



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör

Tony Bristow

Omslagslöparen i detta nummer av Sällskapet's tidning är vår nya VÄRLDSMÄSTARE i klass 2A (50 - 54 år):

LAGE CARLSON

Lage vann sin klass i Veteran VM i Toronto, Canada, den 15 augusti med tiden 2.45.55. Vi gratulerar till denna prestation.

Lage är född 1925 och sprang en del medeldistans som junior, men som senior blev det tydligen ingenting.

— När sedan den stora motionsvågen började, skriver Lage, blev jag intresserad och särskilt att springa långt lockade mig mycket. Jag har genomfört 13 maratonlopp. Talet 13 blev i detta fall ett lyckotal - jag har försökt 2 gånger tidigare att genomföra det trettonde men misslyckats. Vad gäller loppet i Canada kan jag berätta följande. Tidiga starter inverkar inte negativt på mig, då jag erhållit normal sömn innan. I det här fallet blev sömnen dålig, mycket beroende på det oväsen som var rådande i Toronto, särskilt på förnätterna. Däremot var det en fördel att starta tidigt på grund av värmen. Banan var lättlöpt med tanke på att den saknade backar, men å andra sidan enförmig på grund av att den liknade en kvadrat med fyra "rakor" som skulle avverkas 2 gånger.

— Normalt tränar jag 10 - 12 mil per vecka och då uteslutande distans. VM var mitt stora mål den här säsongen och med anledning därav lade jag ner mera skärpa i träningen under sommaren.

Lages bästa tid är 2.34.47 uppnått vid Stockholms DM, 1971. Tidigare tävlade han för Duvbo IK, numera för Esso IF.

I DETTA NUMMER:

Sällskapet's standar, prestationsmärken, diplom	2
Plock ur styrelseprotokoll	3
Finländsk seger i maraton-NM	4
Resultat	5
Veteran VM i Maraton - Konrad Hernelind	6
Göteborgs-Maraton - Ronny Svensson	13
Ett maratonlopp i Schwarzwald för kvinnor - Siv Jansson . . .	15
Kvinnlig maratonlöpning i Sverige	16
Kommande tävlingar	16
Prestationsmärken, diplom m.m.	17

I NÄSTA NUMRET:

Rapport från Enschede - Peter Fredriksson, Rapport från Kosice - Bertel Österdahl, Rapport från Aten, Resultat - Stockholms DM, Resultat - Vintermaran, kommentarer, Notiser m.m., m.m.

SÄLLSKAPETS STANDAR FÖR 25 MARATONLOPP

Ytterligare två maratonlöpare har fullföljt sitt 25te maratonlopp och har kvalificerat sig för Sällskapets standar. Dessa löpare är Örjan Ohlsson, IK Finish, och Kurt Johansson, Trollhättans SK. Totalt 14 löpare har nu tilldelats standaret.

Standaret instiftades 1970 och följande medlemmar i Sällskapet har tidigare erhållit standaret:

1970	Nr 1	Gustav Kinn	1972	Nr 7	Valter Berggren
	Nr 2	Oscar Björk		Nr 8	Sigfrid Eriksson
	Nr 3	Erik From	1973	Nr 9	Konrad Hernelind
	Nr 4	Erik Östbye	1974	Nr 10	Axel Sundebrant
	Nr 5	Sture Gustavsson		Nr 11	Lars Hansson
	Nr 6	Agne Kimby	1975	Nr 12	Arild Cronstrand

Denna lista kommer att utökas inom en snar framtid. Ett flertal löpare ligger i närheten av 25 fullföljda maratonlopp: Torbjörn Lind, Hans Jonsson, Sven Johansson, Åke Lutner m.fl.

SÄLLSKAPETS PRESTATIONSMÄRKE I GULD (Under 2.20)

Sällskapets styrelse har beslutat tilldela prestationsmärket i guld till följande medlemmar som i år presterat tider under 2.20:

Nr 4	Peter Fredriksson	2.15.38	(75.04.21)
Nr 5	Carl-Magnus Bergh	2.17.45	(75.06.01)
Nr 6	Lars Enqvist	2.17.49	(75.06.01)
Nr 7	Gert Eriksson	2.18.14	(75.06.01)
Nr 8	Bertil Rehn	2.18.25	(75.06.01)
Nr 9	Jan Eriksson	2.19.35	(75.07.12)

SÄLLSKAPETS PRESTATIONSMÄRKE I SILVER (Under 2.40)

Sällskapets styrelse har beslutat tilldela prestationsmärket i silver till följande medlemmar som i år presterat tider under 2.40:

Nr 77	Peter Fredriksson	Skellefteå SK
Nr 78	Sune Edvinsson	Skeninge IK
Nr 79	Rune Larsson	Trollhättans SK
Nr 80	Morgan Gardtman	Solvikingarna
Nr 81	Tommy Bergström	Duvbo IK
Nr 82	Åke Fahlin	IFK Kristinehamn
Nr 83	Jan-Anders Schnell	Tibro AIK

Denna lista avser resultat uppnådda senast den 1 september 1975.

SÄLLSKAPETS DIPLOM FÖR 5 FULLFÖLJDA MARATONLOPP

Sällskapets diplom för 5 fullföljda maratonlopp har tilldelats följande medlemmar:

Stig Stenberg	Dimitrios Kostallas	Sune Hagström
Sture Johansson	Gösta Ekström	Fred Möller
Conny Hagman	Peter Fredriksson	Hans Fredricsson
	Carl-Erik Persson	

VI GRATULERAR Jan Eriksson, Mälarhöjdens IK, till den utmärkta resultaten i Gotlandsmaraton den 12 juli. Jan vann med tiden 2.19.35 och kom i mål 10 minuter före tvåan. Därmed har Jan erövrat Sällskapets prestationsmärke i guld nr 9. Han är född 1953 och är den yngste löpare som har erhållit detta märke.

VI GRATULERAR Örjan Ohlsson, IK Finish, och Kurt Johansson, Trollhättans SK, som fullföljt 25 maratonlopp och därmed meriterat sig till Sällskapets standar.

VI GRATULERAR Carl-Magnus Bergh, Solvikingarna, som deltog i årets maratonlopp i Kosice och kom i mål på 13:e plats med den fina tiden 2.18.39.

VI GRATULERAR Peter Fredriksson, Skellefteå IF, som deltog i årets maratonlopp i Enschede, Holland, och kom på 6:e plats med tiden 2.22.48. Peters egen rapport kommer i nästa numret.

VI GRATULERAR Bertil Malmström, Sällskapets ordförande 1969-71, och Kaj Sandell, Sällskapets ordförande 1971-73, som båda fyllda femtio år under sommaren.

VI TACKAR Dimitrios Kostallas, Duvbo IK, som skickat en gåva till Sällskapets kassa som extra stöd åt Sällskapets verksamhet.

VI LYCKÖNSKAR Owe Malmqvist, Enhörna IF, som reser till Japan i början av december för att tävla över en av världens snabbaste maratonbanor.

PLOCK UR STYRELSEPROTOKOLL

SIV JANSSON, Mälarhöjdens IK, har adjungerats till styrelsen. Hon ingår som suppleant efter Gösta Andersson, SolK Hellas, som avled i våras. Siv har åtagit sig ansvaret för textning och distribution av diplomerna för fem fullföljda maratonlopp.

RUNO EDBERG, SolK Hellas, har åtagit sig att svara för distribution av tidningen under den närmaste tiden.

SVENSKA FRI-IDROTTSFÖRBUNDET anser sig inte kunna godkänna Sällskapets ansökan om medlemskap i Förbundet eftersom våra stadgar inte uppfyller vissa av RF ställda krav. Styrelsen kommer att söka kontakt med Förbundet för att få klarhet i vad som är problemet.

BENGT ANDERSSON presenterade vid årsmötet ett förslag om någon typ av Maraton Allsvenska eller Grand-Prix tävling. Han har arbetat ett detaljerat förslag som styrelsen nu studerar.

BERTEL ÖSTERDAHL var lagledare för den svenska tremannatruppen som deltog i maratonloppet i Kosice den 5 oktober.

KONRAD HERNELIND var lagledare för det svenska laget vid årets NM.

FINLÄNSK SEGER I MARATON-NM

Nordiska mästerskapet i maraton arrangerades i år av Moss idraetslag i Norge. Man kombinerade värmen med en knallhård bana, skriver Kaj Sandell i Friidrott, och det samspelet kom att sätta sin prägel på tävlingen.

Under den första milen togs löparna tre gånger över ett och samma motlut Trots detta passerades 10 km på 32.15 med tre svenskar i sällskap med Paukkonen. Vid 13 km fick alla svenskar släppa. Owe Malmqvist höll kontakten längst men var trots detta några sekunder efter vid 15 km. Där hade Owe 47.50 - det säger kanske en del att idealpassering för sluttid av 2.18 var 49.03! Det hade alltså gått fort - alldeles för fort..... I mål radade finnarna upp sig ytterst prydligt, men Owe kom på andra plats 52 sekunder efter Paukkonen..... Owe löpte inte tillnärmelsevis så bra när han i fjol blev förste svensk under 2.18, som han gjorde denna julidag i Moss där klockorna visade 2.22.44

1. Reino Paukkonen	Fin	2.21.52	6. Jörn Hein	Dan	2.26.34
2. Owe Malmqvist	Sve	2.22.44	7. Bjarne Brøndum	Dan	2.26.47
3. Ari-P Gylling	Fin	2.23.34	8. Peter Helmer	Dan	2.32.32
4. Lars-E Staffans	Fin	2.24.24	9. Carl-Magn Bergh	Sve	2.32.38
5. Seppo Laaksamo	Fin	2.26.12	10. Bent Skinbjerg	Dan	2.33.59

Gert Eriksson och Lars Enqvist bröt.

Vi har intervjuat Konrad Hernelind, Sällskapets ordförande:

Konrad, Du var lagledare för det svenska laget vid årets NM, vad är dina kommentarer till loppet?

- Vi måste konstatera att de finska maratonlöparna för närvarande är bättre än de svenska - finnarna var överlägsna trots att deras två bästa löpare enligt de finska mästerskaperna inte var med i NM. Tyvärr gick loppet i 30°C värme och våra löpare tål inte sådan värme.

Hur vill Du karakterisera de svenska insatserna?

- Det var synd att två löpare fick bryta loppet. Owe Malmqvist gjorde en utomordentlig prestation och torde härmed ha visat att han utan tvekan är en löpare av olympiskt mått. Carl-Magnus Berghs prestation var också mycket bra - hans sluttid gör inte rättvisa till hans insats. Han var alldeles slut i mål och hade verkligen givit allt.

Vad har Du att säga om taktiken?

- Kanske hade en annan taktik givit ett bättre resultat. Det var bestämt att svenskarna inte skulle släppa finnarna. Tyvärr lurades svenskarna att följa med när Pauken gjorde ett ryck i en uppförsbacke efter 12 km. Det hade nog varit bättre att vänta tillsammans med de övriga finnarna - men det är lätt att vara efterklok. Svenskarna följde den uppgjorda planen och skall ha all ära för sina insatser.

Vad kan vi lära os av loppet?

- Det är klart att vi måste ta itu med värmeproblemet. Det är tyvärr så att många lopp går i ca 30°C värme och vi kommer inte att kunna hävda oss i internationella sammanhang om vi inte kan få fram löpare som tål värme. Det första steget torde vara att inrikta sig på att ta de tillfällen som vädret erbjuder att träna när det är varmt och inte undvika värme. Sedan måste vi fundera över andra möjligheter att öka vår värmetolerans. Luftens fuktighet är också en faktor som kan ha stor betydelse för den som inte vant sig vid den fuktiga värme som ju ofta förekommer i de sydligare länderna.

RESULTAT

GOTLANDSMARATON - 75.07.12

KLASS I

1.	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	2.19.35
2.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	2.29.01
3.	Hannu Partanen	IFK Norrköping	2.30.12
4.	Jan-Anders Schnell	Tibro AIK	2.30.18
5.	Ilpo Kettunen	IF Triangeln	2.33.11
6.	Lars Hansson	IFK Tumba	2.34.32
7.	Carl-Erik Persson	Sthlms Studenters IF	2.36.17
8.	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.38.08
9.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.39.47
10.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.43.33
11.	Bengt-Åke Bligård	LUGI	2.44.03
12.	Börje Larsson	Skeninge IK	2.44.23
13.	Conny Hagman	Enhörna IF	2.45.15
14.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.46.22
15.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.49.25
16.	Sverre Gustafssén	Ludvika FFI	2.52.28
17.	Olof Holmström	Brottby SK	2.54.21
18.	Bertil Järlåker	Skeninge IK	2.54.22
19.	Leif Johansson	IK Tjelvar	2.55.58
20.	Martin Andersson	Åkulla SK	2.57.46
21.	Carl W Schulze	USA	3.06.49
22.	Leif Börjesson	IF Hagen	3.07.43
23.	Erkki Pohjola	Orimattilan Jymy	3.08.19
24.	Bengt Olsson	Enhörna IF	3.14.21
25.	Conny Gustafssén	Källbottens IK	3.16.57
26.	Leif Emanuelsson	Kjula IF	3.21.18
27.	Bo Hellström	Solk Hellas	3.24.58
28.	Dimitrios Kostallas	Sweda IF	3.27.16
29.	Birgitta Andersson	IF Rigor	3.39.30

KLASS II

1.	Agne Kimby	Turebergs IF	2.35.35
2.	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	2.40.19
3.	Rudolf Bräuer	SV Helion, Berlin	2.43.48
4.	Kurt Henriksson	Solvikingarna	2.47.01
5.	Olle Heggen	IF Göta	2.55.18
6.	Sven Johansson	Duvbo IK	2.56.17
7.	Thorild Wedin	Häverödals SK	2.58.55
8.	Pär-Åke Carlson	Roma IF	3.20.37
9.	Gunnar Nybom	Mälarhöjdens IK	3.31.20

KLASS III

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.35.45
2.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.52.08
3.	Gösta Andersson	GF Idrott	2.52.34
4.	Bengt Nilsson	Roma IF	2.53.18
5.	Arne Göransson	Enhörna IF	2.58.34
6.	Sven Gustafsson	Täby IS	3.05.39
7.	K-A Söderström	Roma IF	3.05.45

Resultat - Gotland (forts.....)

8.	Åke Östebo	Solvikingarna	3.13.11
9.	Georg Wir	Solvikingarna	3.26.48
10.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	3.31.44
11.	Bruno Sjöberg	Roma IF	3.50.12

Temperaturen vid starten var 18°C. Vinden var sydvästlig - efter hand något avtagande, medvind under loppets första hälft. Under loppet kom en regnskur - c:a 1,5 mm. I stort får väderleken betecknas som gynnsam för löparna.

VETERAN VM I MARATON

av Konrad Hernelind, Duvbo IK

Veteranmästerskapen i friidrott och gång har hållits i Toronto. Eftersom detta var det första VM där samtliga grenar ingick var spridningen med avseende på deltagarnas kapacitet mycket stor.

Sverige representerades av en stor grupp och tog en mängd medaljer av olika valörer. Om detta har Idrottsbladet genom Martin Öhrner lämnat en uttömmande redogörelse, men tyvärr sakades nästan helt kommentarer om maratonloppet i denna krönika.

Under ca 10 år har Veteranmästerskap i maratonlöpning och 25.000m pågått. Sverige har alltid representerats av en stor trupp till dessa tävlingar. Då långdistanslöpning tycks ligga bra till för veteraner och mästerskaps-tävlingar pågått under ganska lång tid har maratonlöpning för veteraner i många länder ökat både kvantitativt och kvalitativt.

I maratonloppet i Toronto startade ca 350 löpare från 18 länder, fördelade på klass 1A - ca 110 st, klass 1B - ca 80 st, klass 2A - ca 45 st, klass 2B - ca 30 st. Resterande ca 85 st uppdelades på herrar över 60 år och damer.

För att undvika värmen gick starten redan kl 07.00, vilket troligen var ett handikapp för många nordbor. Banan var flack och relativt lättlöpt.

I varje klass utdelades 6 medaljer samt lagpris till bästa 5-mannalag. Totalsegrare i hela tävlingen var E Austin, England, med tiden 2.28.33.

De totalt sett bästa svenska resultat var följande:

Konrad Hernelind	2.42.00	klass 1B - 6
Sören Nylander	2.43.01	klass 1A - 13
Olle Eriksson	2.45.38	klass 1B - 8
Lage Carlson	2.45.55	klass 2A - 1

Sverige tog lag guld i klass 2A (L Carlson, G Ekström, P Axelsson, E Callheim, A Nilsson).

Ännu har inte den officiella resultatlistan erhållits från Toronto. Vi hoppas att kunna publicera de fullständiga resultaten från denna maratontävling i det nästa numret av tidningen.

RESULTAT

SNIK:s MARATHONLØB, KÖPENHAMN - 75-08-30

KLASS I

1.	Jørgen Jensen	Danmark	2.23.58.0
2.	Henry Olsen	Norge	2.26.04.4
3.	Paaanen	Finland	2.26.59.4
4.	Korva	Finland	2.27.03.2
.....			

KLASS M35 (35 - 54 år)

1.	Mogens Larsen	Danmark	3.10.00
2.	Carl-David Möller	GF Idrott	3.22.07
.....			
7.	Karl-Åke Larsson	GF Idrott	4.04.25

KLASS M55 (över 55 år)

1.	Gösta Andersson	GF Idrott	3.04.46
2.	Børge Ransby	Danmark	3.36.49

Gösta Andersson skriver:

SNIK-maratonloppet blev en mycket krävande prövning för deltagande i en ångande vindstilla hetta. Av 54 startande tvingades hälften, dvs 27 st, att bryta, däribland tyvärr de båda tappert kämpande Krister Larsson och Kjell Svensson från IF Kronan, Landskrona. Tiderna blev genomgående långt över personbästa.

GF Idrotts tre löpare lyckades fullfölja och nådde bra resultat med hänsyn till hettan. Kl 15: 26°C/61% rf. Kl 17: 25,3°C/65% rf.

Tävlingen utgjorde samtidigt landskamp Danmark-Norge samt Dansk Mästerskap och Sjäλλandsmästerskap. Danmark vann landskampen med 14 poäng mot Norges 8 poäng.

SUOMI-JUOKSU 100 km, Hartola, Finland - 1975-07-04/05

Återigen har en av våra medlemmar fullföljt ett 100-km-lopp med framgång. Timo Lyytinen, IF Linden, deltog i årets lopp i Hartola, Finland och kom i mål på femte plats med tiden 8.23.51. Segraren var K Muje, Vantaa, Finland med tiden 6.50.52.

Resultat:

			<u>42.195m</u>
1.	K Muje	Vantaa	6.50.52
2.	G von Gerich	Helsinki	8.07.40
3.	M Moilanen	Rovaniemi	8.17.21
4.	E Polvela	Luhanka	8.18.48
5.	Timo Lyytinen	IF Linden	8.23.51
			2.48.45
			3.15.04
			3.12.00
			3.19.54
			3.21.23

RESULTAT

SKÄNNINGE MARAN - 75-08-16

KLASS I

1.	Ilpo Kettunen	IF Triangeln	2.31.11
2.	Sven E Kristiansson	Kvarnsvedens GOLF	2.32.53
3.	Bengt Danielsson	IFK Västerås	2.32.59
4.	Hannu Partanen	IFK Norrköping	2.34.23
5.	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF	2.39.34
6.	Hans Fredricsson	Enhörna IF	2.40.52
7.	Bengt E Enocsson	IFK Skövde	2.42.05
8.	Ove Larsson	Solvikingarna	2.44.06
9.	Håkan Ornander	LUGI	2.45.04
10.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.46.13
11.	Börje Larsson	Skeninge IK	2.46.45
12.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.47.01
13.	Lars Mosseby	IFK Skövde	2.50.19
14.	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.51.32
15.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.51.44
16.	Leif Melkersson	LUGI	2.56.18
17.	Conny Hagman	Enhörna IF	2.57.06
18.	Willy Qvist	Råby Rekarne GOLF	2.58.35
19.	Bertil Järlåker	Skeninge IK	3.00.44
20.	Jan Hernelind	LUGI	3.04.08
21.	Sverre Gustafssén	Ludvika FFI	3.08.15
22.	Rolf Andersson	Solvikingarna	3.08.36
23.	Martin Andersson	Tvååkers AIK	3.21.22
24.	Bengt Olsson	Enhörna IF	3.23.00
25.	Dimitrios Kostallas	Duvbo IK	3.33.45
26.	Hans Blomberg	Eskilstuna FK	3.35.45

KLASS II

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.36.01
2.	Arne Ljungvall	Råby Rekarne GOLF	2.47.17
3.	Lennart Nordström	Solvikingarna	2.52.12
4.	Lars-Erik Rehnman	Trångvikens IF	2.52.32
5.	Karl E Lindqvist	IFK Skövde	2.58.15
6.	Björn Johansson	Mälarö SOK	2.58.24
7.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.00.39
8.	Karl Johansson	IF Göta Karlstad	3.05.18
9.	Reinhard Einars	Duvbo IK	3.05.58
10.	Karl Åke Nyman	Västerviks IF	3.07.20
11.	Olle Häggen	IF Göta Karlstad	3.09.35
12.	Lennart Thomsson	Solvikingarna	3.18.42
13.	Arne Lager	Skeninge IK	3.23.16
14.	Stig Karlsson	Åtvidabergs IF	3.27.04

Ännu är det inte för sent att betala medlemsavgiften för 1975, d.v.s.

OM DU TILLHÖR DEN LILLA GRUPPEN som häftar i skuld till Sällskapet.

Medlemsavgiften för 1975 är kr 25:- Sällskapets postgiro är 8 26 07-3

RESULTAT

UMEMARAN

- 75-09-14

1.	Jan-Ivar Westlund	Bergs IK	1.16.45	2.33.20
2.	Elon Lindvall	Skellefteå AIK	1.16.45	2.33.54
3.	Roger Antonsson	Skellefteå AIK	1.16.45	2.35.30
4.	Allan Holmberg	SK Björnen Vindeln	1.16.45	2.36.24
5.	Östen Mukkavaara	Jalles Training C	1.17.43	2.40.59
6.	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	1.18.21	2.49.15
7.	Ingemar Hampusson	IFK Umeå	1.22.40	2.50.00
8.	Kjell Scherman	IF Vingarna	1.24.50	2.51.35
9.	Torsten Pahlbom	Modo AIK	1.24.50	2.53.13
10.	Ivar Söderlund	Jalles Training C	1.24.41	2.56.15
11.	Willy Frick	Jalles Training C	1.27.04	3.00.24
12.	Lars Wallin	IFK Sala	1.30.15	3.00.49
13.	Thorlid Wedin	Häverödals SK	1.23.58	3.01.45
14.	Roland Persson	IFK Umeå	1.24.00	3.03.27
15.	Sture Haraldsson	Umedalens IF	1.30.46	3.05.47
16.	Paul Wincent	Team Esplanad	1.30.46	3.08.33
17.	Roland Hennström	Överboda SK	1.30.46	3.09.25
18.	Olle Jonsson	Sykelkedjan	1.31.22	3.10.15
19.	Thomas Renberg	SK Björnen Vindeln	1.31.58	3.11.33
20.	Torbjörn Grahn	IFK Kristineberg	1.31.58	3.22.00
21.	Lars Strömberg	Nordmalings IF	1.31.03	3.26.55
22.	Erik Söderlund	IKSU	1.36.05	3.27.10
23.	Åke Karlsson	Volvo Umeverken	1.34.46	3.27.55
24.	Ove Rosén	IFK Umeå	1.36.20	3.29.53
25.	Roger Sjöberg	Överboda SK	1.30.46	3.30.45
26.	Tage Nicolausson	Brandkårens IK	1.33.17	3.32.46
27.	Amedes Cottino	UPIF	1.51.13	3.54.35
28.	Stig Swärd	Robertsfors IK	1.58.00	4.21.45

Antalet startande var 31

RESULTAT

DM i Maraton - JÄMTLAND/HÄRJEDALEN - 75.06.30

1.	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	2.57.27
2.	Berndt Tyrebo	Trångsvikens IF	3.06.00
3.	Jan-Erik Westberg	Östersunds GIF	3.55.45

Antalet startande var 4

RESULTAT

Kosice

-

75-10-05

1.	Choj Chang-sov	Nord-Korea	2.15.48
.....			
13.	Carl-Magnus Bergh	Solvikingarna	2.18.39
.....			
65.	Bertel Österdahl	Duvbo IK	2.35.45

RESULTAT

LUGI-MARATHON - 75-09-27

KLASS I

1.	Örjan Ohlsson	IK Finish	1.20.25	2.43.15
2.	Sture Söderlund	Täby IS	1.24.00	2.49.13
3.	Jan Hernelind	LUGI	1.21.00	2.53.45
4.	Bo Malmborg	LUGI	1.24.00	2.54.42
5.	Håkan Ornander	LUGI	1.24.45	2.57.32
6.	Leif Persson	Malmö FK	1.26.40	3.08.51
7.	Christer Clementsson	Malmö FK	1.37.00	3.12.45
8.	Jan Peetre	Heleneholms IF	1.37.00	3.12.52
9.	Krister Järnström	SolK Hellas	1.27.45	3.12.57
10.	Leif Persson	HAIS	1.21.00	3.15.02
11.	Arne Pedersen	Malmö FK	1.36.05	3.22.12
12.	Ingvar Carlsson	Malmö FK	1.27.20	3.22.25
13.	Bertil Olsson	Malmö FK	1.33.30	3.26.17
14.	Kjell Svensson	IF Kronan	1.29.30	3.26.35
15.	Ola Karnland	Malmö FK	1.39.50	3.27.17
16.	Sven Lindeberg	Malmö FK	1.35.50	3.29.17
17.	Christian Lorup	Malmö FK	1.44.10	3.33.50
18.	Rolf Mårtensson	Malmö FK	1.37.25	3.38.52
19.	Sven-Erik Ohlzon	Malmö FK	1.37.00	3.39.03
20.	Roland Johansson	Malmö FK	1.37.00	3.40.38
21.	Richard Lovander	Malmö FK	1.44.10	3.41.45
22.	Jörn Björndahl	Malmö FK	1.41.55	3.54.47
23.	Lennart Bengtsson	Malmö FK	1.35.45	3.56.33
24.	Mikael Coyet	LUGI	1.58.30	4.27.52
25.	Hans Ola Troedsson	Malmö FK	2.02.00	4.34.26

KLASS II

1.	Jaak Peetre	LUGI	1.33.30	3.12.55
2.	Jörgen Rasmussen	Malmö FK	1.37.00	3.13.21
3.	Carl-David Möller	GF Idrott	1.33.30	3.14.20
4.	Folke Persson	Hästveda OK	1.26.10	3.15.05
5.	Kjell Wihlborg	Malmö FK	1.34.40	3.20.05
6.	Sven Andersson	Malmö FK	1.34.35	3.21.33
7.	Sten Ryden	LV4	1.35.10	3.23.05
8.	Bertil Ekberg	Malmö FK	1.34.50	3.24.15
9.	Sven-Erik Eriksson	SolK Hellas	1.33.55	3.31.02
10.	Hans Everbäck	Malmö FK	1.36.05	3.33.28
11.	Karl-Åke Larsson	GF Idrott	1.42.00	3.40.33
12.	Sven-Erik Larsson	IF Lödde	1.34.15	3.41.21
13.	Gunnar Widgren	Malmö FK	1.28.00	3.41.56
14.	Jan Dahlbom	Eslövs AI	1.41.00	3.43.55
15.	Otto Albertsson	Malmö FK	1.42.00	3.47.10
16.	Leif Lindfors	Malmö FK	2.00.25	3.58.58
17.	Hans Lindholm	LUGI	1.48.40	4.00.15
18.	Roland Ryberg	Alfa-Laval	1.42.00	4.02.31
19.	Kalle Larsson	Malmö FK	1.49.30	4.32.35
20.	Gulli Nilsson	Malmö FK	2.07.05	4.34.37

Resultat - LUGI (forts....)

KLASS III

1.	Gösta Andersson	GF Idrott	1.25.10	2.54.00
2.	Gösta Nyström	Ryssbergets IK	1.25.30	2.55.37
3.	Bengt Nilsson	Roma IF	1.25.10	2.56.15
4.	Arne Nilsson	Malmö FK	1.28.25	2.59.33
5.	Håkan Troedsson	Malmö FK	1.27.20	3.04.57
6.	Gösta Bengtsson	Eslövs FK	1.33.30	3.23.10
7.	Sven Sundell	Malmö FK	1.39.15	3.23.15
8.	Göte Olsson	Malmö FK	1.40.20	3.32.47
9.	Björn Hadmark	Lund	1.36.05	3.33.25
10.	Henry Nordin	Malmö FK	1.28.00	3.44.58
11.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	1.45.35	3.48.55
12.	Erik Rönnborn	Malmö FK	1.46.40	4.12.05
13.	Karl Wardeus	Malmö FK	1.55.30	4.12.56
14.	Arne Ojala	Malmö FK	1.51.30	4.21.21
15.	Per Harborn	Malmö FK	1.58.50	4.32.52
16.	Bertil Karlsson	Malmö FK	2.07.05	4.34.38
17.	Evert Söderström	Malmö FK	2.05.00	4.52.47

Jan Hernelind skriver:

Av 68 startande kom 60 st i mål. Malmö FK hade 38 st som fullföljde. De yttre omständigheterna var tämligen besvärliga, c:a 10 m/s motvind till vändpunkten, varefter vinden avtog. Istället kom regnet på hemvägen. Temperaturen var c:a 10 - 12°C. Örjan Ohlsson vann på en efter omständigheterna mycket bra tid.

Håkan Troedsson skriver:

Vid LUGI-marathon i Lund den 27.9.75 skulle Malmö Frisksportsklubb göra ett rekordförsök - och mycket riktigt, 36 st tappra Frisksportare fullföljde de 42.195 m trots regn och blåst. Antalet lär vara inofficiellt VÄRLDSREKORD då det gäller fullföljande från en och samma klubb i samma tävling. Äldste deltagaren, 60-åriga Karl Wardéus, och yngste, 15-åriga Hans Ola Troedsson, kom båda i mål i god kondition och på bra tider. Båda gjorde sitt första maratonlopp. Samma var förhållandet med den enda deltagande damen Gulli Nilsson. Totalt tjugo av de 36 från Malmö FK gjorde nu sitt första maratonlopp, men det blir säkert många fler. Det var idel glada och belåtna ansikten som redan talade om nästa maratonlopp.

THE COMPLETE RUNNER

Information angående denna bok samt den amerikanska tidningen "Runner's World" medföljde som bilaga till det föregående numret av tidningen. Det bör kanske påpekas att adressen som angavs på broschyren, CROYDON, Surrey, CR9 8AQ, ligger i England

RESULTAT

GÖTEBORGS-MARATON - 75.09.21

KLASS I

1.	Lars Hansson	IFK Tumba	1.13.15	2.30.17
2.	Leif Wrigfeldt	Kinna IF	1.13.15	2.34.11
3.	Ronny Svensson	Bollebygds IF	1.15.56	2.37.33
4.	Garry Johansson	Mälarhöjdens IK	1.15.56	2.39.22
5.	Bertil Larsson	Trollhättans IF	1.14.15	2.41.23
6.	Reija Piirainen	Trollhättans IF	1.18.12	2.43.48
7.	Arvo Jäppinen	Sävedalens AIK	1.18.12	2.44.01
8.	Ove Larsson	Solvikingarna	1.18.12	2.44.20
9.	Alpo Mujonen	Herrljunga SK	1.19.30	2.45.43
10.	B-E Enoksson	IFK Skövde	1.21.50	2.47.04
11.	Rune Hoomqvist	Solvikingarna	1.21.25	2.49.31
12.	Morgan Gardtman	Solvikingarna	1.21.00	2.49.50
13.	Lars Mosseby	IFK Skövde	1.21.50	2.51.11
14.	Erik Bengtson	Karlstad	1.25.55	2.51.55
15.	Rune Larsson	Trollhättans SK	1.20.45	2.57.11
16.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	1.24.45	2.58.38
17.	Sverre Gustafsén	Källbottens IK	1.23.35	2.58.43
18.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	1.24.25	3.01.07
19.	Gert-Ove Uddgren	IK Orient	1.30.10	3.05.41
20.	Willy Jansson	Källbottens IK	1.35.45	3.13.43
21.	Carl-Erik Andersson	Stenungsunds OK	1.28.40	3.19.52
22.	Åke Lutner	Solvikingarna	1.28.35	3.21.54
23.	Conny Gustafsén	Källbottens IK	1.36.03	3.23.57
24.	Esbjörn Andersson	Källbottens IK	1.40.15	3.41.20
25.	Neil Jacobs	IF Hakoah	1.35.10	3.47.14

KLASS II

1.	Paavo Järvenpää	Sävedalens AIK	1.15.56	2.36.56
2.	Harry Lindell	Trollhättans IF	1.18.12	2.49.42
3.	Ingvar Andersson	IFK Göteborg	1.21.00	2.51.41
4.	Karl-Axel Petersohn	Solvikingarna	1.26.00	3.03.14
5.	Carry Jansson	IK Stern	1.25.50	3.05.14
6.	Bengt Olsson	Sävedalens AIK	1.28.40	3.05.55
7.	Kurt Karlsson	Solvikingarna	1.28.00	3.08.43
8.	Paul Flakberg	Trollhättans SK	1.31.20	3.21.03

KLASS III

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	1.14.15	2.34.43
2.	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	1.21.55	2.55.17
3.	Bengt Wademan	Solvikingarna	1.28.40	3.12.07
4.	Einar Andersson	Vänersborgs MK	1.32.40	3.15.04

KLASS IV

1.	Allan Hult	Trollhättans SK	1.35.10	3.40.40
2.	Georg Ekerstahl	Västerviks IS	1.43.00	3.40.43
3.	Georg-Bernh Vang	Tönsberg, Norge	1.54.15	4.12.05

GÖTEBORGS-MARATON

av Ronny Svensson, Bollebygd

Göteborg, Hisingen, Lundby Gymnasium. Solig men blåsig höstdag.

Maratondags, Förtätad stämning. En sakta framkrypande, pillrande spänning hos envar. Joggande karlar. Seniga kämpar. Men även många yngre som vill pröva full maratondistans. Annars finns halva, 21.098 m, för dem som något vill spara sina löpsteg. Endast en dam är anmäld på långa banan, Ulla Seger, Solvikingarna, som dock ej kommer till start. På halva likaledes bara en kvinnlig deltagare, GKIK:s frejdiga Monica Palmberg som infinns sig och lyser upp bland allt det manliga inslaget. Det är betydligt flera flickor och damer som springer terräng, men tjusningen med att även springa långt på landsväg vinner förhoppningsfullt insteg bland dem.

Stegrad spänning nu strax före start. Träningsoveraller i alla de färger rör sig rastlöst hit och dit. Det dominerande inslaget är Solvikingarnas orangefärgade dräkter - arrangörsklubben. Trots sitt eget stora deltagarantal får de ihop funktionärer i rikligt mått med den driftige Bengt Andersson i spetsen.

Så det förlösande ögonblicket: starten. Väl samlat fält i början. Uppemot halvmilen en femmannaklunga i klar ledning. Bland dem den fenomenale otrolige fantastiske och åter igen otroligt fantastiske Erik Östbye. Femtiofyra år. Hans löpningsprestationer kombinerade med åldern gör det svårt att hitta en värre krutgubbe.

Sista biten fram till vändpunkten en besvärande hård motvind. Två löpare loss där: Lars Hansson, Tumba, en kraftfull, robust milslukare, och Leif Wrigfeldt, senig och träningsvillig asfaltslukare från Kinna i Markbygden några mil från Borås mot Hallandshållet. Och Östbye endast en minut efter.

Nu går det lätt ett tag med vinden som påfösare. Den stimulerar till att löpa på för hårt, att krokna, att slakna. Nu gäller det verkligen att ta sig i akt. Ty den sista dryga milen svänger man så att man åter får kämpa mot den hårda blåsten, det hårda trycket. Normalt är ju alltid den biten svårast att forcera och med hänsyn till vädrets nyckfulla makter måste man ha mycket kvar inombords.

Och det har Tumbakillen. Suveränt blåser han fram genom blåsten och vinner med närmare fyra minuter. Kinnakillen får problem på slutet men plågar sig tappert in som tvåa men inte långt före den med urkraft framsprängande Östbye. Ytterligare ett bevis av detta löparuppbyggda fenomen på hur långt upp i åldern man kan hålla sig i fysisk och psykisk prakttrim.

Visst förstår man den positiva verkan Östbys otaliga tränings- och tävlingsmil haft på honom. Maratonlopp tillhör de hårdaste strapatser som existerar, men ändå dröjer det i regel inte så länge förrän kroppen befinner sig i njutningsstadiet efter den hårda mangling den genomgått. Den har fått en rejäl utsugning och allt tungt och trögt är utvädrat. Samtidigt som den behagliga tröttheten smyger sig på vaknar sinnets pigga och vitala delar till. En viss uppsluppenhet tränger fram samtidigt med den sköna tillfredsställelsen efter det genomförda loppet.

Samling och prisutdelning i Lundbyskolan. Alla fullföljande blir överlastade: en graverad fin ölstänka, ett paket fullkornsbröd, och så det svåra väljandet bland en mängd olika priser, verkligt värdefulla saker som räcker till alla som kämpat sig till mål. Snabb service med resultatlistor, strålande arrangemang i övrigt.

RESULTAT

UPPLANDS DM - Jälle - 75.10.25

1.	Sven-Olof Jansson	IFK Dannemora-Österby	2.37.25
2.	Kenneth Lindberg	Upsala IF	2.44.38
3.	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2.45.59
4.	Percy Küller	Rånäs 4H	2.47.44
5.	Sune Hagström	Gimo IF	2.51.27
6.	Stig Johansson	Upsala OK	2.54.52
7.	Hans-Ove Skogh	Upsala OK	2.57.17
8.	Magnus Jansson	Rånäs 4H	3.12.59
9.	Sigfrid Eriksson	Upsala OK	3.17.52
10.	Gösta Eriksson	Upsala OK	3.41.43
11.	Alvar Asplund	Rosersbergs IK	3.58.27

Arrangör var Upplands Fri-idrottsförbund med assistans av Upsala Oldboysklubb.

Bana: varvbana 14,7 km, i stort sett flack, asfalt utom två korta bitar grus.

Väder: idealiskt löpväder, ingen nämnvärd vind, något kyligt mot slutet.

Antal startande: 17.

MARATONMÄSTERSKAP FÖR DAMER - Väst Tyskland

Den 11 oktober i Donaueschingen hölls det första tyska maratonmästerskapet för damer. Resultatlistan visar att ett sextiototal damer kom i mål varav 9 från andra länder än Tyskland. Bland dessa återfinns vi två svenskor, Siv Jansson som kom 6:a totalt och vann gästklassen med tiden 3.15.28, och Birgitta Andersson som kom i mål på 21:e plats och var 3:a i gästklassen med tiden 3.27.44. Vi gratulerar dessa damer till dessa prestationer.

RESULTAT:

1.	Christa Vahlensiek	1949	Tyskland	2.45.43
2.	Manuela Preuss	1946	Tyskland	2.56.30
3.	Liane Winter	1942	Tyskland	2.58.15
4.	Christa Kloth	1944	Tyskland	3.02.32
5.	Gerda Reinke	1938	Tyskland	3.07.26
6.	Siv Jansson	1944	Sverige	3.15.28
7.	Ursula Blasche	1932	Tyskland	3.16.03
8.	Regina Schick	1936	Tyskland	3.16.25
9.	Marlot Kalweit	1935	Tyskland	3.18.17
10.	Ursula Detree	1943	Tyskland	3.19.35
11.	Carmen Hirsch	1956	Tyskland	3.19.51
12.	Lydia Ritter	1942	Tyskland	3.21.48
13.	Plony Scheringa	1941	Holland	3.21.56
14.	Ursula Miehe	1941	Tyskland	3.22.47
15.	Inge Muettner	1943	Tyskland	3.23.55
.....				
21.	Birgitta Andersson	1950	Sverige	3.27.44

ETT MARATONLOPP I SCHWARZWALD FÖR KVINNOR - och en del annat

- av Siv Jansson, Mälarhöjdens IK

Vi var två kvinnliga maratonlöpare som bestämde oss för att delta i Schwarzwald när inbjudan kom, - Birgitta Andersson och jag. Vi ville känna på hur det var att springa mot våra egna kvinnliga konkurrenter. Mycket förberedelser fick göras förstås med att ta reda på tågtider, ev. ombyten m.m.

Själv höll jag på att hamna utanför tävlingen, då jag blivit anmäld i fel klass, men det ordnade upp sig till sist.

Jag avreste ensam 9 oktober kl 16.22 från Stockholm; mötte Birgitta med make Martin på färjan Helsingborg-Helsingör. Tyska har jag bara studerat litet, så det blev litet besvärligt söderut. Hjälpigt lyckades man ändå göra sig förstådd och vi klarade t.o.m. tågombyte i yrvaket tillstånd.

Efter Frankfurt blev det så vackert med all utsikt över berg och dalar i regndis och sol, helt underbart för en naturälskare. Väl framme tog vi taxi till Hubertshof, 6 km från tävlingsplatsen. Rummet var det kallaste jag sovit i någon gång. Ingen värme fanns alls. Säkert värre än utomhus, där det inte är så rött ändå.

Tävlingen då? Jodå, vi blev skjutsade i bil till byn och startplatsen, dit vi kom kl 9. Krängel också här för även Birgitta hade blivit anmäld i fel klass. Vi fick rätta startlappar till slut. Tur att vi båda hade giltiga läkarintyg, så att vi slapp köa för det.

Starten skedde på 7 led med 78 deltagare. Start med kanon - bom iväg. Jag tog det lätt, men gick ändå fram till 4:e plats strax efter starten, kanske 20m efter täten. Sedan ökade elitflickorna och försvann ur sikte för mig. Vid milen hade jag 43 min, och där passerade tre andra flickor - försökte följa i deras tempo, men det kändes för fort, och jag anpassade farten efter min egen kapacitet.

Först efter 16 km kom 1:a vätskestationen. Nästan inga flickor drack. Verkade som om jag ensam stannade upp (?) - efteråt frågade jag segraren hur hon gjorde. - Nej jag dricker inget på hela vägen, var svaret. Skall man dricka eller inte? - jag börjar tveka. Åter till loppet. 2 mil passerade jag på 1.30, fortfarande i hyggligt tempo, sedan sackning. Fick springa ensam hela tiden, trist - trevligare med sällskap. Efter 3 mil passerade jag en flicka och låg nu totalt på 6:e plats.

I mål fick man en filt om sig och så iväg till massören, som gjorde underverk med mina stela ben. Jag hade blivit precis 1/2 timme efter segraren, men hon är ju inofficiella världsrekordinnehavaren också. Birgitta kom efter en stund och verkade nöjd även hon. Det gick så fort allting tyckte vi. Efteråt blev stilig prisutdelning med pompa man aldrig sett hemma.

Herrtävlingen gick dagen därpå med 2.500 deltagare. När Birgitta och jag träningsjoggade efter herrarna såg vi en 3-km lång jätteorm som ringlade framför oss - en orm i alla tänkbara färger, gamla och unga löpare, svarta, röda, gröna, gula. Herrarna hade i alla fall litet mindre blåsigt än vi haft. Martin kom med bland de 300 bästa och var nöjd med sina 3.12.

Efter alla tävlingar blev det dans i Stadthalle. Många bytte tröjor och skjortor. Vill man återvända hem till vardag och jobb efter detta? Tyvärr, man måste. Man hoppas förstås få komma med nästa år igen.

KVINNLIG MARATONLÖPNING I SVERIGE

Vad händer egentligen med våra kvinnliga maratonlöpare ? I fjol verkade det som om det fanns ett snabbt ökande intresse för maratonlöpning bland våra damer, men hittills i år har vi sett ganska få damer ute på maratonbanorna - fram till slutet av oktober hade fem damer fullföljt sex maratonlopp i år:

Vällingby 750309	Ritva Ekberg	3.25.00
Vällingby 750309	Margareta Lundquist	4.11.33
Gotland 750712	Birgitta Andersson	3.39.30
LUGI 750927	Gulli Nilsson	4.34.37
Tyskland 751011	Siv Jansson	3.15.28
Tyskland 751011	Birgitta Andersson	3.27.44

Vanligtvis ser vi endast en eller två flickor per tävling. Siv Jansson hoppas att alla duktiga damlöpare skall kunna komma överens om att satsa på en tävling tillsammans. Skriv gärna till Siv, Bokbindarvägen 86, 126 45 HÄGERSTEN, och meddela henne vilken tävling som Du i så fall skulle föredra nästa år.

KOMMANDE TÄVLINGAR

VINTERMARAN arrangeras av Enhörna IF den 23 november med start kl 11.00 vid Friluftsgården, Enhörna.

Bl.a. tävlas om Sällskapetets vandringspris. Poängställningen

är:	Senior:	1. Max Holmnäs	12
		2. Urban Larsson	9
		3. Leif Andersén	8
	Veteraner	1. Erik Östbye	15
		2. Sture Gustavsson	14
		3. Konrad Hernelind	12

Vandringspriset erövras för alltid av den som uppnår 21 poäng. Både Erik Östbye och Sture Gustavsson har i år denna möjlighet.

VINTERPOKALEN 1976 arrangeras som vanligt i Stockholms distrikt med följande tävlingar:

Söndagen den 7 dec LUCIALOPPET - Västerhaninge - 20 km - kl 11.00
 o samling: Västerhaninge sporthall senast kl 10.30
 o 1976 års klassindelning
 o vätskekontroll vid 13 km
 o startavgift: 5kr erlägges vid samlingen
 o anmälan till arrangörerna senast den 5 dec.
 o Kurt Jonson, Lidavägen 7, 137 00 V-haninge
 0750/30618

Lördagen den 10 jan Järfälla - 25 km - kl 11.00

Söndagen den 15 feb Lidingö - 15 km - kl 11.00

Söndagen den 14 mars VÄLLINGBYMARATHON - 42 km - kl 10.00

PRESTATIONSMÄRKEN, DIPLOM m.m.

Varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55) 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 tiden (3.30 resp. 3.55). Vi har ingen möjlighet att kontinuerligt bevaka senare prestationer. Vi ber således att alla som senare fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (män) eller 3.55 (damer) 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 rekvideras 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)

***Vi gratulerar
Dig
till Ditt första
MARATONLOPP***

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

Broschyren även inkluderar en ansökningsblankett vad gäller medlemskap i Sällskapet.

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

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