson	196
2 Thedde Jensen	79

KLASS V

1 Siv Jansson	227
2 Margareta Lundkvist	207
3 Lena Ljung	152

Tidigare inteckningar i Vinterpokalen:

1960	Henry Hedlund	Täby	1965	Sture Gustafsson	Täby
1961	Bengt Nilsson	Mälarhöjd	1970	Torbjörn Lind	Fredriksh
1962	Per Inge Johansson	Sthlms Mar	1971	Sven Olov Lindvall	"
1963	Björn Larsson	Fredrikshof	1972	Sven Olof Lindvall	"
1964	Per Inge Johansson	Sthlms Mar	1973	Konrad Hernelind	Duvbo

RESULTAT

Vällingby marathon 74-03-10

KLASS I Seniorer

			14 km	28 km	
1.	Hans Jonsson	Nyköping	2.27.42	48.01	1.36.58
2.	Carl Magnus Bergh	Heleneholm	2.28.15	48.01	1.36.58
3.	Lars M Ahlgren	Fredrikshof	2.28.43	48.01	1.36.58
4.	Sture Axén	Skövde	2.34.38	48.34	1.40.01
5.	Arild Cronstrand	Duvbo	2.37.27	48.34	1.41.12
6.	Göte Modin	Duvbo	2.37.36	48.34	1.39.55
7.	Kjell Björnfot	Fredrikshof	2.38.00	50.32	1.44.30
8.	Martin Hafström	Fredrikshof	2.41.59	51.10	1.45.25
9.	Anders Malmgren	Fredrikshof	2.45.35	50.36	1.43.20
10.	Jean Camuset	Enhörna	2.46.50	52.37	1.49.15
11.	Torbjörn Lind	Fredrikshof	2.50.14	48.34	1.46.52
12.	Örjan Ohlsson	Finish	2.50.46	54.37	1.50.55
13.	Timo Lyytinen	L M Ericsson	2.56.30	55.01	1.53.37
14.	Jouko Rastas	Järfälla	2.56.53	55.06	1.50.55
15.	Pauli Rajala	Orient	2.56.59	54.16	1.53.52
16.	Pål Hafström	Fredrikshof	2.57.04	54.56	1.53.53
17.	Göran Karlsson	Norrköping	2.59.24	53.25	1.52.09
18.	Bo Jansson	Nyköping	2.59.36	56.28	1.58.25
19.	Göran Lagrot	Solvikingarna	3.00.49	60.11	1.58.46
20.	Stig Svensson	Järfälla	3.10.58	58.25	2.02.05
21.	Kenneth Bengtsson	Mälarö	3.16.41	55.56	2.00.00
22.	Hans Backemalm	Huddinge	3.18.37	56.20	1.57.22
23.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.20.36	62.20	2.04.50
24.	Anders Lagerberg		3.53.30	63.05	2.17.10
	Harry Ericson	Fredrikshof	-	52.35	1.51.45
	Christer Jernström	Hellas	-	58.50	-
	Bertil Sjödin	Fredrikshof	-	55.30	1.55.30
	Björn Larsson	Fredrikshof	-	48.45	-
	Ove Lundberg	Flemmingsberg	-	57.00	-
	Rolf Lundberg	Flemmingsberg	-	58.30	-

KLASS II 40 - 49 år

1.	Sture Gustafsson	Täby	2.30.37	48.01	1.37.47
2.	Konrad Hernelind	Duvbo	2.34.03	48.34	1.39.55
3.	Lage Carlson	Esso	2.45.48	48.55	1.40.50
4.	Eric Söderlund	Fredrikshof	2.49.50	52.37	1.49.15
5.	Ebbe Callheim	Järfälla	3.17.26	56.45	1.58.00
6.	Stig Stenberg	Konsum	3.21.50	58.37	2.05.00
7.	Jan Morén	Mälarö	3.22.20	57.52	2.00.00
8.	Johan Henriksson	Upsala	3.25.37	57.27	2.05.15
9.	Bo Lindqvist	Hellas	3.26.23	63.30	2.12.12
10.	Stig Olsson	Konsum	3.29.03	60.28	2.08.10
	Edgar Thorén	Solvikingarna	-	48.35	-
	Anders Jönsson	Järfälla	-	62.20	-
	Sven-Erik Eriksson	Hellas	-	58.50	-
	Artur Neveling	Mälarö	-	58.50	-

Resultat - Vällingby marathon (forts....)

KLASS III 50 - 59 år

			14 km	28 km
1.	Holger Josefsson	Upsala	2.57.06	55.06
2.	Nils Majling	Järfälla	2.59.57	55.06
3.	Helge Ekström	IFK Västerås	3.09.48	57.39
4.	Cnath Carlsson	Järfälla	3.24.01	62.20
	Runo Edberg	Hellas	-	65.00

KLASS IV 60 - år

1.	Thedde Jensen	Upsala	2.59.12	57.17
2.	Georg Nilsson	Mälarhöjden	3.58.00	70.00

KLASS V Damer

1.	Siv Jansson	Mälarhöjden	3.26.12	2.12.12
----	-------------	-------------	---------	---------

KLASS VI 14 km

1.	Gert Ericsson	Duvbo	43.19
2.	Rune Rådeström	Enhörna	43.22
3.	Sören Winge	Upsala	47.17
4.	Bertil Nilsson	Åmål	51.25
5.	Bengt Sjöberg	Duvbo	57.50
6.	Helge Häggström	Järfälla	59.01
7.	Lena Ljung	Mälarhöjden	67.35
8.	Margareta Lundqvist	Täby	70.20

Någon lagtävling ordnades inte. Det kan dock vara av intresse att jämföra följande siffror för hypotetiska 3-mannalag:

1.	Fredrikshof I	7.48.42	(Lars M Ahlgren, Kjell Björnfot, Martin Hafström)
2.	Duvbo	7.49.06	(Konrad Hernelind, Arild Cronstrand, Göte Modin)
3.	Fredrikshof II	8.25.39	(Anders Malmgren, Erik Söderlund, Torbjörn Lind)
4.	Järfälla	9.07.48	(Jouko Rastas, Nils Majling, Stig Svensson)

Bland många fina resultat och ett flertal personliga rekord är bröderna Hafströms prestationer värda speciell uppmärksamhet

Martin Hafström	16 år	2.41.59
Pål Hafström	14 år	2.57.04

RESULTAT

Malmöfrisksportarnas Maraton 74-04-07

KLASS I Seniorer

1.	Carl-Magnus Bergh	Heleneholm	2.23.56
2.	Kenneth Widelycke	Heleneholm	2.25.26
3.	Lars Källberg	Mora	2.27.42
4.	Hans Möckl	Bagsvaerd Athletic	2.41.53
5.	Alpo Mujunen	Bogestena	2.44.08
6.	O Östergård-Nielsen	Köpenhamn	2.45.27
7.	Örjan Ohlsson	Finish	2.46.16
8.	Ole Ring	Köpenhamn	2.47.03
9.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.47.33
10.	Kai Petersen	Rödove Athletic	2.49.12
11.	Arvo Jäppinen	Sävedalen	2.49.15
12.	Thommy Nilsson	Kristianstad	2.52.11
13.	Jan-Olof Börjesson	Löftan	2.52.53
14.	Ronny Svensson	Bollebygd	2.54.55
15.	Göte Ivarsson	Tibro	2.55.05
16.	Morgan Gardtman	Götaverken	2.55.06
17.	Kurt Johansson	Trollhättan	2.56.10
18.	Leif Persson	HIAS	2.57.10
19.	Martin Andersson	Friskus	2.58.51
20.	Pauli Rajala	Orient	3.01.05
21.	Göran Lagrot	Solvikingarna	3.01.30
22.	Göte Johnsson	Solvikingarna	3.02.20
23.	Jan-Åke Lundberg	Solvikingarna	3.05.04
24.	Bernt Johansson	Hälsingborg	3.07.25
25.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.14.11
26.	Erwin Leider	Rödovre Athletic	3.18.53
27.	Lars Fält	Halmstad	3.23.50
28.	Ola Karnland	LUGI	3.24.23
29.	Thomas Johnsson	Solvikingarna	3.28.54
30.	Jaan Peetré	Heleneholm	3.29.50
31.	Rolf Andersson	Solvikingarna	3.34.45
32.	Bjarne Meldricsen	Köpenhamn	3.38.55
33.	Bengt Backlund	Trollhättan	3.48.15

KLASS II 40 - 49 år

1.	Åke Hansson	Tjelvar	2.39.56
2.	Valter Berggren	Solvikingarna	2.40.53
3.	Bengt Järnhester	Oskarshamn	2.42.05
4.	Åke Jernqvist	Heleneholm	3.01.43
5.	Erik Tham	Solvikingarna	3.07.35
6.	Sven Jeppsson	Oxie	3.25.55
7.	Agne Lundgren	Idrott	3.35.00

KLASS III 50 - 59 år

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.29.20
2.	Gösta Lindblad	Sävedalen	2.48.46
3.	Gösta Andersson	Idrott	3.01.58
4.	Arne Nilsson	Malmö FK	3.05.18
5.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.25.07
6.	Bernhard Bengtsson	Solvikingarna	3.30.21
7.	Bertil Karlsson	Malmö FK	4.38.14
8.	Per Harborn	Malmö FK	4.56.00
9.	Thore Wallin	LUGI	5.31.45

Resultat - Malmö (forts)

KLASS IV 60 - år

1.	Georg Wir	Solvikingarna	3.44.43
2.	G B Vang	Teie, Norge	4.02.28

KLASS V Damer

1.	Ulla-Britta Holmstrand	Solviking	3.35.01
----	------------------------	-----------	---------

RESULTAT ACCOLADE 24 (se sid 10)

1.	R Bentley	Tipton	259.603 m	(24h)
2.	P Hart	Leamington	219.932 m	"
3.	T Corbitt	New York	216.368 m	"
4.	K Shaw	Cambridge	213.484 m	"
5.	D Turner	Epsom & Ewell	211.902 m	"
6.	D Funnell	Epsom & Ewell	197.388 m	"
7.	B Adams	Winsford	197.318 m	"
8.	W Carr	Tipton	192.001 m	"
9.	P Ferguson	Vale of Aylesbury	177.055 m	"
10.	G Bentley	Tipton	171.202 m	"
11.	B Kemp	Ealing & Southall	165.389 m	"
	J Keating	Ealing & Southall	161.200 m	(17.31.42)
	G Riley	Bedford	138.400 m	(14.00.04)
	M Casse	Cambridge	82.800 m	(9.42.06)
	J Berry	Wakefield	68.000 m	(6.28.49)

TIDERNAS DEBUTANT

En ny maratonstjärna har uppenbarat sig ! Att en debutant når målet som segrare är inte särskilt ovanligt inom maratonsporten, men att en debutant löper på en världstid i stil med den som presterades av segraren i det engelska maratonmästerskapet i Harlow den 27 oktober ifjol händer mindre ofta:

1.	IAN THOMPSON	Luton United AC	2.12.40
----	--------------	-----------------	---------

Detta lär vara den bästa tiden av en debutant någonsin.

Ian Thompson är 24 år gammal och kommer nog att bli ett stort namn inom maratonkretsar. Han har redan hunnit springa ytterligare två maror.

Som följd av det ovannämnda loppet fick han en plats i det engelska laget vid samväldsspelen i Christchurch, Nya Zeeland den 31 januari, där resultatet blev:

1.	IAN THOMPSON	England	2.09.12
----	--------------	---------	---------

Med denna tid är Thompson den näst bästa maratonlöparen genom tiderna.

Den 6 april löpte Thompson i Aten där han kom i mål fem minuter före någon annan löpare:

1.	IAN THOMPSON	England	2.13.50
----	--------------	---------	---------

KOMMANDE TÄVI INGARVeteran VM - Maraton : Paris den 19 maj.

Svenska Marathonsällskapet har ordnat gruppresor från såväl Stockholm som Göteborg och ett stort antal svenska löpare kommer att delta i detta lopp.

Några platser finns lediga på bussarna. Ta kontakt med Alan Scott, Stockholm 08/754 29 46 eller 08/32 17 72 eller Bengt Andersson, Mölndal 031/26 69 43 om Du är intresserad av att följa med till Paris.

Kungsbackaloppet 1974: Kungsbacka den 23 maj. 28 km.SM- Maraton: Häverödal den 29 juni.Gotlandsmaraton: Klintehamn den 13 juli.LUGI-Maraton : Lund den 28 september.BETALD ANNONS:GIMO IF INBJUDER TILL:

COROMANTLOPPET, söndagen den 26 maj kl.11.00, terränglöpning 15 och 25 km. på omväxlande skogsvägar och mjuka löpstigar. Start och mål vid Idrottsgården i Gimo. Banan innehåller tre vätskekontroller.

Klassindelning:

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. Seniorer | 25 km. (25.750 m) |
| 2. Y. Oldboys (f. 1939 och tid) | " |
| 3. Ä. Oldboys (f. 1929 och tid) | " |
| 4. Motion lång | " |
| 5. Motion kort | 15 km. (15.750 m) |
| 6. Herrjuniorer (1954 och sen) | " |
| 7. Damer | 10 km. |

Riklig prissamling utdelas, Sandvik AB:s vandringspris till totalsegraren på långa banan (tre inteckningar krävs för erövrande), dessutom ett specialkomponerat jubileumsdiplom till samtliga fullföljande.

Anmälningsavgift 20 kr (klass 1 - 4), 15 kr (klass 5 - 7) skall samtidigt med anmälan insättas på postgiro 7 55 12-4 senast tisdag den 21/5 1974.

Anmälan sker skriftligt under adress:

Sven-Eric Wermenstam, Köpmangatan 8B, 740 52 GIMO.

Förfrågningar per tel: 0173/41115 Wermenstam eller 0173/40482 Pettersson.

Omklädnad i simhallen där nummerlappar hämtas från kl 09.00.

Starttider: 11.00 (klass 5 och 6), 11.10 (klass 7) samt 11.20 (klass 1 - 4).

Servering anordnas vid idrottsplatsen.

60-årsjubilerande Gimo IF hälsar Er hjärtligt välkomna till COROMANTLOPPET och en naturskön bruksmiljö.

