



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör

Tony Bristow

Till samtliga medlemmar:

K A L L E L S E

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS Å R S M Ö T E 1975 hålles

lördagen den 22 mars, kl 12.00, HOTELL BIRGER JARL, Tulegatan 8, Sthlm

OBS! Någon påminnelse kommer inte att skickas ut. Väl mött den 22/3 !

I samband med årsmötesförhandlingarna kommer förtjänstvimpel, förtjänst-diplom, standar, silvermärken m.m. att delas ut.

Ev. motioner eller förslag att behandlas vid årsmötet skall i enlighet med Sällskapets stadgar §7 mom 4 inlämnas skriftligen till ovangivna adress senast den 8 mars.

MEDLEMSAVGIFT 1975 Det är dags att betala årets medlemsavgift, kr 25:- till postgiro 8 26 07-3. Ett inbetalningskort medföljer denna tidning. Vi vädjar till alla att underlätta styrelsens arbete genom att skicka in pengarna omgående.

MEDLEMSAVGIFT 1976 Medlemsavgiften har varit oförändrad, kr 25:-/år, sedan 1970. Som bekant har alla kostnader ökat avsevärt under de senaste åren. Samtidigt har Sällskapet fått ökade utgifter genom nya prestationsmärken m.m. SÅLEDES HAR STYRELSEN BESLUTAT ATT TILL ÅRSMÖTET FÖRESLÅ ATT MEDLEMSAVGIFTEN HÖJS FR.O.M. DEN 1 JANUARI 1976. STYRELSENS FÖRSLAG ÄR ATT MEDLEMSAVGIFTEN 1976 SKALL VARA KR 35:-.

MEDLEMSAVGIFT 1974 (!) Ett fåtal "medlemmar" har inte betalat avgiften för 1974. Ytterligare en påminnelse till de berörda medföljer denna tidning.

I DETTA NUMMER resultat, referat från ett flertal tävlingar, kommentarer, nyheter, bilder, tävlingsråd m.m. men - tyvärr - ingen statistik för 1974. Olle Wallin och medhjälpare har jobbat och fått fram en fullständig statistik, men ... platsen räcker inte till. Vi återkommer strax med ett nytt nummer.

OMSLAGSLÖPAREN

På omslaget återfinner vi en bild av SIV JANSSON, Mälarhöjdens IK. Siv debuterade på maratonsträckan i Vällingby den 10 mars med 3.26.12, en tid som redan då gav henne en framskjuten plats i den svenska damstatistiken, på andra plats efter Christina Borglund som 1972 sprang på 3.24.47. Den 22 september fullföljde Birgitta Andersson i Göteborg med tiden 3.12.43, men denna rekordnotering var kortlivad. I Enhörna den 24 november kom SIV JANSSON i mål som segrare i damklassen med en ny svenskbästa notering för damer som lyder på 3.05.06.

Det var först 1972 som en dam kom under 4 timmar på maratonsträckan i Sverige. Nu har man en känsla av att det inte kommer att dröja länge förrän damrekordet är under 3 timmar. Kanske blir 1975 kvinnoåret även på maratonbanorna.

TOPPTID AV PETER FREDRIKSSON

Det är sällan att Peter Fredriksson springer ett maratonlopp i Sverige. Desto oftare springer han i USA. Nyheten att han hade sprungit ett lopp i december 1973 nådde Sverige för sent för att hans namn skulle komma med i 1973-års statistik, men i år har nyheten kommit snabbare och vi kan med glädje rapportera att han kom på tredjeplats i ett lopp i Culver City, USA, den 1 december 1974 med den utmärkta tiden 2.19.19, ett resultat som ger honom andra plats i årets statistik. Tiden är 18 sekunder bättre än hans tidigare personbästa från 1971 i Karl Marx Stadt.

I ett brev från USA meddelar Peter att han siktar på att vara tillbaka i Sverige lagom till Maraton-SM i Sollentuna den 1 juni 1975.

ÄKTA MARATONPAR

I Marathonlöparen Nr 30 sid 11 berättade vi om fäder och söner och bröder på maratonsträckan. Nu kan vi rapportera att Sverige har två äkta par som ägnar sig åt denna idrottsgren.

MARTIN och BIRGITTA ANDERSSON tillhör FK Friskus i Varberg. Martin, född 1945, började träna på våren 1971 - hans bror John, Götaverkens FIK, var redan maratonlöpare - och sprang sin första mara april 1973 på 3.09.08. Nu har han fullföljt 9 st och hans personbästa är 2.52.18. Birgitta, född 1950, började så småningom följa med på träningen och debuterade på maratonsträckan i maj 1974 med tiden 3.29.28. Senare sprang hon ytterligare ett lopp på den dåvarande dambästatiden i Sverige, 3.12.43.

GÖSTA och MARGARETA LUNDQUIST tävlar för Täby IS. I detta fall var det Margareta, född 1939, som debuterade först. Hon deltog i Vintermaran 1973 och kom i mål med tiden 4.08.20. Efter ytterligare 2 lopp är hennes personbästa numera 3.24.58. Gösta, född 1938, debuterade i augusti 1974 med tiden 3.46.22. Två månader senare sänkte han sitt personliga rekord med nästan en timme och kom i mål i sitt andra maratonlopp med tiden 2.51.20.

SYSTRAR PÅ BANAN !

Nu har vi även systrar i maratonkretsen. Bland de som kom i mål i årets Vintermara återfanns Fredrikshofs IF:s två veteransystrar Hildur och Margareta Nilsson med tiderna 4.29.36 resp. 4.49.13. Margareta har sprungit maratonbanan en gång tidigare men för Hildur, 64 år, var det första gången. Vi gratulerar.

FÖRTJÄNST- och PRESTATIONSUTMÄRKELSER

Styrelsen har beslutat om följande utmärkelser:

Förtjänstvimpel: Tony Bristow, Älvsjö AIK

Förtjänstdiplom: Bengt Andersson, Solvikingarna
Timo Malmberg, IFK Umeå
John Tollsten, Rönninge

Standar för 25 maratonlopp: Lars Hansson, IFK Tumba

Diplom för 5 maratonlopp: Hans Backemalm, Huddinge AIS

Sten Odenblad, Fredrikshofs IF
Bertel Österdahl, Duvbo IK
Nils Majling, Järfälla SK
Timo Lyytinen, IF Linden
Elin Åbom, Solvikingarna
Kent Larsson, Sävedalens AIK
Erik Olsson, Hammarby IF
Ilpo Kettunen, IF Triangeln
Lennart Blomqvist, IK Westmannia
Leif Persson, Hässleholms IS
Bo Lindqvist, SoIK Hellas
Herman Nummelin, SoIK Hellas
Tore Billman, Huddinge SK

Prestationsmärke i silver (under 2.40):

Nr 68	Gert Eriksson, Duvbo IK
69	Hannu Partanen, Nyköpings BIS
70	Jan Eriksson, Mälarhöjdens IK
71	Jan Björkman, Bie GIF
72	Herbert Taaler, Finnerödja IF
73	Hans Fredricsson, Enhörna IF
74	Sten Odenblad, Fredrikshofs IF
75	Göran Karlsson, IFK Norrköping
76	Stefan Öberg, Linköpings GIF

Förhoppningen är att dessa utmärkelser skall kunna delas ut vid årsmötet. Utmärkelserna skickas per post efter årsmötet till dem som är förhindrade från att närvara den 22 mars.

Styrelsen har diskuterat några inkomna förslag om ett prestationsmärke för lopp under 3 timmar, ett diplom för 10 fullföljda maratonlopp m.m. Dessa förslag har bordlagts tills vidare. Styrelsen anser inte att Sällskapet f.n. har resurser att åta sig utdelandet av ännu flera utmärkelser.

ELOGE TILL TÄVLINGSLEDNINGEN I ENHÖRNA

Styrelsen vill mycket gärna ge en eloge till tävlingsledaren i Enhörna som, i samband med Vintermaran, fattade beslutet att ge två unga pojkar startförbud. Maratonlöpning är en seriös tävlingsform som kräver speciell träning och noggranna förberedelser. Ett flertal tonåringar har fullföljt ett maratonlopp under de senaste åren och vi gratulerar dem, men styrelsen är inte övertygad om att ungdomer skall uppmuntras att anmäla sig till maratontävlingar. I det aktuella fallet finns det all anledning att ge en eloge till den som fattade det svåra beslutet om startförbud.

Det bör påpekas att Sällskapet kommer inte att kunna godkänna det som ett fullföljt maratonlopp om någon som av tävlingsläkaren eller ledaren fått startförbud sedan startar "utom tävlan".

SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDETS ÅRSMÖTE

I samråd med ett antal av landets ledande långdistansklubbar och Svenska Marathonsällskapet har beslutats om två gemensamma motioner enligt följande:

1. Anordnande av officiellt SM för veteraner I (40-49 år) och veteraner II (över 50 år) i maratonlöpning och landsvägslöpning 25 km

Under ett antal år har inofficiella mästerskap för veteraner I och II i maraton och 30 km landsvägslöpning anordnats. Tävlingarna har rönt ett allt större intresse och deltagarna har efter hand blivit av allt bättre klass.

Studerar man årets statistik kan konstateras att av de 200 bästa är 60 st veteraner. Utvecklingen visar också att veteranstandarden förbättras såväl vad gäller topp som bredd. Intresset bland veteraner är sålunda betydande i Sverige vilket bl.a. märks vid de årliga världsmästerskapen där Sverige har en av de största och bästa trupperna.

I våra nordiska grannländer m.fl. länder, där intresset bland veteraner är betydligt mindre finns redan officiella mästerskap.

Vi föreslår därför att officiella SM anordnas i maratonlöpning och landsvägslöpning 25 km för veteraner I och II. Tävlingarna kan t.ex. anordnas samtidigt med SM för seniorer.

2. Lagtävling för tremannalag införes för SM i maraton och landsvägslöpning 25 km

Långdistanslöpning i Sverige är på stark frammarsch. Särskilt bredden har under senare år väsentligt förbättrats.

Långdistanslöparna närmast under den översta eliten har ej den möjlighet som sprinters och medeldistansare i stafett SM har att vinna SM-tecken. Det är därför av rättviseskäl samt för att ytterligare stimulera långdistanslöpningen angeläget att lag-SM införes i maraton och landsvägslöpning 25 km.

Dessa motioner har inlämnats till Svenska Friidrottsförbundet i ett brev från Svenska Marathonsällskapet daterat den 9 januari 1975.

VETERAN VM - 1975

1. Lake Yamanaka, Japan - 15 september - 25 km

Det har visat sig att den planerade resan blir allt dyrare. Bengt Andersson är fortfarande optimist, men kostnaden tycks bli 4-5000:-.

Ett detaljerat program medföljer tidningen som bilaga.

2. Toronto, Canada - 11-17 augusti - alla grenar, maraton

c:a 350 är anmälda varav ett tjugotal långlöpare. Kostnaden blir c:a 2500:- för resa och uppehälle.

Information från: Alan Scott, Svenska Frisksportförbundet, Karlbergsvägen 14, 113 27 STOCKHOLM, tel: 08/32 17 72.

NÅGRA ANSIKTEN FRÅN MARATONÅRET 1974

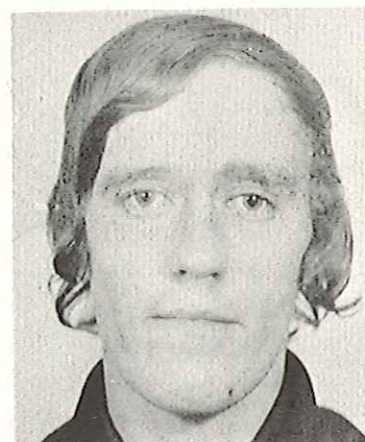


OWE MALMQVIST, årets stjärna. Svensk mästare i Häverödal med en tid av 2.19.54. Ettan i årets statistik på 2.17.58, den bästa tid som någonsin presterats av en svensk. Den ende svensk som varit under 2.20 två gånger under samma säsong.

Bland andra stjärnprestationer noteras Peter Fredrikssons 2.19.19 i Culver City, USA den 1 december.

Årets debutant är JORMA SIPPOLA, Enhörna IF, som sprang sitt första maratonlopp i årets Vintermara i Enhörna den 24 november och kom i mål som sjätte man med tiden 2.29.16. Detta resultat placerar Jorma på 22:a plats i årets statistik

Andra debutanter med fina resultat är Jan Thorsell, Bromma IF - 2.31.54, Jan Björkman, Bie GIF - 2.34.49 och Herbert Taaler, Finne-rödja IF - 2.35.30.

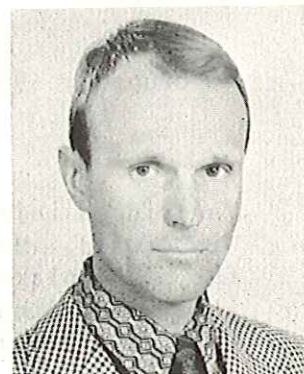


Sveriges första äkta maratonpar, MARTIN och BIRGITTA ANDERSSON, FK Friskus. Martins bästa resultat är 2.52.18 och Birgitta som debuterade i maj har sedan gjort 3.12.43 - som var svenskt damrekord under två månader.

I augusti fick vi ytterligare ett maratonpar, Gösta och Margareta Lundquist, Täby IS.

En av årets stora kometer var BERTEL ÖSTERDAHL, Duvbo IK, som sänkte sitt personliga rekord från 2.34.20 till 2.26.26 och sedan bekräftade detta med 2.27.10 fem veckor senare. Ett flertal löpare av elitklass förbättrade sina rekord med 10 minuter, men dessa löpare är betydligt yngre än Bertel som är född 1937.

Bland unga kometer noteras Jan Eriksson, Mälarhöjdens IK (1953) - 2.25.40 (tid. 2.47.00) och Martin Hafström, Fredrikshofs IF (1957) - 2.29.06 (tidigare 2.55.36).



VINTERPOKALEN 1975

Den traditionella vinterpokaltävlingen inom Stockholms distrikt pågår som vanligt med Olle Wallin som eldsjäl. Den första deltävlingen, Lucialoppet över 20 km, arrangerades i Västerhaninge den 8 december. Den andra deltävlingen över 25 km arrangerades av Järfälla SK den 11 januari.

Kommande tävlingar är söndagen den 9 februari kl 11.00 (15 km) - Lidingö
samt söndagen den 9 mars kl 10.00 (42 km) - Vällingby

Poäng tilldelas som vanligt från 100 i fallande skala oavsett klass. De tre bästa resultaten från de fyra deltävlingarna ger slutresultatet. Efter-
som endast Stockholmslöpare kan komma ifråga när det gäller själva pokalen har det beslutats att endast sådana löpare skall vara med i poängberäkningen. Övriga löpare är välkomna till samtliga lopp. Alla deltagare oavsett distriktstillhörighet medräknas när det gäller att utse klassegrarna i de olika klasserna.

Poängställningen efter två lopp är:

Klass I	1.	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	100 + 100 = 200
	2.	Pål Hafström	Fredrikshofs IF	93 + 96 = 189
	3.	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	91 + 95 = 186
	4.	Jan Lind	Fredrikshofs IF	84 + 91 = 175
	5.	Bertil Sjödin	Fredrikshofs IF	82 + 88 = 170
Klass II	1.	Sture Gustavsson	Täby IS	98 + 99 = 197
	2.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	96 + 97 = 193
	3.	Roland Johansson	Mälarö SOK	87 + 94 = 181
Klass III	1.	Erik Söderlund	Fredrikshofs IF	88 + 92 = 180
	2.	Cnath Carlsson	Järfälla SK	55 + 74 = 129
Klass IV	1.	Georg Nilsson	Mälarhöjdens IK	50 + 64 = 114
	2.	S Lindberg	Mälarhöjdens IK	0 + 60 = 60
Klass V	1.	Margareta Lundquist	Täby IS	50 + 65 = 115
	2.	Siv Jansson	Mälarhöjdens IK	0 + 69 = 69
	3.	Lena Ljung	Mälarhöjdens IK	0 + 61 = 61

INTERNATIONELL WIENERWALD-VANDRING 22 - 24 Augusti 1975

- Fritz Schreiber, Örebro

Den internationella tredagarsvandringen den 22 - 24 augusti startar i Mödling nära Wien.

Vandringen sker i tre grupper:

- Grupp 1: 120 km - män födda 1931 - 1957
- Grupp 2: 100 km - män födda 1916 - 1930
kvinnor födda 1931 - 1957
pojkar födda 1958, 1959
- Grupp 3: 90 km - män födda före 1916
kvinnor födda före 1931
pojkar födda 1960 - 1963
flickor födda 1958 - 1963

Vandringen indelas i tre dagsetapper och går genom den härliga naturparken, Wienerwald. Man kan deltaga individuellt eller i grupp. Alla som fullföljer får minnesplakett och diplom. Startavgiften är DM 7:-. Längs marschsträckorna finns vätskekontroller m.m. Arrangörerna erbjuder hederspokaler till de tre starkaste grupperna från Sverige.

Uppllysning och tävlingsprogram från: Organisation der Internationalen Wienerwald-Wanderung, A-1011 Wien, Postfach 595.

Kontaktman i Sverige: Fritz Schreiber, Östra Vintergatan 6, 703 43 Örebro



SVENSKA ÅLDERSREKORD 13 - 34 år (1975-01-01)

- sammanställd av Lennart Julin

Listan är baserad på exakt ålder vid träningstillfället, d v s man kan komma ifråga för t ex 25-årsrekordet med de resultat man uppnår fr o m 25-årsdagen t o m dagen för 26-årsdagen. En utvidgning såväl uppåt som nedåt i åldrarna planeras, men än så länge tillåter inte det tillgängliga basmaterialet detta. Jag är därför tacksam för hjälp. Adressen är: Lennart Julin, Ynglingagatan 26, 113 47 STOCKHOLM.

13	3.28.54	Thomas Johnsson	Solvikingarna	600814	Malmö	740407
14	2.57.04	Pål Hafström	Fredrikshofs IF	600218	Vällingby	740310
15	2.48.16	Hans Nilsson	Nyköpings BIS	590517	Enhörna	741124
16	2.41.59	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Vällingby	740310
17	2.29.06	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Sätra	741027
18	2.47.00	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	531203	Enhörna	721022
19	2.34.20	Christer Bertilsson	Duvbo IK	530822	Sollentuna	721022
20	2.25.40	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	531203	Enhörna	741124
21	2.26.19	Gunnar Edberg	Tierps IF	460715	Handen	671126
22	2.23.37	Lars Källberg	IFK Mora	460410	Reykjavik	680706
23	2.24.11	Carl-Magnus Bergh	Solvikingarna	490118	Göteborg	721119
24	2.19.37	Peter Fredriksson	Mälarhöjdens IK	460919	K Marx St	710101
25	2.18.04	Urban Larsson	Enhörna IF	470614	Handen	720617
26	2.23.40	Urban Larsson	Enhörna IF	470614	Kuortane	730707
27	2.20.01	Bo Johansson	Örgryte IS	400825	Reykjavik	680706
28	2.19.19	Peter Fredriksson	Kils AIK	460919	Culver C	741201
29	2.17.58	Ove Malmqvist	Enhörna IF	440614	Turku	740407
30	2.19.06	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	420926	Enschede	730901
31	2.23.17	Ulf Håkansson	Enhörna IF	420621	Enschede	730901
32	2.23.25	Ulf Johansson	Turebergs IF	410505	Hindås	730513
33	2.22.35	Bertil Larsson	Trollhättans IF	400117	Hindås	730513
34	2.23.41	Bertil Larsson	Trollhättans IF	400117	Häverödal	740629

SVERIGE MARATON - Genomtidernalista för juniorer

- sammanställd av Lennart Julin

Med tanke på det under senare år starkt tilltagande antalet ungdomar som prövar på maratonsträckan tyckte jag att det kunde vara dags att försöka göra en genomtidernalista för juniorer som komplement till de traditionella listorna för de olika veteranklasserna. Listan är att betrakta som ett första försök och många tillägg och rättelser finns säkert att göra. Kommentarer mottages tacksamt på följande adress: A Lennart Julin, Ynglingagatan 26, 113 47 STOCKHOLM:

1	2.29.06	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	570411	Sätra	741027
2	2.32.37	Peter Fredriksson	Skellefteå AIK	460919	Olofström	660925
3	2.34.20	Christer Bertilsson	Duvbo IK	530822	Sollentuna	721022
4	2.37.08	Jan Dämfors	Turebergs IF	520814	Göteborg	721119
5	2.37.50	Stefan Öberg	Linköpings GIF	550130	Enhörna	741124
6	2.41.51	Björn Johansson	Fredrikshofs IF	500603	Handen	671126
7	2.43.14	Peter Manniche	Duvbo IK	520531	Sollentuna	721022
8	2.44.05	Carl-Magnus Bergh	Malmö FSK	490118		69
9	2.44.20	Roland Svensson	Finspångs AIK	500803	Skänninge	700919
10	2.46.03	Ingvald Midelf	IF Linden	420710	Gävle	620812
11	2.47.00	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	531203	Enhörna	721022
12	2.47.24	Rune Larsson	Trollhättans SK	56	Göteborg	740922
13	2.47.49	Bo Holmén	Trollhättans IF	540907	Göteborg	740922

forts...

Genomtidernalista för juniorer (forts...)

14	2.48.16	Hans Nilsson	Nyköpings BIS	590517	Enhörna	741124
15	2.49.57	Jan-Ivar Westlund	Bergs IK	531101	Rödön	730930
16	2.53.01	Anders Rane	Fredrikshofs IF	460301	Handen	6411
17	2.54.16	Nils Isakson	Brännans IF	441017	Handen	6411
18	2.57.04	Pål Hafström	Fredrikshofs IF	600218	Vällingby	740310
19	2.59.05	Dennis Eriksson	Nyköpings BIS	560620	Enhörna	741124
20	2.59.05	Matts Jansson	Nyköpings BIS	570419	Enhörna	741124
21	2.59.36	Bo Jansson	Nyköpings BIS	560605	Vällingby	740310
ca 150 m för kort bana:						
	2.25.39	Carl-Magnus Bergh	Malmö FSK	490118	Skövde	691130

DE ÖPPNA DANSKA MARATONMÄSTERSKAPEN FÖR OLDBOYS OCH VETERANER (1974-11-03)

- Gösta Andersson, GF Idrott, Landskrona

Maratonloppet gick på en kontrollmätt bana med längd 10550 m runt Bagsvärd sjö och löptes alltså i fyra varv. Banan var backig, vilket förklarar både det ringa antalet startande, varav nära hälften bröt, och de ganska blygsamma tiderna. I övrigt var banan mycket stimulerande att löpa där den gick på huvudsakligen fasta och jämna grusvägar i omväxlande natur, utan långa olustiga raksträckor. Vädret var idealiskt - vindstilla och sex plusgrader - något som uppvägde bristen på dryck och övermåttet på backar. För min egen del gick loppet programenligt så när som en ca 3-minuters fellöping på tredje varvet. Jag hade lagt upp ett varvschema på 43 - 44 - 45 - 46 minuter och genomförde loppet på ca 43 - 44 - 48 - 46 minuter.

En lustig händelse inträffade på fjärde varvet. Jag hade just löpt förbi Jörgen Eckert (vinnaren av klass III) då följande dialog utväxlades:

Jörgen - Är Du svensk ?

Jag - Ja.

Jörgen - Svensk medborgare ?

Jag - Ja

Jörgen - Oh Guud ... ! - en djup suck, hans mästerskap var räddat !

Samtidigt med maratonloppet löptes ett motionslopp på valfritt 10, 20 och 30 km. Här startade ca 220 män och kvinnor i olika åldersklasser. Tävlingen gällde de bästa fyra loppen av sex och löptes den första söndagen i varje månad. Prestationerna bedömdes efter en omräknad portugisisk poängtabell för långlopp. Antal startande höll sig mellan 200 och 300, berättar Heinrich Duholm, eldsjelen bakom arrangemanget.

Resultat - maraton (c:a 5 startande i vardera av de fyra klasserna)

Klass I	32 - 38 år	1. Hans Navrocki	SAGA	2.41.36	dansk mästare
KI		2. Ove Östergaard	SNIK	2.41.49	
		3. Ole Ring	SNIK	3.01.00	
Klass II	39 - 45 år	1. Kjeld Rasmussen	BAC	2.41.53	dansk mästare
Klass III	46 - 49 år	1. Jörgen Eckert	KS	3.05.13	dansk mästare
Klass IV	50 år o ä	1. Gösta Andersson	GF Idrott	3.01.15	
		2. Orla Jenssen	BAC	3.21.56	dansk mästare

MARATONLOPP PÅ KLASSISK MARK

- Per Harborn, Malmö FK

Flera tusen greker applåderade tio motionslöpande skåningar som på lördagen den 19.10 deltog i ett särpräglad internationellt maratonlopp på klassisk mark i Grekland. Skåningarna ställde upp som enda svenskar bland 700 löpare från 10 nationer.

Det var första gången som så många nationer sprang de 42 kilometerna från Marathon till Aten, den sträcka som Feidippides tillryggalade 490 f Kr för att meddela Themistokles att Miltiades besegrat perserna. När den utmattade löparen nådde Aten segnade han död ner.

Så illa gick det inte för någon av de 700 som nu provade sina krafter på sträckan. Samtliga 10 svenskar lyckades fullfölja trots 27 grader i skuggan och 40 grader i solen när vi startade. För att erövra minnesmedaljen skulle man i mål under 6 timmar, enär loppet gick som ett folklopp. Samtliga svenskar gick mellan 3 och 5 timmar. Håkan Troedsson tog guldmedalj i klassen 50 - 60 år, och fyra i denna klass blev Göte Olsson.

De tio nationernas flaggor vajade i den ljumma vinden vid startplatsen där en stor blåsorkester spelade innan och nationsklädda flickor från Marathon dansade folkdanser. Marathons borgmästare höll tal och grekiske ambassadören i Bonn fungerade som starter. Vi sprang alla 700 löpare med en olivkvist i handen de första 4 kilometerna och när vi passerade gravlunden där 192 grekiska soldater gravsattes efter Marathonslaget kastade vi in våra kvister i lunden. Efter ca 15 km gick solen i moln, och det var behövligt - annars vet man inte hur det hade slutat. De sista 10 km sprang vi på en 6-filad paradgata inne i Aten. Denna ledde direkt till Olympiastadion från 1896, där vi gick i mål. Applåderna smattrade under hela sträckan från en underbar grekisk publik. Ett minne för livet för en maratonlöpare.

Resultat (svenska deltagare)

28	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.11.00
78	Jan Dahlbom	Eslövs AI	3.38.26
87	Göte Olsson	Malmö FK	3.40.45
242	Henry Nordin	Malmö FK	4.20.15
283	Bo Axelsson	Malmö FK	4.30.55
303	Tore Rystedt	Malmö FK	4.34.40
308	Per Harborn	Malmö FK	4.38.15
414	Arne Ojala	Malmö FK	4.59.40
418	Sven Persson	Hjärnarps IF	5.01.55
442	Lars Olsson	Malmö FK	5.08.55

RESULTAT

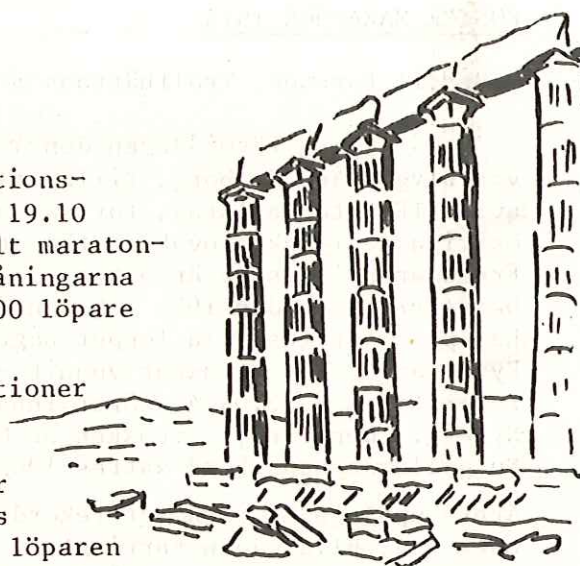
Boston, USA

74-04-15

314. Björn Ekblom

Hammarby IF

2.49.14



KOSICE MARATHON 1974

- Bertil Larsson, Trollhättans IF

På fredag förmiddagen den 4 oktober reste jag från Trollhättan för att via flyg från Göteborg, tillsammans med Leif Andersén Kils AIK och Lars Enqvist IF Göta Karlstad, fortsätta via Köpenhamn och Prag till Kosice i allra östligaste Tjeckoslovakien för att tävla i Fredsmarathon i Sveriges färger. Fredsmaraton i Kosice är ett av de tre mest berömda maratonlopp i hela världen. Det startade redan 1924 och man firade nu 50-års jubileum. På grund av krig har man måst inställa loppet några gånger, så detta var det 44:e loppet. Fyra gånger har svenskar vunnit - senast 1956 då Tomas Hilt Nilsson vann på rekordtiden 2.22.05.4. Året innan vann den icke okände Göteborgaren Evert Nyberg. Den tredje svensken är Gösta Leandersson som vann 1948 och 1950. Nu gällande banrekord sattes 1963 av Leonard Edelen USA och lyder på 2.15.09.6.

Årets upplaga hade samlat rekordmånga deltagare. Hela 489 löpare från 23 nationer, bl.a. John Farrington, Australien, med bästa tiden 2.11.2, John Foster, New Zealand, också 2.11 och många många flera berömda maratonlöpare. När vi såg startlistan tänkte vi att kan någon av oss komma bland de tjugo bästa är det mycket bra. Vi delade förresten bord med de finska deltagarna, vilka båda hade personbästa tider kring 2.15 - 2.16.

När tävlingsdagen kom visade det sig bli riktigt ruskväder - kallt, regn och blåst. Redan vid starten på stadion blev vi genomblöta om fötterna då banorna täcktes av decimeterdjupt vatten. Redan från början bildades en liten tätgrupp med Ron Hill, Foster, Farrington och en Östtysk. De passerade 5 km på 14.40 och 10 km på 29.54. Det var hård medvind på utvägen, så jag tyckte det gick väldigt lätt och vid 10 km hade jag tillsammans med en Belgare och en Fransman lämnat det övriga fältet en bit bakom. Vi passerade 20 km på 1.03.00 och vid vändpunkten låg jag sexa. Men redan när jag vänt och upp-täckte vilken enorm motvind vi skulle få kämpa mot hela vägen hem förstod jag att vi som sprang nästan ensamma skulle få väldigt svårt att hålla undan för de som löpte i klungor och skyddade varandra.

Van Renterghem, Leroy och jag samarbetade bra och bytte hela tiden av varandra och passerade 25 km på goda 1.19.30. Strax därefter sprang vi om John Farrington som länge kämpat ansam i vinden och frös väldigt. Det gjorde jag också. Sedan fick jag tyvärr dra ensam lite för länge och då hade vi strax en 15-manna klunga i härlarna. Sedan lade jag mig sist i denna klunga och det var väldigt vilsamt och behagligt. Dansken Jensen och Finländarna var med i denna grupp. Enqvist och Andersén var i en grupp ytterligare några hundra meter efter. Upp till 35 km, där vi fångade in John Foster, var jag fint med men sedan blev det ganska ryckigt och jag passade inte upp riktigt och hade plötsligt en lucka till klungan som börjat splittras lite. Sedan lyckades jag inte få kontakt igen trots hårda försök tillsammans med en Irländare.

Vi ca 38 - 39 km kom så Enqvist och Andersén upp mig, men då jag var ganska trött och de var väldigt pigga kunde jag inte följa dem utan tappade ytterligare några placeringar. Jag gläder mig dock mycket åt kompisarnas fina upphämtning på slutet, särskilt Enqvist som avancerade till en mycket hedrande 5:e plats bara 50 sekunder efter segraren Keith Angus, England, som också han löpte i klungan och först på de sista tio meterna passerade Östtysken Truppel som även förra året blev tvåa. Engelsmannen var för övrigt en mycket sympatisk kille som senare på kvällen överraskade oss med att tala utmärkt bra svenska.

Andersén slutade på 10:e plats och jag på 21:e plats med fjolårssegraren Mojsejev på 22:e plats och den mycket berömde Engelsmannen Ron Hill på 28:e plats.

Det är möjligt att vi nordbor hade viss fördel av att vi var vana med ruskvädet, men därför vill jag inte nedvärdera vår insats som för övrigt gav

Kosice Marathon 1974 (forts...)

en 2:a plats för landslag (2 man) före Finland som kom 3:a. Vann gjorde Öst-tyskarna som var 2:a och 3:a individuellt. Det är beklagligt att Svenska Friidrottsförbundet visar så litet intresse för maratonlöpning. Jag blev tillfrågad först 2 veckor före loppet, vilket är på tok för kort tid att förbereda en så viktig tävling.

RESULTAT

1.	Keith Angus	England	2.20.09.0
2.	Joachim Truppel	Östtyskland	2.20.14.0
3.	Waldemar Cierpinski	Östtyskland	2.20.28.4
4.	Jörgen Jensen	Danmark	2.20.59.2
5.	Lars Enqvist	Sverige	2.20.59.6
6.	W van Renterghem	Belgien	2.21.16.2
7.	Vilho Paaajanen	Finland	2.21.22.4
8.	Václav Mládek	Tjeckoslovakien	2.21.31.0
9.	Bernd Arnhold	Östtyskland	2.21.33.4
10.	Leif Andersén	Sverige	2.21.35.2
.....			
21.	Bertil Larsson	Sverige	2.23.54.0
.....			

RESULTAT

Upplands DM (Gimo IF) 74-10-20

1.	Sven-Olov Jansson	IFK Dannemore/Österby	2.43.58
2.	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.56.05
3.	Olof Holmström	Brottby SK	2.57.18
4.	Uno Andersson	Häverödals SK	3.04.40
5.	Thedde Jensen	Upsala Oldboysklubb	3.12.53
6.	Sigfrid Eriksson	Upsala Oldboysklubb	3.23.40
7.	Johan Henriksson	Upsala Oldboysklubb	3.29.24
8.	Bengt Ödlund	Gimo IF	3.45.07
9.	Gösta Eriksson	Upsala Oldboysklubb	3.53.13
10.	Örjan Wedin	Häverödals SK	3.54.55

RESULTAT

Rödeby (OK Dacke) 74-12-01

1.	Per-Arne Karlsson	KA 2 IF	2.28.33
2.	Ragnar Karlsson	Kristianopel	3.08.34
3.	Gustaf Sandberg	OK Dacke	3.15.23
4.	Bertil Wilander	OK Dacke	3.20.29
5.	Göte Augustson	OK Dacke	3.23.51
6.	Jan-Erik Sandén	KA 2 IF	3.29.06
7.	Bengt Sandell	OK Dacke	3.48.18

RESULTAT

Culver City, USA 74-12-01

3.	Peter Fredriksson	Kils AIK	2.19.19
----	-------------------	----------	---------

RESULTAT

Stockholms DM (Mälarhöjdens IK) 74-10-27

1.	Ulf Johansson	Turebergs IF	2.23.26
2.	Lars-Olov Nilsson	Bromma IF	2.25.38
3.	Bengt Nåjde	Mälarhöjdens IK	2.26.43
4.	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	2.26.55
5.	Bertel Österdahl	Duvbo IK	2.27.10
6.	Lars Hansson	IFK Tumba	2.28.52
7.	Martin Hafström	Fredrikshofs IF	2.29.06
8.	Lars-Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.30.22
9.	Tommy Bergström	Duvbo IK	2.31.01
10.	Jan Thorsell	Bromma IF	2.31.54
11.	Anders Malmgren	Fredrikshofs IF	2.33.11
12.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.36.13
13.	Agne Kimby	Turebergs IF	2.36.48
14.	Ilpo Kettunen	IF Triangeln	2.37.34
15.	Carl-Erik Persson	Studenternas IF	2.39.26
16.	Göte Modin	Duvbo IK	2.40.05
17.	Jan-Åke Sätterlund	Flemingsbergs IF	2.40.36
18.	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	2.41.35
19.	Alf Jergefalk	Mälarhöjdens IK	2.43.37
20.	Åke Nagrelius	Duvbo IK	2.45.32
21.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.46.20
22.	Sören Nylander	Värmdö IF	2.46.45
23.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.49.42
24.	Sven Johansson	Duvbo IK	2.50.00
25.	Timo Lyytinen	IF Linden	2.51.15
26.	Roland Johansson	Mälarö SOK	2.51.22
27.	Hans Backemalm	Huddinge AIS	2.52.17
28.	Erik Söderlund	Fredrikshofs IF	2.54.15
29.	Christer Jernström	SoIK Hellas	2.59.29
30.	Hans Mellberg	Mälarhöjdens IK	3.00.11
31.	Gotthard Sandström	IK Göta	3.02.12
32.	Lars Almgren	Hammarby IF	3.05.20
33.	Tore Billman	Huddinge AIS	3.05.51
34.	Herman Nummelin	SoIK Hellas	3.12.34
35.	Ulf Andersson	Järila IF	3.13.39
36.	Bo Lindqvist	SoIK Hellas	3.15.10
37.	Nils Åblad	IFK Tumba	3.16.31
38.	Rolf Lundström	Turebergs IF	3.17.08
39.	Clas Hagman	Värmdö IF	3.32.36
40.	Gunnar Nybom	Mälarhöjdens IK	3.36.42
41.	Georg Nilsson	Mälarhöjdens IK	4.11.25

RESULTAT

Husum, Väst Tyskland 74-09-29

1.	Ulf Johansson	Turebergs IF	2.34.08
2.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.35.57
3.	Hannu Partanen	Nyköpings BIS	2.37.52
11.	Stig Himberg	Nyköpings BIS	3.09.36

Denna grupp hade siktat på att delta i de västtyska mästerskaperna den 28 september men fick inte ställa upp. I stället deltog de i en mindre tävling dagen därpå.

RESULTAT

Vintermaran (Enhörna IF) 74-11-24

KLASS I Seniorer

1.	Max Holmnäs	Enhörna IF	2.20.29
2.	Gert Eriksson	Duvbo IK	2.21.23
3.	Leif Andersén	Kils AIK	2.24.23
4.	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	2.25.40
5.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.25.53
6.	Jorma Sippola	Enhörna IF	2.29.16
7.	Sture Axén	IFK XIII Skövde	2.30.14
8.	Rune Rådeström	Enhörna IF	2.33.36
9.	Lars-Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.33.39
10.	Jan Björkman	Bie GoIF	2.34.49
11.	Herbert Taaler	Finnerödja IF	2.35.30
12.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.35.38
13.	Bror-R Gustafsson	Nyköpings BIS	2.36.06
14.	Kent Larsson	Sävedalens AIK	2.36.19
15.	Asbjörn Loköy	Bygdegutten	2.36.50
16.	Inge Sjögren	IF Hagen	2.37.08
17.	Hans Fredricsson	Enhörna IF	2.37.18
18.	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	2.38.01
19.	Taipo Virkkala	Kaustusen P.V.	2.39.19
20.	Göran Karlsson	IFK Norrköping	2.39.27
21.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.40.06
22.	Åke Fahlin	Linnebäcks IF	2.40.23
23.	Carl-Erik Persson	St. Studenter	2.40.32
24.	Egil Myhre	Opsal IF	2.40.39
25.	Ilpo Kettunen	IF Triangeln	2.40.53
26.	Göran Lagrot	Solvikingarna	2.41.15
27.	Sverre Gustafssén	Ludvika IF	2.41.45
28.	Pauli Arbelius	Leppävaaran Sisä	2.42.29
29.	Lars Johansson	IFK Västerås	2.42.40
30.	Willy Nilsson	GoIF Tjalve	2.42.53
31.	Bengt Gustavsson	Enhörna IF	2.44.23
32.	Kent Johansson	Trollhättans SK	2.44.29
33.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.44.57
34.	Lars Hansson	IFK Tumba	2.45.27
35.	Leif Persson	Hässleholm	2.46.18
36.	Jussi Kallanvaara	IK Westmannia	2.46.28
37.	Benny Jansson	Enhörna IF	2.46.39
38.	Rolf Barr	IF Start	2.47.54
39.	Jan Hernelind	LUGI	2.48.07
40.	Östen Mukkavaara	Jalles TC	2.48.32
41.	Henning Högheim	Sturla	2.48.59
42.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.49.10
43.	Willy Qvist	Råby Rekarne GoIF	2.51.50
44.	Jan-Erik Jonsson	IFK Södertälje	2.52.05
45.	Arild Cronstrand	Duvbo IK	2.52.17
46.	Jauko Rastas	Järfälla SK	2.52.45
47.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.53.13
48.	Timo Lyytinen	LM Eriksson	2.53.14
49.	Lars Almgren	Hammarby IF	2.54.41
50.	Bertil Sjödin	Fredrikshofs IF	2.56.10
51.	Bengt Enoksson	IFK XIII Skövde	2.56.30
52.	Ulf Andersson	Järla IF	2.56.40
53.	Conny Hagman	Enhörna IF	2.56.48
54.	Göran Hägglund	Rånäs 4H	2.58.49
55.	Pauli Rajala	IK Orient	2.59.12

Resultat - Vintermaran (forts...)

56.	Kalevi Huuskonen	Tapiot	2.59.26
57.	Leif Börjesson	IF Hagen	3.00.49
58.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.01.42
59.	Leif Jonsson	Hammarby IF	3.02.14
60.	Bo Werner	Stocksätters IF	3.04.28
61.	Christer Karlsson	Melleruds IF	3.04.57
62.	Tauno Renikka	Vipurin Urh.	3.05.37
63.	Hans Erik Pettersson	Örebro AIK	3.05.51
64.			3.09.50
65.	Tormod Höimyr	Sturla	3.10.03
66.	Bo Ternström	IFK Gnesta	3.10.04
67.	Leif Emanuelsson	Kjula IF	3.10.23
68.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.13.46
69.	Dimitrios Kostallas	Sweda IF	3.16.22
70.	Christian von Gerich	IK 32 Helsingfors	3.19.41
71.	Tomas Alldén	Tullinge SK	3.32.12
72.	Conny Gustafsén	Källbottens IK	3.36.19
73.	Kauko Kaikkonen	IF Göta Karlstad	3.39.39
74.	Esbjörn J Andersson	Källbottens IK	3.51.21
75.	Hans Blomberg	Kjula IF	3.56.13

KLASS II 40 - 49 år

1.	Sture Gustavsson	Täby IS	2.30.38
2.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.37.50
3.	Bertil Hugosson	Enhörna IF	2.40.51
4.	Sören Nylander	Värmdö	2.46.26
5.	Bill Sirks	Sävedalens AIK	2.47.41
6.	Erik Söderlund	Fredrikshofs IF	2.47.47
7.	Per Olov Alama	Roma IF	2.49.23
8.	Percy Kuller	Norrtälje IF	2.50.07
9.	Claes Sjöberg	Kroppa IF	2.50.52
10.	Henrik Anthoni	Helsingfors IFK	2.51.38
11.	Rune Nilsson	Rockhammars IK	2.51.46
12.	Kurt Henriksson	Solvikingarna	2.52.07
13.	Arne Ljungvall	Råby Rekarne GoIF	2.52.48
14.	Lars Erik Rehnman	Trångvikens IF	2.53.28
15.	Lennart Karlström	IFK Västerås	2.53.36
16.	Elmar Brattlie	Haga IF Norge	2.55.09
17.	Karl Johansson	IF Göta	2.57.04
18.	Folke Lundberg	Duvbo IK	3.00.57
19.	Olle Heggen	IF Göta	3.02.15
20.	Ebbe Callheim	Järfälla SK	3.02.41
21.	Charlie Greenlees	Aberdeen	3.03.20
22.	Tore Billman	Huddinge AIS	3.03.38
23.	Bo Lindqvist	SoIK Hellas	3.05.56
24.	Lennart Blomkvist	IK Westmannia	3.07.22
25.	Karl Axel Petersohn	IFK Mora	3.07.52
26.	Gotthard Sandström	IK Göta	3.11.34
27.	Yngve Björck	Bie GoIF	3.11.39
28.	Lennart Eriksson	Österfärnebo IF	3.12.44
29.	Gerard Menzer	Polizei SV Braunschwig	3.13.08
30.	Stig Sandell	Akilles Borgå	3.17.43
31.	Rolf Jonsson	Kjula IF	3.31.10
32.	Gösta Eriksson	Upsala Oldboysklubb	3.32.31

Resultat - Vintermaran (forts...)

33.	Gunnar Nybom	Mälarhöjdens IK	3.38.28
34.	Stig Stenberg	Konsum IF	3.43.05

KLASS III 50 - 59 år

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.35.04
2.	Gösta Ekström	Säters IF	2.48.15
3.	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	2.48.26
4.	Gösta Andersson	IF Idrott	2.57.23
5.	Nils Majling	Järfälla SK	2.58.58
6.	Birger Hansson	Frigo Scandia	3.04.13
7.	Herman Nummelin	SoIK Hellas	3.07.07
8.	Erik Ohlsson	Hammarby IF	3.08.28
9.	Lennart Pettersson	Ärla	3.24.56
10.	Henry Bogemyr	Järfälla SK	3.41.28
11.	Carl H Wilhelmsson	IK Westmannia	3.52.52
12.	Arne Carlsson	Dagens Nyheter	4.28.11

KLASS IV 60 - år

1.	Thedde Jensen	Upsala Oldboysklubb	3.09.30
2.	Georg Nilsson	Mälarhöjdens IF	4.08.39

KLASS V Damer

1.	Siv Jansson	Mälarhöjdens IK	3.05.06
2.	Ritva Ekberg	Hässelby SK	3.22.39
3.	Elin Åbom	Solvikingarna	3.33.02
4.	Hildur Nilsson	Fredrikshofs IF	4.29.36
5.	Margaretha Nilsson	Fredrikshofs IF	4.49.13

KLASS VI Motion

1.	Stefan Öberg	Linköpings Godtempl	2.37.50
2.	Markko Pihlman	IFK Nora	2.38.09
3.	Hans Nilsson	Nyköpings BIS	2.48.16
4.	Arne Evertsson	IFK Nora	2.48.49
5.	Enn Raela	Skidkamraterna Gävle	2.54.19
6.	Dennis Eriksson	Nyköpings BIS	2.59.05
7.	Matts Jansson	Nyköpings BIS	2.59.05
8.	Björn Sporsén	Esselte IF	2.59.53
9.	Juhani Ekola	Nyköpings BIS	3.08.20
10.	Jari Rantanen	IFK Strängnäs	3.18.49
11.	Nils G Gustavsson	Bie GoIF	3.20.27
12.	Håkan Hagman	Esbo IF	3.30.53
13.	John Käller	Åkers IF	3.41.49
14.	Börje Törnkvist	Enhörna IF	3.52.02
15.	Georg Bernhart	Van Teir IF Norge	3.57.55
16.	Ove Sundelius	IK Start	4.19.03

Resultat - Vintermaran (forts...)

LÅGTÄVLING - 5-mannalag

1. Enhörna IF 12.41.30
(Max Holmnäs, Jorma Sippola,
Rune Rådeström, Hans Fredricsson, Bertil Hugosson)
2. Fredrikshofs IF 13 35.43
(Lars-M Ahlgren, Sten Odenblad,
Torbjörn Lind, Erik Söderlund, Bertil Sjödén)
3. Solvikingarna 13.45.46
(Erik Östbye, Ove Larsson,
Göran Lagrot, Kurt Henriksson, Bertil Järlåker)
4. Nyköpings BIS 13.48.25
(Hans Jonsson, Bror-Rickard Gustafsson,
Hans Nilsson, Dennis Eriksson, Matts Jansson)

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS VANDRINGSPRIS

Två vandringspris är uppsatta av Svenska Marathonsällskapet att tävlas om i Vintermaran. Ett pris gäller seniorklassen och ett veteraner.

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

Efter tre tävlingar är poängställningen som följer:

<u>Seniorer</u>		<u>Veteraner</u>	
Max Holmnäs	5 + 0 + 7 = 12	Erik Östbye	7 + 3 + 5 = 15
Urban Larsson	4 + 5 + 0 = 9	Sture Gustavsson	0 + 7 + 7 = 14
Leif Andersén	0 + 4 + 4 = 8	Konrad Hernelind	4 + 4 + 4 = 12
Hannu Partanen	7 + 0 + 0 = 7	Bo Nordqvist	5 + 1 + 0 = 6
Colin Youngson	0 + 7 + 0 = 7	Charlie Greenlees	0 + 5 + 0 = 5
Ove Malmqvist	3 + 2 + 0 = 5	Edgar Thorén	3 + 0 + 0 = 3
Gert Eriksson	0 + 0 + 5 = 5	Bertil Hugosson	0 + 0 + 3 = 3
Rune Rådeström	0 + 3 + 0 = 3	Allan Berntsson	2 + 0 + 0 = 2
Jan Eriksson	0 + 0 + 3 = 3	Lage Carlson	0 + 2 + 0 = 2
Bent Natvig	2 + 0 + 0 = 2	Sören Nylander	0 + 0 + 2 = 2
Hans Jonsson	0 + 0 + 2 = 2	Walter Berggren	1 + 0 + 0 = 1
Carl-Magnus Bergh	1 + 0 + 0 = 1	Bill Sirks	0 + 0 + 1 = 1
Einar Wiedemann	0 + 1 + 0 = 1		
Jorma Sippola	0 + 0 + 1 = 1		

RESULTAT

San Diego, USA 74-01-12

110. Mats Klavmark

Uthy

3.08.16

TRÄNINGSUPPLÄGGNING för LÅNGDISTANS- och MARATONLÖPARE

av ERIK WIGER, Riksinstruktör, Svenska Friidrottsförbundet

DEL 3: SPECIALTRÄNINGS- och TÄVLINGSPERIOD

Denna tredje del i serien om träningsuppläggning för distanslöpare skall behandla SPECIALTRÄNINGSPERIODEN och TÄVLINGSPERIODEN, d v s de återstående perioderna i nedanstående årscykel:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. Grundträningsperiod | 28 - 32 veckor |
| 2. Övergångsperiod | 4 veckor |
| 3. Specialträningsperiod | 8 veckor |
| 4. Tävlingsperiod | 8 - 12 veckor |

Tidpunkten för övergång från övergångsperiod till specialträningsperiod bör läggas 8 veckor före säsongens viktigaste tävling eller tävlingsperiod. Tävlingar av mindre betydelse ingår i specialträningsperioden och betraktas således som tävlingsförberedelser.

SPECIALTRÄNINGSPERIOD

Avsikten med träningen under specialträningsperioden är

- att förbättra den speciella uthålligheten genom att sätta in tempo-träningsformer med successiv stegring av intensiteten
- att förbättra snabbheten genom att fortsätta den successivt stegrade snabbhetsträning som påbörjades under övergångsperioden
- att bibehålla den allmänna uthålligheten genom att fortsätta med distans- och intervalllöpning i relativt stor omfattning
- att bibehålla den allmänna styrkan genom att fortsättningsvis bedriva styrkegymnastik i samma former som under tidigare perioder

Förslag till veckoprogram har uppgjorts. Detta program bör justeras så att det passar den enskilde löparens träningstider och möjligheter. Programmet avser en stegring av tempoträningen under veckorna 1 - 3 med återgång till lättare intensitet under vecka 4 som kan ses som en återhämningsvecka. Under veckorna 5 - 7 stegas tempot ytterligare med vecka 8 som återhämningsvecka.

Tempotabeller anger träningstider för de föreslagna delsträckorna. Lämpligt är att utgå ifrån den tid som utgör målsättningen för säsongen.

Träningsformerna som används i det föreslagna programmet beskrivs i anslutning till tempotabellerna.

Den totala löpmängden måste hållas på en nivå som inte alltför mycket under-skrider mängden under grundträningsperioden och övergångsperioden. Mer än 2 - 4 mils minskning i förhållande till grundträningsperiodens mängd och 1 - 2 mil i förhållande till övergångsperiodens är inte att rekommendera.

TÄVLINGSPERIOD

Avsikten med träning under tävlingsperiod är

- att förbereda toppresultat i periodens viktiga tävlingar
- att ytterligare skärpa formen (tempo och snabbhet)
- att underhålla tidigare upptränade kvalitéer (allmän uthållighet, speciell uthållighet, snabbhet och allmän styrka) så att tävlingssäsongen kan göras så lång som möjligt.

Träningsprogrammet bör ha samma innehåll under tävlingsperioden som under specialträningsperioden dock med skillnaden att träningen under denna

period styrs av de viktiga tävlingarna och förberedelserna för dessa. Träningsmängd och intensitet bör vara som under specialträningsperiodens senare del med lättnader dagarna före stortävlingarna.

TRÄNINGSFÖRDELNING UNDER TÄVLINGSPERIODEN

Vecka med	tempoträning	distans- och intervall
0 tävlingar	2 gånger	4 - 8 gånger
1 tävling	1 gång	4 - 8 gånger
2 tävlingar	0 gånger	4 - 8 gånger

SPECIALTRÄNINGSPROGRAM för MARATONLÖPARE

Vecka 1 och 5

<u>Måndag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 70%	120 min	24-30 km
<u>Tisdag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	tempointervall 10-20 x 400 m (1 min paus)		12 km
<u>Onsdag</u>	f.m.	-		
	e.m.	distanslöpning 70%	120 min	24-30 km
<u>Torsdag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 70%		35-38 km
<u>Fredag</u>	f.m.	-		
	e.m.	tempolopp 4-5 x 1500 m (8-10 min paus)		12 km
<u>Lördag</u>	f.m.	distanslöpning 70%	30-40 min	6-10 km
	e.m.	distanslöpning 80%	40-50 min	10-15 km
<u>Söndag</u>	f.m.	-		
	e.m.	fartlek	90 min	16-22 km
				<u>S:a 133-199 km</u>

Vecka 2 och 6 som ovan (1 och 5) men

Fredag e.m. intervallsprint (8-10 min paus) 12 km

Vecka 3 och 7 som ovan (1 och 5)

Vecka 4 och 8 som ovan (1 och 5) men

Tisdag e.m. fartlek 90 min 16-22 km

Torsdag e.m. distanslöpning 70% 120 min 24-30 km

Fredag e.m. intervallsprint (8-10 min paus) 12 km

AKTUELLA TRÄNINGSFORMER

Träningsprogrammet för specialtränings- och tävlingsperioden innehåller följande träningsformer:

Distanslöpning för att underhålla eller förbättra den allmänna uthålligheten.

Löpning i lugnt, jämnt tempo under lång tid. Lämpliga löphastigheter framgår av "Tabell för träning av allmän uthållighet".

Intervalllöpning för träning av allmän uthållighet. Delsträcka löpes ett stort antal gånger i lugnt tempo med kort paus mellan loppen.

Följande alternativ föreslås:

a) kort intervall: 400m, stort antal lopp med 20 sek paus.

b) lång intervall: 1000m, stort antal lopp med 1-3 min paus. Löptider i enlighet med "Tabell för träning av allmän uthållighet".

Fartlek för varierad träning. Distanslöpning i varierande tempo med olika långa "temposträckor" och sprints inlagda. Genomföres i terräng.

Tempolöpning och tempointervall för träning av speciell uthållighet i aktuellt tävlingstempo. Tider enligt "Tabell för tempo- och upprepningslöpning". Relativt kort paus mellan loppen.

Upprepningslöpning för träning av speciell uthållighet i högt tempo. Litet antal lopp med långa återhämtning, 10-15 min. Tider i enlighet med "Tabell för tempo- och upprepningslöpning".

Intervallsprint för träning av speciell uthållighet med samtidig tempo-växlingsträning. 3-6 banvarv löpes med 4 sprints om c:a 40 m per banvarv med c:a 60 m "flyt på farten" mellan sprinterna. Löpningen upprepas 2-3 gånger med lång paus mellan.

TABELL för TRÄNING av ALLMÄN UTHÅLLIGHET

I tabellen visas löptider relaterade till vederbörandes resultat på 10.000m

10.000 m resultat: 28.45 29.20 30.00 30.45 31.40 33.00 35.00 37.30

Intervalllöpning - löptider

Intervall 400m	70	72	74	76	78	80	83	86
Intervall 1000m	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.45

Distanslöpning - hastighet min/km

Distanslöp. 80%	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.55	4.05	4.20
Distanslöp. 70%	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.35	4.50	5.05

TABELL för TEMPO- och UPPREPINGSLÖPNING

Tempointervall - 400 m - löptider

Vecka 1	68	69	71	73	75	76	78	80
Vecka 2	67	68	70	72	74	75	77	78
Vecka 3	66	67	69	71	73	74	76	77
Vecka 5	66	67	69	70	72	73	75	76
Vecka 6	65	66	68	69	71	72	74	75
Vecka 7	65	66	67	68	70	71	73	74

Tempointervall - 1500 m - löptider

Vecka 1	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	5.00
Vecka 3	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50
Vecka 5	4.12	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45
Vecka 7	4.10	4.12	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40

Anm: Dessa rader utgör en något förkortad version av Erik Wigers råd angående träningsuppläggning för maratonlöpare. De löpare som är intresserade av att erhålla den fullständiga versionen ombedes kontakta Svenska Friidrottsförbundets Förlag, Sofia-tornet, Stadion, 114 33 STOCKHOLM:

Delar 1 och 2 publicerades i Marathonlöparen Nr 31. Dessa kan erhållas från Sällskapet sekretariat mot kr 3:50 i frimärken

INBJUDAN TILL MARATONLOPP I VÄLLINGBYSÖNDAGEN DEN 9 MARS 1975 - KL 10.00

- o varvbana
- o km-skyltar var 5:te km
- o start och mål vid IBM, Vällingby
- o omklädning: Siktgatan 11 - bredvid IBM
- o läkarundersökning från kl 8.30
- o propagandaklass: 8.500 m
- o maratonklass: 42.195 m
maratonloppet ingår i tävlan om vinterpokalen
- o startavgift: propaganda - 15 kr, maraton - 20 kr
till: postgiro 34 07 60-8, Duvbo IK, Sundbyberg
- o anmälan till: Stig Nordell, Holmingegränd 27, 163 61 SPÅNGA
senast torsdagen den 6 mars
- o upplysningar: Lars Jansson 08/89 39 63,
Konrad Hernelind 08/89 24 03

Arrangörer: Duvbo IK och Svenska Marathonsällskapet

MALMÖ FK INBJUDER TILL DET 7:DE MALMÖ FRISKSPORTARNAS MARATONSÖNDAGEN DEN 6 APRIL 1975

- + sanktionerad tävling över 42.195 m; öppen för deltagare födda senast 1956 och som representerar SFIF-anslutna föreningar
- + Klass 1 19 - 39 år
- Klass 2 40 - 49 år
- Klass 3 50 - 59 år
- Klass 4 60 - år
- Klass 5 Damer
- Klass 6 Lillmaran 21.097,5 m: föreningsanslutna
- Klass 7 Lillmaran 21.097,5 m: motion, korp, föreningslösa
- Klass 8 Minimaran 10.000 m : motion
- Klass 9 Minimaran 10.000 m : damer
- + Priser: Maraton: Bästa 5-mannalag; totalsegraren: vandringspris
Alla som fullföljer 1:a gången: fullföljarplatta
Hederspriser i mån av tillgång
Lill- och minimaran: Hederspriser och diplom
I motionsklasserna lottas de flesta priserna ut
- + Startavgifter: Maraton : 25:-, Lill- och Minimaran : 20:-
Efteranmälning : 10:- extra. Postgiro: 24 76 91-9
- + Anmälan: Skriftlig till Leif Rudolfsson, Krokusgatan 45,
212 32 MALMÖ senast den 27 mars 1975
- + Upplysningar: Leif Rudolfsson 040/49 00 96
Ingvar Carlsson 040/ 66 467
- + Inkvartering: Esso Motell 040/18 01 20
Enkelrum : 57:-, Dubbelrum : 37:- per person

PRESTATIONSMÄRKEN, 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)

TRÖJOR à c:a 25 kr (ange storlek)

PRESTATIONSGRÄNSER FÖR DAMER

Styrelsen har beslutat att när det gäller damer skall prestationsgränsen för Sällskapets prestationsnål vara 3.55. Nålen har nu utdelats retroaktivt till alla kvinnliga medlemmar som har underskridit denna gränstid.

Styrelsen har ännu inte beslutat om gränserna för Sällskapets prestationsmärken i guld och silver. Styrelsen avvaktar utvecklingen bland damer eftersom det är viktigt att sätta rimliga gränser så att prestationsgränserna för damer och män blir likvärdiga.

