



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör

Tony Bristow

Vi gratulerar:

- ERIK ÖSTBYE - Världsmästare Klass III (50 - 54 år), som försvarade sin titel från 1972 och kom på tredje plats totalt i årets Veteran-VM i Paris den 19 maj med en tid av 2.33.04.
- THEDDE JENSEN - Världsmästare Klass VI (65 - 69 år) som också svarade för bedriften att försvara sin titel från 1972, med tiden 3.11.26
- OWE MALMQVIST - som svarade för den bästa maratontiden som någonsin presterats av en svensk när han i Åbo den 7 april sprang i mål på den utmärkta tiden 2.17.58. Owe får därmed Sällskapets Prestationsmärke i Guld Nr 3.
- AXEL SUNDEBRANT - som tilldelats Svenska Marathonsällskapets Standar för 25 fullföljda maratonlopp.

HUR VAR DET NU MED MEDLEMSAVGIFTEN ?

Tyvärr har vi varit tvungna att meddela ett fyrtiotal personer som inte har betalat medlemsavgiften för vare sig 1973 eller 1974, att vi anser oss tvungna att stryka deras namn från medlemsmatrikeln.

Dessutom har vi konstaterat att ytterligare ett åttiotal inte har betalat för 1974. Chanserna är ungefär ett till fem att Du är en av dessa.

Avgiften är kr 25:-. Postgironumret är 8 26 07-3. Ett postkontor har Du säkert i närheten.

I DETTA NUMMER:

Vem gör vad ?	2
Resan till Frankernas land - Veteran VM 1974	3
Resultat	6
Statistik	10
Äppet faller inte långt	11
Københavns Idraets-forening 100 km	13
Come to Canada	15
Svenska Friidrottsförbundets råd och anvisningar	17

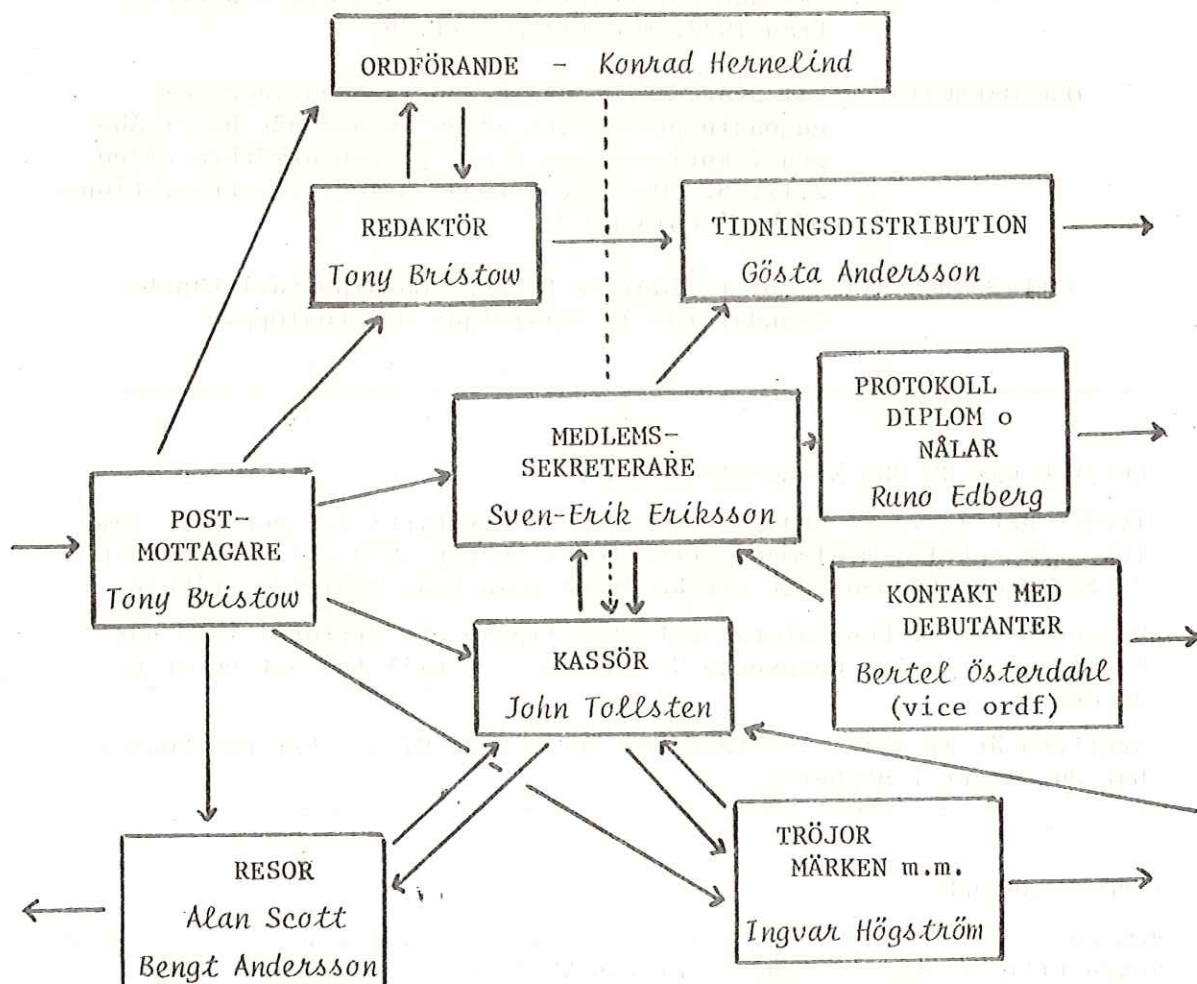
VEM GÖR VAD ?

I Marathonlöparen Nr 29 rapporterade vi om årsmötet och informerade om styrelsens utseende under 1974 - 75.

Styrelsen har nu hållit ett konstituerande sammanträde där Tony Bristow redogjorde för de många sysslor som numera tillfaller styrelsen och lade fram ett förslag till en ny uppdelning.

Det ökande intresset för maratonlöpning, det ökande antalet medlemmar i Sällskapet, de nya prestationsmärkena, försäljningen av overallmärken, tröjor m.m. och intresset för utlandsresor i samband med Veteran-VM tävlingar bidrar till att ganska mycket arbete måste göras för att Sällskapets åtaganden skall fullföljas och samtliga medlemmar vara nöjda.

Följande organisationsplan har således antagits:



Tony Bristow fungerar som en sammanhållande länk tills de nya medlemmarna i styrelsen har hunnit lära sig alla rutinerna. Samtidigt som vi här informerar om vem som svarar för vad, vill vi understryka att det är svårt för oss i styrelsen att komma ihåg muntliga meddelande m.m. när vi är svettiga efter ett lopp. Skriv helst till Box 218, 101 22 Stockholm 1. Då kan Du vara säker på att meddelandet antecknas och expedieras.

RESAN TILL FRANKERNAS LAND - Veteran VM 1974

- Bengt Andersson, Solvikingarna - lagledare

Efter en längre tids förberedelser startade vi vikingafärden, "Stockholmarna" redan på middagen, den 15 maj och alla samlades i Göteborg vid Stena terminalen. Mycket följriktigt hette färjan "Stena Olympia" och vi intog en sen middag i "Maraton-salongen". Vi fick de utlovade hytterna och allt var fröjd.

Väl framme i Kiel följande morgon började en dags bussfärd med underhållning av bl.a. Bo Nordqvist på munspel, Bengt Järnhäster med frågesport samt vitsar och historier av flera förmågor. Våra fina, sympatiska chaufförer lotsade oss genom Tyskland och in i Belgien för att på kvällen stanna framför det flottaste hotellet, Holiday Inn, i Liege. Vi trodde knappt våra ögon. Detta var ett första klassens hotell där vi kunde vräka ut oss i stora, härliga sängar och välja bland åtta olika TV-program, ta ett dopp i swimmingpoolen, eller som några gjorde, ta en träningsrunda i den intilliggande parken.

Efter en stärkande frukost nästa morgon ställde vi kursen mot Paris, dit vi anlände på eftermiddagen. När vi bökat och stängt oss fram med bussarna (bl.a. fick vi handgripligen lyfta undan några bilar som parkerats på det för Paris typiska sättet, dvs hur som helst), kom vi fram till våra hotell och möttes där av portierens förtvivlade uppsyn och ett upprepande av ordet "problem" med härlig fransk accént. Nå, det visade sig att våra rum inte var lediga, varför vi fick ordna en nödlösning den första natten och några fick vandra iväg till ett mindre hotell.

Nästa morgon, lördag, hade jag egenmäktigt bestämt att vi skulle åka ut till tävlingsplatsen för att se var den stora kraftmätningen skulle vara. Det var tur att vi gjorde denna visit, då det visade sig att svenskarna inte skulle få starta, enligt uppgift, p g a att startavgifterna inte betalats!

Efter c:a tre timmars parlamentering, argumentering, telefonerande, gestikulerande och kverulerande lyckades vi få våra nummerlappar (avgiften var betald) och i något upphetsat tillstånd åkte vi till Versailles.

Nästa dag, ja det var tävlingsdagen. Tävlingen som sådan skall inte ordas så mycket om, där får resultatlistan tala. Det var varmt, 28°C vid starten. Banan gick på varierande underlag: asfalt, grus- och parkvägar. En festlig ram med fanborg, orkester och mycket publik hörde till bilden. Efter tävlingen transporterades alla löparna med eskort till den beramade buffén med prisutdelningsceremonin.

Själv fick jag hasta till en ledarkonferens. Den skulle vara i stadshuset, men det visade sig vara omöjligt att i denna (lilla) byggnad finna något som var ledigt. Men vad stör dessa små problem när ledare från ett 20-tal länder träffas! Vi vandrade ut i den närbelägna parken, fann några gamla bockar och en likaledes gammal dörr. Av detta ordnades ett unikt, men dock konferensbord. I ganska gemytlig stämning "spikades" det av intressegemenskapen redan uppgjorda programmet, men med några tillägg och ändringar. Bl.a. skall i framtiden, senast ett år före tävlingsdagen, arrangörernas uppgjorda planer granskas på ort och ställe av någon ansvarig från intressegemenskapen, bl.a. banan, förläggning, omklädning, funktionärsstab, information, tävlingsövervakning etc.

Jag hade i uppdrag att söka få Veteran VM till Sverige 1978, men då det inte fanns någon som helst möjlighet (Prag var redan bokad) inriktade jag strävandena på 1980, då visserligen Österrike har fått preliminärt lov, men där vi nu är med i bilden. Detta skall avgöras antingen i Japan 1975 eller

Resan till Frankernas land (forts ...)

England (coventry) 1976, då jag, liksom många i Sverige och framförallt i Väckelsång, hoppas på stöd för vår strävan.

Den gamle fine japanske ledaren Okada gav mig sedan lift tillbaka till prisutdelningen. Där möttes man av ett oväsen och kaos utan like. Ingen visste något om någonting, ingen mat för oss vegetarianer, dålig akustik, 1500 - 1600 personer, högröstade tal på kända och okända språk och en stackars orkester som med alla till buds stående medel försökte göra sig hörda. Själva prisutdelningen blev farsartad och skall vi säga chansartad.

Höll man sig framme, trängde på, var påstridig, skrek och ryckte i Prisutdelaren och i största allmänhet betedde sig som en vilde, då kunde man gå hem med ett första pris i Veteran-VM, även om man kom bland de sista eller i värsta fall inte deltog alls. Det var under de flesta löparnas värdighet att blanda sig i detta tumult - turligt nog, annars vet man inte vad som kunnat hända. Tyvärr blev ju flera av våra segrare utan första pris. Enda ljusglimten var gamle Okada. När han lämnade lokalen kom han, tog min hand och sade: Välkommen till Japan i september nästa år! Något sånt här kommer inte att hända där."

Trötta, vilsna och besvikna lämnade vi Draveil för några timmars sömn på våra hotell i Paris. Nästa dag var det allmän sightseeing. De som ville kunde åka i bussarna och med trevliga guiders hjälp bese Paris under en hel dag. På källen, denna sista i Paris, arrangerades ett nattklubbsbesök i Montmartre. Trettiotalet av vår skandinaviska trupp tog tillfället i akt och "gjorde" Paris "by night".

Allt har en ände och nästa dag ställde vi färden norrut mot lyxhotellet i Liège, dit vi anlände på eftermiddagen, varvid många tog chansen att träna i hotellparken. Det blev många varv för somliga. Ett varv var uppskattningsvis 1200 m och det är ju inte mycket för sådana milslukare som det här var fråga om. Efter att ha inmundigat en sen middag, drog sig de flesta tillbaka till de pompösa rummen för att vila, koppla av och i vissa fall koppla på TV:n för att välja något program som intresserade. Själv fastnade jag för en fotbollsmatch mellan Feyernoord och Tottenham.

Tidigt nästa morgon började resan genom Tyskland ända upp till Kiel (65 mil). Färden gick bra under gemytets och den trevliga samvarons tecken, men på ett mindre fel på en av bussarna blev vi nödsakade att stanna vid ett motel som vi inte förvarnat om invasionen av långlöpare, varför källarmästaren nästan gick upp i limningen av denna plötsliga anstormning av över 80 gäster, där till råga på allt färdledaren och några till hade fräckheten att beställa råkost tallrik.

Felet på bussarna ordnades och gasen i botten, för färjan i Kiel väntade inte. Vi kom lagom fram men upptäckte till vår fasa att de hytter som var bokade för oss, hade nu Stena Line hyrt ut till andra. Färdledaren slet sitt glesnande hår och trängdes bland en massa andra som inte fått hytt denna helg-safton på en absolut fullsatt färja, och bad, skällde, gnällde och hotade och lyckades få fram hytter som jag tror inte någon kan klaga på. Stena Line blev tvungen att upplåta lyxhytter till de av oss som blivit utan.

Nästa morgon anlöpte vi ett Göteborg som bjöd på högsommarväder och när vi något vemodigt tog avsked av varandra, så var det med en uppriktig önskan att snart återses och att göra om VM-äventyret nästa år, vare sig det blir till Japan eller Canada. Det blev trots allt ett soligt slut på en trevlig resa, även om åskmolnen ibland syntes i horisonten.

VETERAN VM - KAOS VID PRISUTDELNINGEN

Med anledning av det kaos som uppstod vid prisutdelningen i Paris har den svenska lagledaren, Bengt Andersson, skickat följande brev till arrangörerna och Intressegemenskapen. Ärendet kommer också att diskuteras vid Svenska Marathonsällskapets nästa styrelsesammanträde.

VETERAN VM - Kaos-jippo eller ärlig tävling ?

Som ledare för den svenska truppen, måste jag på det bestämdaste fästa uppmärksamheten på de förhållanden som rådde vid senaste Veteran-VM i Draveil, Paris.

Tävlingen finns inte mycket att anmärka mot, men mot prisutdelningsceremoni och sena och ofullständiga resultatlistor. Vi i den svenska truppen är upprörda över att segrare inte fick sina första priser och över det totala kaos som utbröt vid prisutdelningsceremonin. Som exempel kan nämnas att segraren i klass 6, Thedde Jensen, Sverige (det står CH i resultatlistan) inte fick sitt 1:a pris. Det hade givits till någon annan.

Att Solvikingarnas 1:a lag, som segrade överlägset i klubbtagstävlingen inte är med i resultatlistan, trots att samma löpare ingick i Sveriges nationslag och kom på andra plats i nationstävlingen, finner vi högst märkligt. Det pris som skulle kommit Solvikingarna till del sändes med en skottsk representant till Scottish Veterans Harriers. Jag hoppas att de skottiska veteranerna är så goda sportmän att de sänder prispokalen till Solvikingarna, Ringspinnaregatan 2, Mölndal, Sverige. För att understryka bristerna i lagtävlingsresultaten kan nämnas att Solvikingarnas 2:a lag kom på 4:e plats, även detta utan arrangörernas vetskap!

Jag och vi svenskar vet att det kan vara besvärligt att arrangera internationella tävlingar med över 1000 startande, men besvären torde inte vara så svåra att det tar 7-8 timmar att få fram resultatlistor samt överlämna ett 1:a pris i varje klass, förhoppningsvis till klassegraren.

Vi vill, om vi skall fortsätta att satsa på Veteran VM, vara säkra på att arrangörerna verkligen seriöst satsar på arrangemanget och att vi inom rimlig tid efter tävlingen skall få korrekta resultatlistor och att deltagarna skall kunna lita på att de kommer att erhålla de pris de har kvalificerat sig för. Det var inte bara den svenska truppen som var irriterad över förhållandena. Arrangörerna m fl kunde säkert inte undgå att uppmärksamma det utbredda missnöjet med vad som skedde under prisutdelningen. Dålig akustik plus endast franska språket under större delen av ceremonin gjorde det omöjligt för de flesta att höra eller förstå vad som sades, och de sent utdelade resultatlistorna gjorde att varken deltagarna eller ledarna kunde bevaka vad som skedde och rätta till ev. fel angående tider, placeringar, namn, klubb eller nation.

Om inte en allmän uppräckning på arrangörssidan sker, kommer dessa VM-tävlingar att bli ett clownartat jippo, som snart självdör p g a minskat intresse från stora grupper som nu är med. Intressegemenskapen får här ta på sig ett ansvar att verkligen kontrollera att framtida arrangörer har resurser att klara av en tävling av denna storleksordning.

Med vänliga hälsningar

BENGT ANDERSSON

RESULTAT

Veteran VM - Paris 74-05-19

KLASS

I II III IV V VI

Svenska löpare:

3	Erik Östbye	Solvikingarna	2.33.04	-----	1					
19	Gösta Hallberg	Solvikingarna	2.45.18	-----	5					
21	Valter Berggren	Solvikingarna	2.47.03	15						
22	Edgar Thorén	Solvikingarna	2.47.41	16						
29	Bengt Järnhöster	Oskarshamn	2.51.23	22						
35	Bengt Nilsson	Roma	2.54.06	-----	2					
36	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.54.11	-----	3					
48	Lage Carlson	Esso	2.57.55	-----	9					
49	Sören Nylander	Värmdö	2.58.16	35						
55	Per Olov Alama	Roma	2.59.29	40						
68	Gösta Andersson	Landskrona	3.02.52	-----	8					
77	Gösta Lindblad	Sävedalen	3.06.20	-----	11					
83	Arne Göransson	Enhörna	3.08.03	-----	13					
92	Helge Ekström	Västerås	3.10.18	-----	15					
98	Thedde Jensen	Upsala	3.11.26	-----						1
103	Axel Sundebrant	Värmdö	3.12.45	-----	21					
114	Herbert Larsson	Götaverken	3.15.47	-----	19					
119	Ebbe Callheim	Järfälla	3.17.00	-----	28					
120	Karl-Åke Nyman	Västervik	3.17.22	-----	20					
130	Åke Hansson	Tjelvar	3.18.51	73						
172	Gustav Junland	Björkefors	3.29.17	-----	28					
177	Karl-A Petersohn	Mora	3.30.20	93						
200	Lennart Östbrant	Eskilstuna	3.35.08	-----	34					
222	Bernh Bengtsson	Solvikingarna	3.40.03	-----	40					
239	Georg Wir	Solvikingarna	3.41.51	-----						3
251	Kurt Henriksson	Lerum	3.43.41	122						
277	Sigfrid Eriksson	Upsala	3.48.00	-----	46					
281	Nils Majling	Järfälla	3.48.53	-----	48					
302	Bruno Sjöberg	Roma	3.53.06	-----					13	
314	Allan Hult	Trollhättan	3.54.43	-----	14					
325	Georg Ekerståhl	Västervik	3.56.55	-----	16					
340	Ivar Eriksson	Strängnäs	3.58.45	-----	59					
422	Gustav Lundin	Ärla	4.20.04	-----						7
433	Tage Bergström	Täby	4.24.02	-----	78					
452	Georg Nilsson	Mälarhöjden	4.29.54	-----	23					
455	Per Olof Olsson	Göteborg	4.31.13	-----	116					
480	Arne Wandery	Göta, Sthlm	4.37.57	-----	33					
485	K G Elvstrand	Solvikingarna	4.38.57	-----						10
493	Bertil Enstedt	Jordbränning	4.41.53	193						

Nationslag

1	Finland	36
2	Sverige	43
3	Canada	44
4	Tyskland	48
5	Skottland	57
6	England	60

Klubblag

1	Solvikingarna I	43
2	Scottish Veterans	68
3	Northern Veterans	131
4	Solvikingarna II	280
5	SCC Berlin	326
6	Olympia Neumünster	344

RESULTAT

Veteran VM - Paris 74-05-19

KLASS 1 (40 - 44 år)			KLASS 2 (45 - 49 år)		
1. A Wood	Skottland	2.28.40	1. A Taylor	Canada	2.32.24
2. M Utriainen	Finland	2.35.04	2. E Demeyer	Belgien	2.41.17
3. W Dunne	Irland	2.37.31	3. F Kail	Luxembourg	2.42.54
KLASS 3 (50 - 54 år)			KLASS 4 (55 - 59 år)		
1. E ÖSTBYE	SVERIGE	2.33.04	1. T Buckingham	England	3.06.41
2. B NILSSON	SVERIGE	2.54.06	2. J Kalos	Grekland	3.15.39
3. L NORDSTRÖM	SVERIGE	2.54.11	3. R Vichera	Tjeckoslovak	3.18.46
KLASS 5 (60 - 64 år)			KLASS 6 (65 - 69 år)		
1. J Wall	USA	3.09.35	1. T JENSEN	SVERIGE	3.11.26
2. G Porteous	Skottland	3.12.19	2. J Strobl	Österrike	3.24.24
3. N Ryo	Korea	3.18.05	3. G WIR	SVERIGE	3.41.51
KLASS 7 (70 - år)			DAMER		
1. F Tempel	Tyskland	3.48.12	1. D Grieg	Skottland	3.45.21
2. W Roscher	Tyskland	4.13.51	2. R Schiek	Tyskland	3.47.37
3. K Oshima	Japan	4.22.20	3. M Kieres	Tyskland	3.52.21

I samband med årets Veteran VM arrangerades även tävlingar över 10.000m

Svenska resultat var som följer:

26. B Olson	39.58	3 - Klass 2
31. G Johansson	40.15	3 - Klass 4
45. H Josefsson	40.36	5 - Klass 4
74. E Andersson	40.57	8 - Klass 3
133. B Malmström	43.21	39 - Klass 2
148. B Petersson	43.58	44 - Klass 2
191. C Carlsson	45.29	22 - Klass 3
249. B Andersen	48.22	35 - Klass 1
261. S Järnmyr	49.23	4 - Klass 7
285. T Oderborn	50.17	43 - Klass 3
313. H Carlstedt	53.14	11 - Klass 6
370. S Jellbratt	62.32	51 - Klass 3
374. F Schreiber	63.17	2 - Klass 9
375. S Hazard	63.18	34 - Klass 4
383. B Gusmann	69.27	89 - Klass 2

RESULTAT

DM i Maraton, Jämtland-Härjedalen 74-06-24

1. Jan Ivar Westlund	Bergs IK	2.34.08
2. Lars-Erik Rehman	Trångsviken	2.54.02
3. Jan-Erik Westberg	Östersund	4.02.45

RESULTAT

Bromölla maraton

74-05-25

KLASS A - Seniorer

1.	Carl-Magnus Bergh	Heleneholm	2.23.06
2.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.35.48
3.	Håkan Ornander	LUGI	2.42.59
4.	Leif Persson	HAIS	2.46.44
5.	Pauli Rajala	Orient	2.47.16
6.	Åke Lutner	Solvikingarna	2.51.24
7.	Per Rosengren	LUGI	2.55.36
8.	Martin Andersson	Friskus	2.56.37
9.	Stig-Ove Söderlund	Contact	2.59.25
10.	Thor Middelthon	LUGI	2.59.54
11.	Jan Hernelind	LUGI	3.04.02
12.	Örjan Ohlsson	Finish	3.18.03
13.	Birgitta Andersson	Friskus	3.29.28

KLASS B - Yngre oldboys

1.	Ove Östergård	Danmark	2.36.32
2.	Ole Ring	Danmark	2.40.24
3.	Morten Madsen	Danmark	2.40.59
4.	Kurt Johansson	Trollhättan	2.42.34
5.	Harry Ericson	Fredrikshof	2.44.50
6.	Jörgen Nyman	Danmark	2.49.04
7.	Lennart Persson	Solvikingarna	3.02.50
8.	Bengt Backlund	Trollhättan	3.08.58

KLASS C - Äldre oldboys

1.	Göte Augustsson	Dacke	3.11.00
----	-----------------	-------	---------

KLASS D - Veteraner

1.	Gösta Nyström	Ryssberget	3.00.00
2.	Werner Widerberg	Svängsta	3.12.18

RESULTAT

Åbo maraton 74-04-07

1.	Pekka Päivärinta		2.16.47
2.	Ove Malmqvist	Enhörna	2.17.58
3.	Esa Laitinen		2.20.38
4.	Ari-Pekka Gylling		2.20.59
7.	Hans Jonsson	Nyköping	2.25.25
10.	Bertil Rehn	Enhörna	2.26.17
26.	Timo Lyytinen	Tyresö	2.45.52

RESULTAT

SM i Maraton, Häverödal 74-06-29

		Vändpunkt	Mål
1.	Owe Malmqvist	Enhörna	(1.09.40) 2.19.54
2.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	(1.09.41) 2.23.41
3.	Lars Enqvist	Göta Karlstad	(1.09.39) 2.23.53
4.	Carl-Magnus Bergh	Heleneholm	(1.09.42) 2.27.15
5.	Lars Källberg	Mora	(1.09.41) 2.27.30
6.	Leif Andersén	Kil	(1.09.40) 2.27.42
7.	Gert Eriksson	Duvbo	(1.11.38) 2.30.37
8.	Erik Östbye	Solvikingarna	(1.13.09) 2.30.57
9.	Bengt Danielsson	Västerås IK	(1.15.36) 2.33.50
10.	Gösta Carlsson	Västervik	(1.13.08) 2.34.06
11.	Sture Gustavsson	Täby	(1.15.35) 2.35.48
12.	Garry Johansson	Mälarhöjden	(1.16.08) 2.37.13
13.	Lars Hansson	Tumba	(1.15.52) 2.38.39
14.	Bengt Järnheter	Oskarshamn	(1.18.13) 2.38.51
15.	Sune Mattsson	Rånäs 4H	(1.16.09) 2.39.04
16.	Sture Axén	Skövde	(1.16.09) 2.39.57
17.	Konrad Hernelind	Duvbo	(1.16.09) 2.40.34
18.	Hans Fredricsson	Enhörna	(1.16.10) 2.40.52
19.	Stig Himberg	Nyköping	(1.16.09) 2.42.14
20.	Kaijo Hyvönen	Gagnef	(1.20.12) 2.42.44
21.	Ove Larsson	Solvikingarna	(1.16.08) 2.43.19
22.	Agne Kimby	Tureberg	(1.16.10) 2.43.26
23.	Sven-Olov Jansson	Dannemora-Österby	(1.16.09) 2.45.11
24.	Örjan Ohlsson	Finish	(1.20.34) 2.45.48
25.	Sture Johansson	Svenljunga	(1.17.15) 2.46.06
26.	Peter Thorell	Skeninge	(1.16.10) 2.46.11
27.	Gösta Hallberg	Solvikingarna	(1.17.20) 2.47.23
28.	Sandor Tagai	Uppsala	(1.20.33) 2.48.04
29.	Sven-E Christiansson	Kvarnsveden	(1.20.34) 2.48.42
30.	Kjell-Åke Enoksson	Skövde	(1.23.59) 2.50.52
31.	Gert-Ove Uddgren	Tellus	(1.20.34) 2.51.34
32.	Gunnar Lotsberg	Täby	(1.20.34) 2.52.17
33.	Mats Zetterlund	Strömsund	(1.24.05) 2.55.16
34.	Fred Möller	Södertälje	(1.23.35) 2.55.27
35.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	(1.24.32) 2.55.50
36.	Gösta Andersson	Landskrona	(1.26.04) 2.58.51
37.	Bengt-Erik Enoksson	Skövde	(1.25.40) 2.59.35
38.	Bertel Österdahl	Duvbo	(1.16.09) 3.01.27
39.	Göte Ivarsson	Tibro	(1.22.35) 3.01.52
40.	Rune Johansson	Uddevalla	(1.23.59) 3.02.16
41.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	(1.25.40) 3.02.59
42.	Jouko Rastas	Järfälla	(1.26.36) 3.03.12
43.	Reinhard Einars	Duvbo	(1.25.40) 3.03.12
44.	Alf Helmersson	Väddö	(1.25.40) 3.05.44
45.	Ebbe Callheim	Järfälla	(1.28.33) 3.07.27
46.	Karl-Axel Petersohn	Mora	(1.27.45) 3.07.38
47.	Pauli Rajala	Orient	(1.29.32) 3.19.45
48.	Sigfrid Eriksson	Uppsala	(1.35.00) 3.21.15
49.	Bengt Orre	Huddinge	(1.26.40) 3.24.02
50.	Johan Henriksson	Uppsala	(1.30.43) 3.24.21
51.	Stig Svensson	Järfälla	(1.32.40) 3.37.13
52.	Åke Lutner	Solvikingarna	(1.23.59) 3.39.30
53.	Nils-G Gustavsson	Bie, Katrineholm	(1.36.13) 3.42.56

Antal anmälda: 102. Antal startande: 73.

STATISTIK 1974 (t.o.m. den 30 juni)

Hittills i år har 154 löpare fullföljt sammanlagt 205 maratonlopp.

Fyra löpare har redan hunnit fullfölja fyra lopp, nämligen: Carl-Magnus Bergh, Örjan Ohlsson, Pauli Rajala och Åke Lutner.

Nedanstående lista inkluderar alla som har fullföljt under 3 timmar. Totalt har 129 löpare klarat 3.30-gränsen.

1	O Malmqvist	Enhörna	2.17.58	44	S Johansson	Svenljunga	2.46.06
2	C-M Bergh	Heleneholm	2.23.06	45	P Thorell	Skeninge	2.46.11
3	B Larsson	Trollhättan	2.23.41	46	L Persson	HÄLS	2.46.44
4	L Enqvist	Göta Karlst	2.23.53	47	J Camuset	Enhörna	2.46.50
5	H Jonsson	Nyköping	2.25.25	48	P Rajala	Orient	2.47.16
6	K Widelycke	Heleneholm	2.25.26	49	E Thorén	Solvikingar	2.47.41
7	B Rehn	Enhörna	2.26.17	50	S Tagai	Uppsala	2.48.04
8	L Källberg	Mora	2.27.30	51	S Christianson	Kvarnsveden	2.48.42
9	L Andersén	Kil	2.27.42	52	G Lindblad	Sävedalen	2.48.46
10	L M Ahlgren	Fredrikshof	2.28.43	53	A Jäppinen	Sävedalen	2.49.15
11	E Östbye	Solvikingar	2.29.20	54	E Söderlund	Fredrikshof	2.49.50
12	S Gustavsson	Täby	2.30.37	55	T Lind	Fredrikshof	2.50.14
12	G Eriksson	Duvbo	2.30.37	56	K-Å Enoksson	Skövde	2.50.52
14	B Danielsson	Västerås	2.33.50	57	Å Lutner	Solvikingar	2.51.24
15	K Hernelind	Duvbo	2.34.03	58	G-O Uddgren	Tellus	2.51.34
16	G Carlsson	Västervik	2.34.06	59	T Nilsson	Kristianstad	2.52.11
17	JI Westlund	Bergs	2.34.08	60	G Lagrot	Solvikingar	2.52.17
18	S Axén	Skövde	2.34.38	61	J-O Börjesson	Löftan	2.52.53
19	O Larsson	Solvikingar	2.35.48	62	L-E Rehnman	Trångsviken	2.54.02
20	G Johansson	Mälarhöjden	2.37.13	63	B Nilsson	Roma	2.54.06
21	A Cronstrand	Duvbo	2.37.27	64	L Nordström	Solvikingar	2.54.11
22	G Modin	Duvbo	2.37.36	65	R Svensson	Bollebygd	2.54.55
23	K Björnfot	Fredrikshof	2.38.00	66	G Ivarsson	Tibro	2.55.05
24	L Hansson	Tumba	2.38.39	67	M Gardtman	Götaverken	2.55.06
25	B Järnhester	Oskarshamn	2.38.51	68	M Zetterlund	Strömsund	2.55.16
26	S Mattsson	Rånäs 4H	2.39.04	69	F Möller	Södertälje	2.55.27
27	Å Hansson	Tjelvar	2.39.56	70	P Rosengren	LUGI	2.55.36
28	H Fredricsson	Enhörna	2.40.52	71	M Andersson	Friskus	2.56.37
29	V Berggren	Solvikingar	2.40.53	72	J Rastas	Järfälla	2.56.53
30	M Hafström	Fredrikshof	2.41.59	73	P Hafström	Fredrikshof	2.57.04
31	S Himberg	Nyköping	2.42.14	74	H Josefsson	Uppsala	2.57.06
32	K Johansson	Trollhättan	2.42.34	75	S Nylander	Värmdö	2.58.16
33	K Hyvönen	Gagnef	2.42.44	76	G Andersson	Landskrona	2.58.51
34	H Ornander	LUGI	2.42.59	77	T Jensen	Uppsala	2.59.12
35	A Kimby	Tureberg	2.43.26	78	G Karlsson	Norrköping	2.59.24
36	A Mujunen	Bogestena	2.44.08	79	S-O Söderlund	Contact	2.59.25
37	H Ericson	Fredrikshof	2.44.50	80	P O Alama	Roma	2.59.29
38	S-O Jansson	Dannemora	2.45.11	81	B-E Enoksson	Skövde	2.59.35
39	G Hallberg	Solvikingar	2.45.18	82	B Jansson	Nyköping	2.59.36
40	A Malmgren	Fredrikshof	2.45.35	83	T Middelthon	LUGI	2.59.54
41	L Carlson	Esso	2.45.48	84	Nils Majling	Järfälla	2.59.57
41	Ö Ohlsson	Finish	2.45.48	85	G Nyström	Ryssberget	3.00.00
43	T Lyytinen	LM Ericsson	2.45.52				

ÄPPLET FALLER INTE LÅNGT

I resultatlistan för Bromölla-maraton som arrangerades den 25 maj finner vi namnet Jan Hernelind med tiden 3.04.02. Efternamnet är ju bekant. Jan är son till Konrad, Sällskapetets ordförande, och det är glädjande att se att intresset för maratonlöpning fortsätter med den nästa generationen. Detta var Jans debutlopp, men Konrad har redan under de senaste sex åren hunnit fullfölja drygt 25 st.

Detta är dock inte ett isolerat fall. Under hösten debuterade flera söner till äldre maratonlöpare. I Upplands DM den 27/10 fullföljde Örjan Wedin, Häverödal, son till Thorild, på 3.40.38. I resultatlistan för Vintermaran den 25/11 hittar man Peter Thorell, Linköping, son till Kurt, med en tid av 2.47.24, Dan Berggren, Solvikingarna, son till Valter, på 3,30,52 och Thomas Johnsson, Solvikingarna, son till Göte, med en tid av 3.38.58.

Att både far och son skulle ägna sig åt maratonlöpning är dock inte en helt ny företeelse. Vi har tidigare kunnat notera Sverre E och Sverre Gustafssén i Ludvika, samt Sven Ekström, Lidingö, och Berndt Ekström Ludvika. Kanske finns det flera par som vi inte kommer ihåg för tillfället.

Vi har också ett flertal brödrapar i maratonlöpningskretsar: Jan och Torbjörn Lind, Börje och Bernt Israelsson, Leif och Christer Fransson, Åke och Eric Söderlund, Ingvald och Ragnar Midelf, m.m. samt nykomlingarna Martin och Pål Hafström.

Det finns säkert flera

KOMMANDE VETERAN-VM TÄVLINGAR

I samband med årets Veteran-VM i Draveil, Paris, beslöts att följande program skulle gälla för Veteran-VM tävlingar under de närmaste åren:

1975	(15 sept)	Lake Yamanaka, Japan	- 25 km	- 5-års klasser
1976	(15 aug)	Coventry, England	- maraton	
1977	(maj)	Schweiz (Aarau ev Brugg)	- 25 km	
1978		Prag, Tjeckoslovakien	- maraton	
1979		Finland (?)	- 25 km	
1980		Österrike eller Sverige	- maraton	

Ett 10.000m -lopp kommer att inkluderas vid samtliga tillfällen.

RESA TILL JAPAN 1975 ? ? ?

Som framgår av informationen på en annan sida i denna tidning arrangerar våra vänner i Nord-Amerika veteran friidrottstävlingar i Canada 1975.

Dessa tävlingar ligger utanför det ovannämnda programmet. Både Tyskland och Finland planerar resor med charterflyg till Japan och vi har möjligheten att följa med. Preliminära anmälningar snarast till Bengt Andersson, Ringspinnaregatan 2, 431 33 MÖLNDAL.

PRESTATIONS-MÄRKEN, DIPLOM m.m.

Varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 är berättigad till Sällskapets prestationsnål. Normalt skickar vi nålen till nya medlemmar när deras första medlemsavgift har inkommit. En ny medlem är inte berättigad till nålen 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 maratonlopp under 3.30 skriver och ber att få nålen.

Prestationsmärken i guld och silver tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 resp 2.40. Dessa prestationer bevakas centralt och märken delas ut 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.

ANSÖKAN OM **MARATON-UTMÄRKELSE**

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

Följande artiklar kan beställas från Sällskapets sekretariatet:

OVERALLMÄRKEN à 5 kr

BLAZERMÄRKEN à 20 kr (ange om svart eller blå bakgrund)

TROJOR à c:a 25 kr (ange storlek)

Till Deltagande i Paris-resan:

TACK !!!

mina kära veteran-vänner ! för den gåva som jag fick under Paris-resan. Det var underbart att få vara tillsammans med Er alla. Jag hoppas vi ses igen och att vi kan se tillbaka på resan till Veteran-VM i Paris 1974 med glädje. För mig var det en upplevelse, även om tävlingsarrangemanget gnisslade lite. Dessutom fick jag många härliga minnen tack vara mina trevliga medresenärer.

Hjärtligt tack och på återseende.

Bengt

KØPENHAVNS IDRAETS-FORENING - 100 KM

Det börjar bli allt vanligare med tävlingar över sträckor betydligt längre än den klassiska maratondistansen. Ett 100 km-lopp arrangerades i Köpenhamn den 11-12 maj, men endast en svensk återfinns i resultatlistan:

1.	Reto Calderari	Schweiz	8.14.09
2.	Jürgen Bergmann	Tyskland	8.19.15
3.	Svend W Larsen	Danmark	8.25.25
4.	Örjan Ohlsson	Sverige	8.51.45
			
100.	Klaus Niesel	Tyskland	12.41.17
			

Vi gratulerar Örjan till denna framskjutna placering. Örjan har redan hunnit springa 4 maratonlopp i år: Vällingby - 2.50.46, Malmö - 2.46.16 och Bromölla - 3.18.03, samt SM, Häverödal - 2.45.48.

Här skriver Örjan själv om det långa loppet:

100 KM - EN DISTANS ÄVEN FÖR DIG ?

av Örjan Ohlsson, IK Finish

Medan vi i Sverige tycks ha problem med att rekrytera löpare till maratondistansen - problem särskilt på damsidan - så utbreder sig intresset för ultralångdistans i centraleuropa nästan lavinartat. Som exempel på orter där 100 km-lopp arrangeras kan nämnas: Illertissen, Dillingen, Unna (Västtyskland), Köpenhamn, Biel (Schweiz), Sittard (Holland). Intresset för 100 km-distansen har nu nått den storleken att även EM arrangeras.

Då jag för fyra år sedan läste om Gösta Hallbergs och Lennart Östbrants insatser i Biel, beslöt jag att jag själv skulle genomlida ett 100 km-lopp. Kanske skulle vi få ett lopp på överdistans även i det här landet - Olle Wallin gjorde ju en enkät i samband med vintermaran 71 - men någon tävling blev det inte. Saknas det tävlingstillfälle i Sverige, så tar man lämpligen närmaste utomlands - i detta fall i Danmark.

Köpenhamns IF arrangerar sitt 100 km-lopp andra veckohelgen i maj. Loppet startar på lördagen kl 22.00 på Østerbro stadion, och dit återvänder löparna någon gång under söndagens lopp. Banan följer Öresund de första fyra milen till Helsingör och därefter viker av inåt Själland och går via Usseerød tillbaka till Köpenhamn. Den måste betecknas som idealisk. Underlaget är asfalt till 98% - resten grus. Nivåskillnaderna är små, någon verklig backe existerar inte. Utmed banan finns femton vätskekontroller; avståndet mellan dessa är c:a 1 mil under första halvan och 5 km under andra halvan av loppet. Vid dessa kontroller har man möjlighet att byta kläder och skor, om man så önskar. Till banans svagheter hör att den är känslig för vindförhållandena. Mörkret kan även ställa till problem för löparna. De första fyra milen går bra, då det finns gatubelysning nästan hela vägen mellan Köpenhamn och Helsingör. Efter Helsingör och två mil framåt är de snabbaste löparna i behov av egen ljuskälla. Denna kan utgöras av ficklampa - men bättre torde vara att ha tillgång till följebil, som kan lysa upp vägen.

Årets upplaga av KIF:s 100 km-lopp hade samlat 597 deltagare från 17 nationer. Loppet fullföljdes av 487 löpare. Tyvärr startade inte mer än en handfull svenskar - ett förbluffande litet antal, med tanke på vilka skaror våra "hurtbulle"-lopp i det här landet samlar. En tävlingstid på ett halvt dygn avskräcker kanske - eller har informationen om detta långlopp inte gått fram ?

Själv kom jag till Köpenhamn i avsikten att ta mig runt på 10 timmar.

100 KM-LOPP (forts)

Troligen skulle andra halvan av loppet blir svår, men jag siktade på 2.00 på 25 km, 3.30 på 42 km och 4.20 på 50 km - då borde jag klara det. (Mina bästanoteringar: 2.46.16 på maraton och 35.24 på milen). Tidsschemat höll bra. (9 km - 0.40, 26 km - 2.05, 42 km - 3.25) Fram till 26 km hade jag sällskap med andra löpare, därefter blev jag lämnad ensam, då kompisen fick knyta om skorna. Vid 42 km väntade jag in två andra löpare - modet svek mig - jag ville inte fortsätta ensam i nattmörkret ! Hitintills hade jag inte känt någon påfallande trötthet - när skulle den komma ? 50 km passerades på 4.16 - ännu ingen trötthet, men tempot hade sjunkit. Löpargruppen utökades med en man, tempot skruvades upp, och då jag drabbades av kramp i mellangärdet, var jag nära att släppa. Vid 60 km, där klockan visade 5.02, decimerades gruppen till två man. Nu förändrades scenen: mörkret började vika, naturen vakna och fåglarnas sång bröt tystnaden. Nordsjälland är faktiskt vackert - man har tid att iakttaga naturen, när man löper så här långt.

Efter drygt 7 mil släppte kompisen, och jag var ensam igen. Passertid vid 74 km - 6.20. Två mil från mål löpte jag förbi en skåpbil med några av loppets "offer" - ett dussintal snabbfotade löpare liggandes i bil och oförmögna att röra sig. Den synen glömmar jag aldrig ! Tyvärr drabbades jag av "håll" efter 83 km, tempot sjönk och jag blev tvungen att gå bitvis. Trots detta blev jag omsprungen av endast en löpare. Vid 91 km hade jag 8.09 och nu lyckades jag åter öka tempot. Benen var stela, men humöret bättre, då mitt "håll" försvunnit. Knappt två km från mål var jag ifatt den löpare, som passerade mig efter 8,5 löpte mil. Sista två km gick obeskrivligt lätt, slutkilometern blev loppets snabbaste, och i mål stannade klockan på 8.51.45.

Givetvis drabbas man av vissa sviter efter ett så här långt lopp. Det tar ett par dagar, innan man kan gå utan smärtor i benen, och närmare en månad innan man kan träna i normal omfattning. Trots detta vill jag rekommendera Sällskapet medlemmar att pröva 100 km-distansen - även damerna (56-åriga tyskan Eva Marie Westphal gjorde fantastiska 10.23.18 i Köpenhamn) - ni får uppleva en tävling, som ni aldrig glömmar !

RESULTAT

SM - 25 000 m : Skänninge 74-05-18

1.	Max Holmnäs	Enhörna	1.19.29
2.	Leif Andersén	Kil	1.20.51
3.	Börje Israelsson	Enhörna	1.21.05
4.	Lars Wallin	Sala	1.21.19
5.	Hans Jonsson	Nyköping	1.21.49
6.	Gösta Karlsson	Västervik	1.22.14
7.	Bertil Larsson	Trollhättan	1.22.41
8.	Bertil Rehn	Enhörna	1.23.26
9.	Kenneth Widelycke	Heleneholm	1.23.57
10.	Lars Källberg	Mora	1.24.36
11.	Lars Enkvist	Göta	1.24.56
12.	Carl-Magnus Bergh	Heleneholm	1.25.19
13.	P-O Antonsson	Skeninge	1.26.43
14.	Lars-M Ahlgren	Fredrikshof	1.27.09
15.	Leif Wrigfeldt	Ymer	1.27.23

.....

COME TO CANADA

THE FIRST WORLD MASTERS TRACK & FIELD CHAMPIONSHIP

Ett omfattande Veteran-VM med alla friidrottens grenar, maraton, terräng 10.000 m, gång 5 och 25 km, arrangeras i Toronto, Canada, 11 - 17 augusti 1975.

Klassindelningen är	1A -	födda mellan	12/8-30	och	11/8-35
	1B -	"	12/8-25	"	11/8-30
	2A -	"	12/8-20	"	11/8-25
	2B -	"	12/8-15	"	11/8-20
	3A -	"	12/8-10	"	11/8-15
	3B -	"	12/8-05	"	11/8-10
	4 -	"	tidigare än		11/8-05

Den 11/8 börjar försöken och tävlingarna fortsätter under veckan utom onsdag, då en utflykt till Niagarafallen ordnas. Fredag - lördag finaler. Maratonloppet och 25-km gång ordnas söndagen den 17 augusti på Toronto Islands.

Vi har börjat planera en resa och Alan Scott har utsetts till arrangör för Sveriges deltagande. Tanken är att försöka fullboka ett plan, och att Frisksportförbundet, Gångförbundet och andra intresserade grupper skall hjälpa till att fylla det till sista plats.

Kostnaden är förstås svår att överblicka nu, men resan Stockholm - Toronto T o R har av flygbolagen preliminärt beräknats kosta ca 1200:-. Därtill kommer startavgift och uppehälle. Arrangörerna ordnar på billigaste sätt.

För att underlätta sparandet inför resan har det beslutats att öppna ett speciellt konto, där de som anmäler sig preliminärt (ej bindande) kan sätta in medel månatligen.

Preliminära anmälningar kan inlämnas redan nu till Alan Scott, Svenska Frisksportförbundet, Karlbergsvägen 14, 113 27 Stockholm, tel: 08/32 17 72. Skriv namn, adress, födelsedatum, klubb och gren.

Pengar kan sättas in i postgirokonto 85 76 75-3, Svenska Marathonsällskapets Canadaresa. Beloppet förs sedan över till räntebärande sparkonto. OBS: Skriv namn och adress tydligt på postgiroinbetalningskortet.

Vi återkommer med ytterligare information när resedetaljerna är klara, men preliminära anmälningar måste lämnas till Alan omgående för att intresset för resan redan nu skall kunna bedömas.

to be held from AUGUST 11th to AUGUST 17th (inclusive), 1975
in
TORONTO, ONTARIO, CANADA

MARATHON-PANORAMA 1973

Följande är en del av en förteckning över 1973 års främsta maratonlöp-
 löpare som sammanställts av Antonin Hejda, Fribourg, och publicerats
 i den tyska tidningen "Condition" - internationale Zeitschrift für
 Ausdauersport.

2:11:12,6	(1)	Farrington, John, 1942, Australien	Richmond	14. 7.
2:11:45,0	(1)	Shorter, Frank, 1947, USA	Fukuoka	2. 12.
2:12:07,6	(1)	Clayton, Derek, 1942, Australien	Perth	8. 9.
2:12:24,0	(1)	Lesse, Eckhart, 1948, DDR	Manchester	3. 6.
2:12:40,0	(1)	Thompson, Ian, 1949, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:13:22,0	(2)	Hill, Ron, 1938, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:13:24,0	(2)	Kitayama, Yoshinobu, 1948, Japan	Otsu	18. 3.
2:13:26,8	(1)	Drayton, Jerome, 1945, Kanada	St. Johns	15. 9.
2:13:30,0	(3)	Armstrong, Brian, 1948, Kanada	Manchester	3. 6.
2:13:58,0	(4)	Le Grange, Ferdi, 1948, Sudafrika	Manchester	3. 6.
2:14:06,0	(5)	Morita, Yoshiaki, 1947, Japan	Manchester	3. 6.
2:14:14,2	(1)	Paukkonen, Reino, 1945, Finland	Helsinki	15. 9.
2:14:33,0	(2)	Norman, Brendan, 1944, Australien	Perth	8. 9.
2:14:53,4	(1)	Foster, Jack, 1932, Neuseeland	Kyoto	4. 2.
2:14:55,6	(1)	Kimihara, Kenji, 1941, Japan	Kyoto	4. 2.
2:15:05,0	(1)	Robinson, John, Neuseeland	Christchurch	1. 12.
2:15:25,0	(3)	Kirkham, Colin, 1944, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:15:42,8	(2)	Paajanen, Vilho, 1946, Finland	Helsinki	15. 9.
2:15:47,8	(2)	Mizukami, Noriysa, Japan	Beppu	4. 2.
2:15:48,0	(1)	Schmenk, Douglas, 1951, USA	San Mateo	17. 6.
2:15:42,8	(4)	Anderson, John, 1949, USA	Fukuoka	2. 12.
2:15:43,0	(3)	Unetani, Yoshiaki, 1944, Japan	Otsu	18. 3.
2:15:59,0	(4)	Thomas, Malcolm, 1948, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:16:07,0	(6)	Philipp, Lutz, 1940, BRD	Manchester	3. 6.
2:16:07,4	(1)	Truppel, H.-Joachim, 1951, DDR	Debno	17. 6.
2:16:11,0	(1)	Baron, Santiago, Kolumbien	Monteria	3. 9.
2:16:15,0	(4)	Vitale, John, 1948, USA	Otsu	18. 3.
2:16:16,2	(3)	Rumjanzev, A., 1948, UdSSR	Helsinki	15. 9.
2:16:17,8	(7)	Ohtsuki, Kenichi, 1945, Japan	Fukuoka	2. 12.
2:16:18,0	(5)	Coleby, Max, 1948, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:16:24,0	(7)	Edmunds, Steve, 1947, Großbritannien	Manchester	3. 6.
2:16:27,0	(8)	Angenvoorth, Paul, 1945, BRD	Manchester	3. 6.
2:16:28,0	(6)	Sakami, Katsuki, Japan	Otsu	18. 3.
2:16:32,0	(9)	Faircloth, Don, 1940, Großbritannien	Manchester	3. 6.
2:16:37,0	(1)	Risi, Umberto, 1940, Italien	Paderno	21. 10.
2:16:46,0	(8)	Tanaka, Sueki, 1946, Japan	Otsu	18. 3.
2:17:01,0	(1)	Cha Hwan Kim, 1948, Südkorea	Seoul	25. 3.
2:17:02,0	(6)	Critchley, Mike, 1941, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:17:02,0	(2)	Brutli, Antonio, 1945, Italien	Paderno	27. 10.
2:17:07,0	(1)	Herön, Robert, Großbritannien	Edinburg	12. 5.
2:17:07,0	(1)	Manners, Terry, 1939, Neuseeland	Christchurch	1. 12.
2:17:13,6	(4)	Vuorenmaa, Matti, 1939, Finland	Helsinki	15. 9.
2:17:14,6	(1)	Krause, Viktor, UdSSR	Moskau	5. 7.
2:17:14,6	(2)	Velikorodnych, Juriy, 1942, UdSSR	Moskau	5. 7.
2:17:18,0	(1)	Päivärinta, Pekka, 1949, Finland	Turku	1. 4.
2:17:18,0	(10)	Child, Mike, 1937, Großbritannien	Manchester	3. 6.
2:17:18,0	(2)	Rodriguez, H., Kolumbien	Monteria	3. 9.
2:17:18,0	(3)	Amante, Francesco, 1945, Italien	Paderno	21. 10.
2:17:21,0	(1)	Birmingham, John, 1951, Australien	Australien	14. 7.
2:17:24,0	(7)	Domleo, Alan, 1944, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:17:26,0	(2)	Toivola, Jukka, Finland	Turku	1. 4.
2:17:26,2	(1)	Margerit, Gerald, 1945, Frankreich	Berchem	15. 9.
2:17:28,6	(1)	Sou, Shigeru, Japan	Nobeoka	4. 3.
2:17:37,0	(1)	Imamura, Tomaru, Japan	Narolu	11. 3.
2:17:37,0	(3)	Matvejev, Aleksandr, 1947, UdSSR	Moskau	5. 7.
2:17:37,4	(1)	Vinjar, Grigorij, 1947	Uzgorod	28. 4.
2:17:40,0	(8)	McLanghlin, John, Großbritannien	Harlow	27. 10.
2:17:44,8	(1)	Babinyecz, Ungarn	Budapest	28. 10.
2:17:45,0	(3)	Paasanen, Antti, Finland	Turku	1. 4.
2:17:46,0	(2)	Fleming, Thomas, 1951, USA	Boston	16. 4.
2:17:46,0	(2)	Sou, Takeshi, Japan	Nabeoka	4. 3.
2:17:50,0	(1)	MacGregor, Donald, 1939, Großbritannien	Edinburg	23. 6.
2:17:51,0	(2)	Pensin, Nikolai, 1950, UdSSR	Uzgorod	28. 4.
2:17:56,0	(4)	Schetcherbak, Damir, 1941, UdSSR	Moskau	5. 7.
2:17:57,0	(5)	Muchamedzjanov, Damir, 1941, UdSSR	Moskau	5. 7.
2:17:58,0	(6)	Kopanjev, Aleksander, 1945, UdSSR	Moskau	5. 7.

SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDETS RÅD OCH ANVISNINGAR FÖR ARRANGEMANG

AV MARATON- OCH LANDSVÄGSLOPP

(Utarbetat i samråd med Svenska Marathonsällskapet)

1. Allmänt

På senare år har intresset för maratonlöpning och andra långlopp ökat kraftigt. Detta har inneburit ett väsentligt ökat antal tävlande vid de olika tävlingstillfällena samt att fler och fler tävlingar arrangeras. En del arrangörer har sannolikt tidigare ej anordnat tävlingar av detta slag och framför allt inte med det stora antal deltagare som numera kan bli aktuellt. Det har därför bedömts önskvärt att en enkel sammanställning av råd och anvisningar görs för att underlätta arbetet för arrangörerna samt helst även höja arrangemangens kvalitet. Nedanstående anvisningar bygger i stor utsträckning på förslag och synpunkter från aktiva löpare av olika kategorier och skall betraktas som riktlinjer, som ej bör frångås utan vägande skäl. Anvisningarna är i första hand avsedda för arrangemang av maratonlopp men kan naturligtvis tillämpas även på andra landsvägslopp.

2. Förberedelser

Förberedelserna måste starta i mycket god tid - redan året före tävlingen avses genomföras.

Följande bör beaktas:

- a) Lämplig tävlingsdag. Lämplig dag är i första hand lördag, söndag eller annan helgdag. Man bör noga undersöka så att tävlingsdagen ej sammanfaller med ett annat arrangemang på så nära håll att onödig konkurrens uppstår. Lämpligt är därvid att kontrollera fjolårets tävlingsprogram. (Det råder t.ex. en stor brist på tävlingar mellan midsommar och mitten av augusti, då många aktiva är tävlingssugna och i form.)

Vid arrangemang av maratonlopp bör man särskilt noga kontrollera tidpunkten i förhållande till SM, NM eller annat maratonlopp. Med tanke på det slitage 42 km innebär för en löpare bör tävlingarna ej komma för tätt inpå varandra.

- b) Kontakt med polisen. Sedan lämplig bana rekognoserats måste polisen kontaktas för kontroll att banan kan användas av bl.a. trafiksäkerhetsskäl. Man bör också på ett tidigt stadium diskutera hur vakthållning och vägvisning skall skötas samt hur polisen därvid kan medverka.
- c) Kontakt med ortspressen. På ett tidigt stadium bör ortspressen informeras. Ofta kan det vara lämpligt att arrangörerna själva skriver en artikel för att informera om deltagare, bana m.m. (Efter tävlingen skall givetvis press, och vid större tävlingar även TT, erhålla service i form av resultatlistor och om pressen inte är närvarande även referat av tävlingen.)
- d) Tävlingstillstånd. Tävlingen måste sanktioneras av Svenska Friidrottsförbundet. Ansökan om tävlingsstillstånd insändes på särskild blankett varefter tillstånd erhålles per post från förbundet. Ansökan skall sändas via eget distriktsförbund som vidarebefordrar ansökan till Friidrottsförbundet.

3. Inbjudan

Inbjudan bör ske genom annons i lämpliga tidningar (bl.a. Svensk Idrott och Friidrott). Annonsen kan kompletteras med ett PM i form av en enkel broschyr som tillsändes berörda föreningar samt delas ut direkt till de aktiva i samband med andra tävlingar. Denna senare metod är sannolikt bästa sättet att nå löpare som ej har så täta kontakter med sina klubbsekreterare (d.v.s. många löpare utanför "elitskiktet").

Inbjudan bör utformas så att den på ett överskådligt sätt ger så mycket upplysning som möjligt. Lämpligen kan följande punkter ingå:

- a) Klassindelning. Här bör observeras det stora intresset för maratonlöpning (och landsvägslöpning över huvud taget) bland oldboys och veteraner varför dessa klasser regelmässigt bör ingå. Härvid skall Friidrottsförbundets åldersgränser för yngre oldboys, äldre oldboys och veteraner användas.
- b) Sträckans längd. Här kan även påpekas banans karaktär (t.ex. lätt kuperad, belagd väg).
- c) Starttid och när läkarundersökning börjar. Starttid bör sättas så att de tävlande ej i onödan tvingas till övernattnings på grund av för tidig eller för sen starttid. Lämpliga riktvärden kan vara ej före 11.00 på söndagen och ej före 13.00 på lördagar. Sommardag då värmen kan bli besvärande bör i inbjudan anges att starttiden kan flyttas fram om så bedöms nödvändigt.

Läkarundersökningen bör börja i god tid så att irriterande köbildning ej uppstår timmen närmast före start (då löparna vill påbörja uppmjukningen). Lämpligt är i de flesta fall att undersökningen börjar 3 timmar före start.

- d) Vissa anvisningar beträffande startplats och ombyte m.m. Det kan ibland vara svårt att hitta till tävlingsplatsen vilket gäller såväl för mindre orter som för storstäder. En geografisk angivelse i förhållande till en välkänd plats eller lätt identifierat terrängföremål kan vara till stor hjälp. Komplettering med skyltar och snitslar är också att rekommendera.
Ex. Ombyte och start vid Vallskolan, 2 km söder Nyby kyrka, varifrån skyltar finns.
- e) När anmälan skall vara inne. Omkring en vecka före loppet.

4. PM för deltagare

I samband med utdelning av nummerlappar bör ett PM för deltagare utdelas. Den kan utformas som en enkel stencil eller intas i ett eventuellt programhäfte eller deltagarlista.

Följande bör framgå:

- a) Tid och plats för läkarundersökning.
- b) Exakt angivelse av start och mål.
- c) Tid och plats för upprop.
- d) Banans sträckning. Gärna med skiss över banprofil.
- e) På vilken sida av vägen löpning skall ske. (Avgörs i samråd med polisen med hänsyn till lokala förhållanden.)
- f) Vätskekontroller.
- g) Banans markering och km-skyltar.
- h) Eventuella mellantider. (En service som uppkattas av många löpare.)
- i) Prisutdelning. När bör framgå tid, plats samt hur många priser som utdelas i de olika klasserna. Denna punkt är viktig då löparna vill veta om de hinner byta om eller ej samt om de har något pris att hämta.
Normalt bör de tävlande ges tillfälle att byta om (tid 30-60 min). Onödiga dröjsmål upplevs av de flesta som ytterst irriterande och tolkas som ett tecken på dålig planering. En timme efter att siste man gått i mål bör vara senaste tidpunkt för prisutdelningen. (Om priser se p 9.)
- j) Resultatlista. Det bör framgå om resultatlista utdelas i samband med prisutdelningen (en mycket uppskattad service som emellertid ej får fördröja prisutdelningen) eller om den kommer att sändas senare till berörda klubbar.
- k) Servering. Någon form av servering bör finnas inte minst med tanke på publiken.
- l) Minnesplakett motsv. Vid långlöpning förekommer ibland olika former av minnesplaketter som populärt inslag. Dessa bör utdelas i samband med att den tävlande kommer i mål. Villkoren för att erhålla denna skall framgå av PM (bör även stå i inbjudan).

5. Starttid och startplats

Sommartid måste värmen beaktas. Som regel är en starttid på eftermiddagen att föredra. På tävlingsläkarens inrådan (eller på de aktivas begäran) kan starttidpunkten ändras även under själva tävlingsdagen. Vid temperatur över 28° 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 tim före ursprunglig starttid är därvid önskvärt. Den nya tiden bör anslås eller meddelas så att de tävlande snarast blir informerade.

Starten skall vid maratonlopp vara gemensam för alla klasser. Vid kortare lopp med ett stort antal deltagare och klasser är det som regel trevligare för den aktive om viss uppdelning i olika starttider kan ske. Motionärer (även oldboys och veteraner) uppskattar att få starta för sig och ej dras med i elitens hårda fart.

Startplatsen bör förläggas så att de första 100-300 meterna löper på bred och rak sträcka. Onödiga kurvor eller "nälsögon" (t.ex. trånga idrottsplatsgrindar) undviks.

6. Banan

De flesta arrangörer försöker utforma banan så att den blir så omväxlande och utslagsgivande som möjligt. Detta kan innebära att man ibland strävar efter att lägga banan i kuperad terräng med krävande uppförbackar. Det måste med skärpa framhållas att detta är direkt olämpligt vid maratonlopp och andra längre landsvägslopp. Här är distansens längd i sig utslagsgivande nog. Idealbanan för maraton är med andra ord en så flack bana som möjligt, nivåskillnaden bör ej överstiga 20 m.

Start och mål skall förläggas till samma plats (gäller vid mästerskap och för att resultaten skall kunna godtas i seriös statistik). Banan kan vara med vändpunkt (vanligast) eller utformas som rundbana.

Rundbana (ända upp till 8 varv förekommer) gör det ofta enklare att hitta flacka och skyddade banor samt förenklar arrangemangen så till vida att samma vätskekontroll kan utnyttjas flera gånger. Dessutom erfordras mindre antal vägvisare och exakt mätning förenklas.

Banan bör vara permanentad väg, kortare avsnitt på god grusväg kan dock tolereras.

Starkt trafikerade vägar skall ej användas. Vägens bredd bör vara sådan att funktionärsbilar obehindrat kan passera de tävlande i båda riktningarna. Goda avkörningsplatser längs banan är också en fördel.

Banan markeras med pilar i vägbanan samt snitslar. Vägvisare utsättes där så erfordras. Minsta oklarhet eller risk för fellöpnings får ej förekomma! Trafikvakter utsättes i samråd med polis och bör vara försedda med röda flaggor.

Banans sträckning bör vara sådan att den tävlande ej kan förkorta löpsträckan vid tvära kurvor. Finns likväl sådana platser skall vägvisare utsättes samt markering i vägbanan ange löpvägen.

Mätning skall göras med hjulmätare (OBS kalibrering före mätning) eller annat noggrannt mätinstrument och bör utföras av minst två personer. Mätning skall ske en meter från vägkanten längs avsedd löpväg. Vid maratonlopp (42,195 km) kan högst 200 m felmätning tolereras.

Km-skyltar bör utsättas för varje km dock minst var femte km och så att den tävlande lätt ser skyltarna. Vid mästerskap skall varje km utmärkas.

7. Vätskekontroller

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

Vid kontrollen skall Gatorade och/eller sockervatten samt vanligt vatten finnas. Det är av största vikt att vätskan håller rätt temperatur vilket är 28-30° (kall vätska leder ofta till håll eller kramp i magen). Observeras bör också att sockervattnet skall ha en lämplig koncentration vilket är omkring 10 % (en dl druvsocker till en liter vatten). För stark koncentration är direkt olämpligt och leder ofta till magbesvär. Om någon tävlande vill ha en speciell vätska är detta tillåtet, arrangörer skall dock ej belastas med detta utan vederbörande får själv (eller genom ledare) se till att vätskan kommer på önskad plats (vid någon av de befintliga vätskekontrollerna).

Vätskan serveras i muggar, en fördel är emellertid om plastflaskor finnes vilket gör det möjligt att dricka under fortsatt löpning.

"Langning", d.v.s. någon hjälper löparen att få vätska, skall vara tillåten i anslutning till vätskekontroller, men ej längs banan i övrigt.

Vid varm väderlek skall vaskningshink, gärna med tvättsvamp, finnas vid varje vätskekontroll.

Förvarning om vätskekontroll skall uppsättas cirka 200 m före kontrollen.

Borden skall placeras så att stockning och köbildning undviks samt i direkt anslutning till banan.

Vid tävlingar på sträckor under 15 km erfordras vanligen ej vätskekontroller.

8. Sjukvård

Skyldigheten för de tävlande att företa läkarintyg samt genomgå läkarundersökning vid maratonlopp och tävling över 20 km skall respekteras, liksom av läkaren meddelat startförbud.

Läkarundersökningen skall starta i god tid före start (varje undersökning tar 3-5 minuter). Lämplig tid kan vara 3 tim före starttid.

Observera att väl så viktigt som undersökningen före loppet är att läkaren finns tillgänglig under loppet. En lämplig uppehållsplats kan därvid vara vid målplatsen där ibland utpumpade tävlande kan behöva tas om hand.

Under de flesta tävlingar förekommer att några löpare bryter loppet. För att underlätta deras transport till mål bör transportmedel finnas längs banan, lämpligen i anslutning till vätskekontroll. Ett köfordon efter den siste löparen är också att rekommendera.

En fördel är om vissa sjukvårdsartiklar som t.ex. plåster kan tillhandahållas vid några vätskekontroller.

OBS! Om en olycka skulle inträffa kommer arrangörens sjukvårdsarrangemang alltid att skärskådas efteråt och stark kritik kan bli följden om brister uppdrags!

9. Priser och plaketter m.m.

Bästa sättet att göra en tävling populär är förutom ett klanderfritt arrangemang, ett väl sammansatt prisbord. Ryktet om att en viss tävling alltid har fina priser sprider sig snabbt bland de aktiva och leder till ökat antal deltagare. När anmälningssavgifterna ligger mellan 10-25 kr har den tävlande rätt att ställa vissa krav i detta avseende.

Tätplatserna intas som regel av elitlöpare, som är vana att få priser och redan har stora prissamlingar. De torde uppskatta lämpliga bruksartiklar framför konventionella prydnadssaker som vaser och pokaler. För att komplettera de värdefullare priserna och ge prisbordet önskvärt omfång bör emellertid även prydnads- och minnessaker av olika värden förekomma.

Den tävlande bör själv få välja vilket pris han vill ha i den ordning han har placerat sig i tävlingen. För att underlätta valet bör priserna finnas utställda före prisutdelningen.

Till vissa lopp har särskilda minnesplaketter präglats (t.ex. Vasaloppet, Lidingöloppet). Dessa plaketter från välkända lopp har blivit mycket populära och intar hedersplatsen i många prissamling. Plaketterna bör utformas så att de passar i prissamlingar d.v.s. av metall (ev. med träinslag) och förses med årtal. Billiga plastplaketter, motsv. bör undvikas.

Diplom förekommer främst i vissa större tävlingar (Vasaloppet, Lidingöloppet), de torde emellertid ej vara av större intresse för huvuddelen av de tävlande i vanliga nationella tävlingar.

10. Sammanfattning av den aktives krav på en bra tävling

Tävlingen är till för den aktive, han har rätt att ställa vissa krav, här är de väsentligaste:

- Varma, rena och rymliga lokaler för ombyte med tillgång till varmvatten även för den som kommer sist i mål.
- En klassindelning som gör att tävlande av alla kategorier har en chans att göra sig gällande i förhållande till ålder och träningsbakgrund.
- Att uppgjorda starttider följes (om ej värmen kräver att starttiden flyttas).
- Att banan är så väl märkt att det aldrig föreligger någon tvekan om banans sträckning.
- Att banan ej är alltför kuperad (i första hand maratonbanor) utan den tävlande har chans att göra en god tid (OBS den tävlande återkommer gärna till en sådan bana).
- Att vätskekontroller finns med vätska i rätt temperatur och dosering samt tillräckligt även för siste man.
- Att prisutdelning sker utan onödigt dröjsmål på en i förväg bestämd tid.
- Att en riktig resultatlista presenteras helst i anslutning till prisutdelningen.

