Nr 37 - April 1976

Marathonlöparen

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 · 101 22 STOCKHOLM 1

Nr 37 M A R A T H O N L Ö P A R E N Apr 1976

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

Redaktör Tony Bristow

OMVAL OCH NYVAL VID ÅRSMÖTET

Årsmötet godkände valberedningens förslag till styrelseledamöter för det kommande året. Styrelsen är i stort sätt oförändrad. Ingvar Högström har dock känt sig tvungen att avsäga sig styrelseuppdraget p.g.a. tidsbrist. Vi tackar honom för värdefulla insatser, speciellt med distributionen av tröjor m.m. Samtidigt önskar vi Henry Bogemyr välkommen i styrelsen.

Styrelsen har nu konstituerat sig enligt följande:

Ordförande: Konrad Hernelind, Bollnäsbacken 31, 162 23 Vällingby
08/89 24 03

Vice-ordf.: Bertel Österdahl, Flygarvägen 46, 175 63 Järfälla
08/760 72 42

Sekr + red: Tony Bristow, Bernströmsvägen 28, 146 00 Tullinge
08/778 03 51

Medlemssekr: Sven-Erik Eriksson, Skarpnäcksvägen 12B, 130 12 Älta
08/773 31 03

Protokollsekr: Alvar Asplund, Viggebyvägen 16, 190 40 Rosersberg
0760/350 79

Kassör: John Tollsten, Emanuel Birkes väg 2/1708, 150 24 Rönninge
0753/539 85

Ledamöter: Bengt Andersson, Ringspinnaregatan 2, 431 33 Mölndal
031/27 99 55

Henry Bogemyr, Björkvägen 1, 175 62 Järfälla
08/36 10 81

Suppleanter: Runo Edberg, Vikingagatan 14,ing 1, 113 42 Stockholm
08/31 11 56

Siv Jansson, Bokbindarvägen 86, 126 45 Hägersten
08/45 61 95

Adjungerad: Alan Scott, Malungsvägen 287, 191 71 Sollentuna
08/754 29 46

I DETTA NUMMER:

Årsmötet 1976 2
Verksamhetsberättelse 1975 3
Balansräkning per den 31 dec 1975, Revisionsberättelse . . . 7
Resultat - Vällingby, Vinterpokalen, Malmö 8
Statistik för 1975 14
Sverige - Bästa 1975 15
Bästa resultat i varje årsklass 24
Vem har tävlat mest ? 26
Världsbästa 1975 27
Maratonresor 1976 - Veteran VM, Maraton-Atén 28
Den perfekta maratonbanan - Hur ser den ut ? 29

ÅRSMÖTET 1976

Sällskapets årsmöte hölls den 20 mars i Stockholm med ett tjugotal deltagare. Mötet var tämligen livligt och pågick i över tre timmar med ett flertal intressanta diskussioner, huvudsakligen om spörsmål som togs upp under rubriken "övriga frågor" på årsmötets dagordning. De beslut som fattades och de resolutioner som antogs sammanfattas i det följande:

Medlemsavgiften för 1977. Det beslöts att medlemsavgiften för 1977 blir oförändrad kr 35:-.

Motioner. Årsmötet tillstyrkte två motioner som framlagts av Tony Bristow:

1. att årsmötet ger styrelsen i uppdrag att utreda begreppet "ett fullföljt maratonlopp" med speciell hänsyn till frågan om huruvida en övre tidsgräns bör fastställas.

   Tony Bristow påpekade att han inte var övertygad om att någon tidsgräns bör fastställas, men han var övertygad om att det var dags att utreda frågan. Stadgarna säger att "ett fullföljt maratonlopp" är grundkvalifikationen för medlemskap samt ett flertal prestationsutmärkelser. Någon tidsgräns anges inte. Ett studium av maratonstatistiken för de senaste fyra åren visar att tiden för den sista mannen blir allt längre: 1972 4.34.45; 1973 5.10.45; 1974 5.31.45; 1975 6.17.43. Styrelsen bör överväga om en tidsgräns bör införas som tillägg till stadgarna. Styrelsen bör analysera huruvida en ev. tidsgräns bör vara åldersberoende, samt om hänsyn bör tas till den aktuella banans beskaffenhet och rådande väderleksförhållanden.

   Styrelsen kommer att tillsätta en arbetsgrupp. Synpunkter som hjälp till denna arbetsgrupp och/eller för publicering i denna tidning välkomnas.

2. att årsmötet fastställer att utmärkelser för 50 resp 100 fullföljda maratonlopp bör instiftas och ger styrelsen i uppdrag att besluta om någon lämplig form för dessa utmärkelser.

   Här påpekade Tony Bristow att det ökade antalet maratonlopp som årligen arrangeras i Sverige betyder att en medlem kan fullfölja 25 lopp snabbare än var fallet för 5 år sedan. Ett flertal löpare har sprungit flera än 25 lopp och behovet av ytterligare utmärkelser torde inte längre kunna bestridas.

   Styrelsen är tacksam för förslag beträffande formen för dessa utmärkelser: 5 = diplom; 25 = standar; 50 = ?; 100 = ??

Resolutioner. Årsmötet enades om följande resolutioner med anledning av spörsmål som togs upp under rubriken "övriga frågor":

1. att alla resultat bör inkluderas i årsstatistiken, men att resultat uppnådda i Boston, Chiswick och andra rakbanor m.m. ej bör inkluderas i genomtidernas statistik. Frågan hänskjöts till styrelsen för vidare utredning.

2. att Väckelsångs IF beredes tillfälle att arrangera Vintermaran 1977.

3. att styrelsen rekommenderar alla distrikt att kora distriktsmästare i maratonlöpning.

4. att styrelsen vidtar åtgärder för att säkerställa en bättre kontakt med alla maratondebutanter.

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 22 STOCKHOLM 1

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1975

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1975-01-01--12-31.

Årsmötet

Sällskapets årsmöte hölls den 22 mars 1975 i Hotell Birger Jarl, Sthlm.

Styrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

Ordförande	Konrad Hernelind	Vällingby
V. ordförande	Bertel Österdahl	Järfälla
Protokollsekreterare	Runo Edberg	Stockholm (suppl)
Sekreterare	Sven-Erik Eriksson	Älta
Kassör	John Tollsten	Rönninge (adjungerad)
Ledamöter	Tony Bristow	Tullinge
	Alan Scott	Sollentuna
	Ingvar Högström	Täby
	Bengt Andersson	Mölndal
Suppleant	Gösta Andersson	Stockholm (t.o.m.750517)
Adjungerad	Alvar Asplund	Rosersberg
	Siv Jansson	Stockholm

Med sorg konstaterar vi att Gösta Andersson avled den 17 maj.

Styrelsen har under året hållit 5 protokollförda sammanträden.

Revisorer

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

Valberedning

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

Medlemmar

Sällskapet hade vid årets slut 564 medlemmar mot 497 vid föregående årets slut. Under året har 86 ansökningar om medlemskap beviljats, medan 19 namn har strukits från medlemsförteckningen på grund av ej erlagd medlemsavgift för år 1974.

Marathonlöparen

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

Representation

Sällskapets ordförande, Konrad Hernelind, har varit ledamot i en av Svenska Friidrottsförbundet tillsatt kommitté för svensk långdistanslöpning, samt varit lagledare vid NordM i maraton. Bertel Österdahl var lagledare för den svenska truppen till Kosice.

Firmatecknare

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

Adress

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

Tävlingsverksamhet

Under året har 18 maratonlopp genomförts i Sverige. Sällskapet har varit medarrangör vid Vällingbymaran samt Vintermaran som arrangerades i Enhörna. Tävlingen hade som alltid när Enhörna IF arrangerar, många tävlande, bra arrangemang och fina priser. Nästan 140 löpare kom i mål med Lars Enqvist som segrare. Av många goda prestationer bör Ulla Engelbys 2.59.26 nämnas - svenskt damrekord.

Tävlingen om de av Sällskapet 1972 introducerade vandringspriserna leds för närvarande av Max Holmnäs i seniorklassen samt Erik Östbye och Konrad Hernelind i veteranklassen.

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

20 km	i Handen - Lucialoppet (Fredrikshofs IF)
30 km	i Järfälla (Järfälla SK)
15 km	i Lidingö (Lidingö långlöparklubb)
Maraton	i Vällingby (Duvbo IK)

Sammanlagd segrare blev Lars-Martin Ahlgren.

Under året har 442 löpare fullföljt maratonlopp, varav 11 damer. 34 löpare har löpt under 2.35, vilket är ungefär lika som de två senaste åren.

Peter Fredriksson har i Boston noterat 2.15.38. Start och mål är dock på olika ort, varför tiden ej noteras som svenskt rekord. Marathonsällskapets guldnål har erövrats av 6 man, vilket är mer än något år tidigare. Carl-Magnus Bergh, Lars Enqvist, Gert Eriksson och Bertil Rehn nådde fina tider vid SM medan Jan Eriksson sensationellt gjorde 2.19.35 på Gotland.

Gränsen för Sällskapets prestationsmärke i silver (2.40) har underskridits av 59 och gränsen för prestationsnålen (3.30 män, 3.55 kvinnor) av 341 löpare.

Veteran VM

Under året arrangerades två världsmästerskap för veteraner, dels ett 25 km lopp i Japan, dels ett fullständigt friidrottsprogram inkl. ett maratonlopp i Toronto, Canada.

Ett försök gjordes att ordna en gruppresa till Japan, med intresset visade sig inte vara tillräckligt stort. En resa ordnades dock till Canada tillsammans med en grupp friidrottare. Alan Scott var ledare för resan. 30 svenskar deltog i maratonloppet där ca 350 löpare från 18 länder startade.

De totalt sett bästa svenska resultaten 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 blev världsmästare i klass 2A med tiden 2.45.55. I denna klass tog Sverige lagguld genom L Carlson, G Ekström, P Axelsson,

E Callheim och A Nilsson.

Många svenska maratonlöpare deltog även med framgång i terränglopp

Utmärkelser

Sällskapets förtjänstvimpel har tilldelats:

Alan Scott Friskportarna

Sällskapets förtjänstdiplom har tilldelats:

Mälarhöjdens IK
Väckelsångs IF

Prestationsmärken

Sällskapets prestationsmärke i guld (2.20) har tilldelats:

4	Peter Fredriksson	Skellefteå IF	2.15.38
5	Carl-Magnus Bergh	Solvikingarna	2.17.45
6	Lars Enqvist	Västerås IK	2.17.49
7	Gert Eriksson	Enhörna IF	2.18.14
8	Bertil Rehn	Enhörna IF	2.18.25
9	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	2.19.35

Sällskapets prestationsmärke i silver (2.40) har tilldelats:

Nr 77	Peter Fredriksson	Skellefteå IF
78	Sune Edvinsson	Skeninge IK
79	Rune Larsson	Trollhättans SK
80	Morgan Gardtman	Solvikingarna
81	Tommy Bergström	Duvbo IK
82	Åke Fahlin	IFK Kristinehamn
83	Jan-Anders Schnell	Tibro AIK
84	Lars Enqvist	Västerås IK
85	Ronny Svensson	Bollebygds IF
86	Elon Lindvall	Skellefteå AIK
87	Gunnar Lotsberg	Täby IS
88	Gunnar Holm	Bromma IF
89	Jan Norén	Kvismaredalen
90	Arne Nilsson	Stocksäters IF
91	Arne Persson	Fredrikshofs IF
92	Willy Nilsson	GoIF Tjalve

Sällskapets standar för 25 fullföljda maratonlopp har tilldelats:

Nr 12	Arild Cronstrand	Duvbo IK
13	Örjan Ohlsson	IK Finish
14	Kurt Johansson	Trollhättans SK
15	Torbjörn Lind	Fredrikshofs IF
16	Reinhard Einars	Duvbo IK
17	Hans Jonsson	Nyköpings BIS
18	Håkan Troedsson	Malmö FK

Sällskapets diplom för 5 fullföljda maratonlopp har tilldelats:

Rauno Risto	Järfälla SK
Kurt Henriksson	Floda IF
Stig Ohlsson	Svenljunga IK
Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF
Jouko Rastas	Järfälla SK
Fred Möller	Södertälje IF
Gösta Ekström	Säters IF
Sune Hagström	Gimo IF

Dimitrios Kostallas	Sweda IF
Stig Stenberg	Konsum Sthlm
Conny Hagman	Enhörna IF
Peter Fredriksson	Skellefteå IF
Carl-Erik Persson	Sthlms Studenters IF
Hans Fredriksson	Enhörna IF
Hans-Ove Skogh	Upsala Oldboys
Sven-Erik Kristiansson	Kvarnsvedens GIF
Sture Söderlund	Täby IS
Östen Mukkavaara	Jalles TC
Rune Larsson	Trollhättans SK
Sture Haraldsson	Umedalens IF
Jan Lind	Fredrikshofs IF
Gösta Eriksson	Upsala Oldboys
Håkan Troedsson	Malmö FK
Lennart Pettersson	Ärla IF
Sören Nylander	Värmdö IF
Svante Löfström	Hällefors
Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK
Alpo Mujunen	Borgstena IF
Gotthard Sandström	DN IF
Gösta Nyström	Ryssbergets IK

Slutord

Av årets maratonstatistik framgår att standarden i toppen väsentligt förbättrats. Även bredden har förbättrats vilket 340 löpare under 3.30 vittnar om.

1975 var året då löparna skulle visa var de står internationellt inför 1976 år olympiad. Sex man under 2.20, med 2.15.38 som topp bör räcka för att övertyga Förbundet om att vi bör representeras av ett par löpare i Montreal.

Veteranernas framgångar under senare år liksom vid årets veteran VM i Canada visar att vi har både bredd och topp. Vi hoppas därför att Sverige som så många andra länder får egna mästerskap för veteraner, vilket Sällskapet i samverkan med Friidrottsförbundet arbetar på.

Utvecklingen på damsidan har vad gäller bredden stagnerat något. Toppen har dock förbättrats avsevärt genom nykomlingen Ulla Engelbys fina 2.59.26.

Inför 1976 kan våra förhoppningar sammanfattas på följande sätt:

- svensk representation på maraton i OS
- svenska veteranmästerskap
- fortsatt stigande intresse för långlöpning

Stockholm den 31 december 1975

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE

Konrad Hernelind (ordförande)

Bertel Österdahl Tony Bristow Sven-Erik Eriksson

Bengt Andersson Alan Scott Ingvar Högström

BALANSRÄKNING PER DEN 31 DECEMBER 1975

Tillgånger	1/1 1975	31/12 1975
Kassa	3:07	
Giro	232:48	61:83
Bank	4.565:00	5.823:10
Inventarier(märken,diplom)	1.000:00	500:00
Lagervaror(tröjor,tygmärken)	940:75	2.176:75
	Kronor 6.741:30	Kronor 8.561:68

Skulder		
Medlemsavgifter	875:00	955:00
Kreditorer	1.451:70	3.116:43
Kapitalkonto	4.414:60	4.490:25
	Kronor 6.741:30	Kronor 8.561:68

VINST OCH FÖRLUSTKONTO

Inkomster		Utgifter	
Medlemsavgifter	10.840:00	Marathonlöparen	5.753:75
Räntor	440:10	Kontorskostnader	1.356:95
Gåva	100:00	Porto	90:65
		Standar, bordsstänger	1.891:35
		Diplom och märken	1.520:90
		Idrottsförbundet	75:00
		Årsmötet	511:60
		Sammanträden	44:25
		Diverse kostnader	60:00
		Årets överskott	75:65
	Kronor 11.380:10		Kronor 11.380:10

REVISIONSBERÄTTELSE

Undertecknade, som valts till revisorer i Svenska Marathonsällskapet, får härmed avge följande revisionsberättelse.

Vi har tagit del av Sällskapets kassabok, saldobesked från postgiro och bank, samt övriga handlingar vi ansett erforderliga. Bokföringen har skötts med noggrannhet och omsorg och helt i enlighet med de bestämmelser som gäller för Sällskapet.

Då ingen anmärkning föreligger mot bokföringen, och efter vad som enligt denna kan synas, styrelsens förvaltning av Sällskapets verksamhet, får vi härmed till årsmötet hemställa att den framlagda balansräkningen fastställes, samt att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för den tid förvaltningen omfattar.

Stockholm 15 mars 1976

Jan Lind Lage Carlson

RESULTAT

Vällingby Marathon - 76-03-14

KLASS I - Seniorer

1.	Carl-Erik Persson	Hässelby SK	47.50	1.35.40	2.26.06
2.	Lars-Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	48.00	1.35.40	2.27.44
3.	Sune Edvinsson	Skeninge IK	47.50	1.37.00	2.31.15
4.	Anders Malmgren	Fredrikshofs IF	49.45	1.40.00	2.33.03
5.	Leif Strandberg	Boo IF	49.00	1.40.50	2.35.41
6.	Hans Jonsson	Nyköpings BIS	49.00	1.39.40	2.36.26
7.	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	50.05	1.42.25	2.38.19
8.	Ilpo Kettunen	IF Triangeln	53.00	1.45.10	2.41.31
9.	Örjan Ohlsson	IK Finish	52.35	1.46.40	2.43.51
10.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	53.45	1.48.30	2.46.21
11.	Bengt Alfredsson	Hässelby SK	57.30	1.50.00	2.46.24
12.	Jouko Rastas	FF Kaleva	54.40	1.50.40	2.48.03
13.	Göran Lagrot	Sävedalens AIK	54.40	1.50.40	2.49.38
14.	Pauli Rajala	IK Orient	54.00	1.49.10	2.52.10
15.	Göran Karlsson	IFK Norrköping	52.10	1.49.45	2.55.10
16.	Karl-Johan Flander	Hässelby SK	53.45	1.56.30	2.59.05
17.	Anders Låftman	Fredrikshofs IF	56.00	1.54.30	3.00.08
18.	Nils Eklund	Täby IS	59.00	2.01.30	3.01.00
19.	Anders Lagerberg	IFK Lidingö	59.00	2.00.00	3.04.22
20.	Bert Ahlgren	Eskilstuna FK	56.00	1.56.30	3.07.04
21.	Sture Söderlund	Vallentuna FK	56.00	1.54.30	3.09.44
22.	Rolf Lundberg	Flemingsbergs IF	55.30	1.59.40	3.16.26

KLASS II - 40 - 49 år

1.	Sture Gustafsson	Täby IS	47.50	1.37.40	2.29.54
2.	Sören Nylander	Värmdö IF	53.45	1.49.10	2.49.03
3.	Olle Heggen	IF Göta	55.30	1.54.00	2.59.24
4.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	57.30	1.58.00	3.00.21
5.	Sven Johansson	Duvbo IK	53.11	1.55.20	3.01.42
6.	Tore Billman	Huddinge SK	56.00	1.55.20	3.02.30
7.	Jan Karlsson	Kungsängens IF	54.00	1.49.30	3.08.35
8.	Rolf Johnsson	Eskilstuna FK	59.00	2.02.30	3.22.00
9.	Gunnar Nybom	Mälarhöjdens IK	60.00	2.04.30	3.24.08
10.	Jan Axelsson	Saltsjöbadens IF	61.00	2.07.00	3.29.15

KLASS III - 50 - 59 år

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	47.50	1.36.10	2.29.32
2.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	49.10	1.42.40	2.40.02
3.	Nils Majling	Järfälla SK	56.00	1.55.20	3.02.52
4.	Lennart Östbrant	Eskilstuna FK	58.30	1.58.30	3.04.42
5.	Ebbe Callheim	Järfälla SK	59.30	2.02.50	3.17.37

KLASS IV - 60 - år

1.	Herman Nummelin	SolK Hellas	61.00	2.04.35	3.10.47

SVENSKA MARATONSERIEN 76 (Vällingby maraton)

Vällingbymaran är den första tävlingen i den inofficiella lagtävlingen som ordnas i Svenska Marathonsällskapets regi under 1976. Detaljerna publicerades i Marathonlöparen Nr 36, sid 2.

Följande lag erhöll poäng i Vällingby:

	Lag	Tid	Poäng
1.	Fredrikshofs IF	7.39.06	7
2.	Hässelby SK	8.11.35	5
3.	Eskilstuna FK	9.33.46	4

VINTERPOKALEN 76

Vällingbymaran var den fjärde och sista deltävlingen i årets Vinterpokalserie i Stockholms distrikt. Lars-Martin Ahlgren försvarade sin seger från ifjol och tog hem pokalen för andra gången.

Resultat

1.	Lars-Martin Ahlgren	99 +		+ 100 +	99	=	298
2.	Arne Persson	97 +	99 +	99 +		=	295
3.	Sture Gustafsson	(96)+	98 +	98 +	98	=	294
4.	Sten Odenblad	95 +	95 +	+	95	=	285
5.	Konrad Hernelind	(83)+	96 +	92 +	94	=	282
6.	Roland Johansson	92 +	93 +	91 +		=	276
7.	Jan Lind	91 +	94 +	89 +		=	274

KLASS I

1.	Lars Martin Ahlgren	99 +		+ 100 +	99	=	298
2.	Arne Persson	98 +	98 +	99 +		=	295
3.	Sten Odenblad	97 +	96 +	+	94	=	287

KLASS II

1.	Sture Gustafsson	(100)+	100 +	100 +	100	=	300
2.	Roland Johansson	99 +	99 +	99 +		=	297
3.	Sven Johansson	(94)+	95 +	96 +	96	=	287

KLASS III

1.	Konrad Hernelind	(98)+	100 +	100 +	99	=	299
2.	Nils Majling	+	99 +	97 +	98	=	294
3.	Ebbe Callheim	(94)+	97 +	96 +	96	=	289

KLASS IV

1.	Herman Nummelin	(100)+	100 +	100 +	100	=	300
2.	Georg Nilsson	99 +	98 +	97 +		=	294
3.	Sven Lindberg	+	99 +	99 +		=	198

forts ...

Vinterpokalen 76 (forts ...)

KLASS V

1.	Tulika Koskinen	100 +	99 +	100 +	=	299
2.	Margareta Lundquist	98 +	98 +	99 +	=	295
3.	Siv Jansson		+ 100 +	+	=	100

Olle Wallins nyinstiftade lagpris tilldelades Fredrikshofs IF

RESULTAT

Årets första svenska maratonlöpare var Göte Ivarsson som deltog i den västtyska internationella vinter-marathon i Husum den 21 februari. Temperaturen var +6°C och sammanlagt 260 löpare kom i mål.

1.	Wolfgang Krüger	Neumünster	2.22.25
2.	Karl-Age Söltoft	Danmark	2.25.16
3.	Jörgen Hein	Danmark	2.27.21
.....			
42.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.46.47

RESULTAT 1975

Några resultat från 1975 som tidigare inte rapporterats har nu nått redaktionen. Dessa resultat publiceras här för fullständighetens skull.

Lustenau, Österrike 75-09-06

2.	Franz Pumhösl	IK Sisu	2.29.04

Schwarzwald 75-10-12

	Martin Andersson	Åkulla SK	3.12.56

Åbo, Finland 75-03-

29.	Jouko Rastas	Järfälla SK	2.56.36

Dessutom har vi erhållit några rättelser och tillägg till resultatlistan från Vintermaran i Enhörna:

Kl I	8.	Asbjorn Lokaj	BUL, Norge	2.32.57	(ej Sperstad)
	73.	Lars-Erik Larsson	Täby IS	3.11.01	(ej 3.11.21)
Kl II	29.	Pelle Stålbom	Falkenbergs IK	3.41.46	
	(5.)	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	2.51.54	
	(24.)	Stig Sandell	Akilles Borgå	3.16.49	
Kl V	3.	Margareta Lundquist	Täby IS	4.03.19	
	4.	Hildur Nilsson	Fredrikshofs IF	5.13.28	(ej 5.50.00)

RESULTAT Malmöfrisksportarnas Maraton - 76-04-04

KLASS I - Seniorer

1.	Horst Wegner	Lac Quelle Fürth	2.21.34
2.	Mogens Findal	IK Olympia	2.22.08
3.	Franz Pumhösl	Stensjöns IF	2.23.10
4.	Torben Rasmussen	Holte IF	2.25.03
5.	Flemming Nielsen	Rödovre AC	2.30.45
6.	Jan-Åke Lundberg	Solvikingarna	2.36.30
7.	Bent Hardö	Sparta Köpenhamn	2.37.04
8.	Ove Östergård	SNIK	2.37.35
9.	Lars Christensen	Rödovre AC	2.38.06
10.	Verner Pedersen	Rödovre AC	2.38.38
11.	Allan Persson	Väckelsångs IK	2.39.03
12.	Bo Holmén	Trollhättans IF	2.39.49
13.	Göran Lagrot	Sävedalens AIK	2.40.19
14.	Morgan Gardtman	Solvikingarna	2.40.53
15.	Ralf Nilsson	SolK Hellas	2.41.45
16.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.42.41
17.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.43.47
18.	Benny Johansson	Malmö FK	2.44.31
19.	Ole Ring	SNIK	2.46.08
20.	Lennart Sörensson	Heleneholms IF	2.46.16
21.	Burghard Swara	LG Nord	2.48.12
22.	Bertil Wikström	Herrljunga SK	2.48.32
23.	Hennig Högheim	Sturla IF, Norge	2.48.53
24.	Hans Möckl	Bagsvaerd AC	2.49.14
25.	Peter Blersch	LG Nord	2.49.49
26.	Steen Knudsen	Rödovre AC	2.50.05
27.	Kurt Ehbrecht	SolK Hellas	2.51.49
28.	Sture Söderlund	Vallentuna FIK	2.52.28
29.	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	2.53.22
30.	Harry Ericson	Fredrikshofs IF	2.55.50
31.	Leif Persson	HAIS	2.58.31
32.	Jan-Olof Börjesson	OK Löftan	3.01.55
33.	Folmer Kristensen	Rödovre AC	3.06.58
34.	Roland Johansson	Malmö FK	3.07.02
35.	Jörgen Thorup	SNIK	3.10.38
36.	Arne Gustavsson	Malmö FK	3.17.02
37.	Bo Hellström	SolK Hellas	3.18.15
38.	Niels Christensen	SNIK	3.19.35
39.	Åke Nilsson	Malmö FK	3.21.38
40.	Kjell Svensson	IF Kronan	3.25.27
41.	Bert Ahlgren	Eskilstuna FK	3.26.41
42.	Christer Andersson	Malmö FK	3.30.37
43.	Ove Appelby	Malmögymnasterna	3.38.34
44.	Eskil Persson	Emmaljunga GIF	3.44.19
44.	Hans Blomberg	Eskilstuna FK	3.44.19

KLASS II - 40 - 49 år

1.	Kjeld Rasmussen	Bagsvaerd AC	2.37.14
2.	Bengt Järnhester	Oskarshamns SK	2.41.34
3.	Rudolf Bräuer	SV Helios Berlin	2.43.16
4.	Olof Larsson	Hålta IK	2.49.21
5.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	2.53.03
6.	Karl-Heinz Schöttler	LG Nord Berlin	2.58.46
7.	Torsten Pettersson	Urshults IF	3.07.11

RESULTAT (Malmö forts....)

8.	Rolf Jonsson	Eskilstuna FK	3.09.12
9.	Bengt Bladström	Överums OK	3.09.24
10.	Jaak Peetre	LUGI	3.15.27
11.	Gunnar Andersson	Eslövs FK	3.16.21
12.	Arne Nilsson	Lomma FIK	3.16.44
13.	Carl-David Möller	GF Idrott	3.19.24
14.	Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.25.35
15.	Berndt Karlsland	Heleneholms IF	3.44.47
16.	Heinz Schulze	SCC Berlin	3.52.12
17.	Yngve Andersson	IFK Helsingborg	3.59.16
18.	Jan Dahlbom	Eslövs AI	4.10.14

KLASS III - 50 - 59 år

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.31.02
2.	Kurt Thorell	Linköpings GoIF	2.45.58
3.	Gösta Nyström	Ryssbergets IK	2.52.33
4.	Gösta Andersson	GF Idrott	2.53.29
5.	Arne Nilsson	Malmö FK	2.55.05
6.	Herbert Larsson	Solvikingarna	3.00.05
7.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.02.05
8.	Folke Wikström	SoIK Hellas	3.07.31
9.	Gustav Jönsson	OK Kontinent	3.07.50
10.	Lennart Östbrant	Eskilstuna FK	3.11.09
11.	Poul Ludvigsen	SNIK	3.14.56
12.	Börge Ransby	SNIK	3.19.23
13.	Rolf Lampe	SNIK	3.19.40
14.	Gösta Bengtsson	Eslövs FK	3.22.57
15.	Gerhard Menzel	PSV Braunschweig	3.24.11
16.	Göte Olsson	Malmö FK	3.27.50
17.	Lennart Pettersson	Ärla IF	3.41.52
18.	Ivar Eriksson	IFK Strängnäs	3.46.00
19.	Sven-Åke Ekeberg	Vittsjö OK	3.55.17
20.	Aarne Ojala	Malmö FK	4.29.37
21.	Bertil Karlsson	Malmö FK	4.49.35

KLASS IV - 60 - år

1.	Erik Larsson	Sävedalens AIK	3.23.17
2.	Karl Wardéus	Malmö FK	3.57.23
3.	Georg Bernhard Vang	Teie IF, Norge	4.10.57

KLASS V - Damer

1.	Gulli Nilsson	Malmö FK	4.19.22

LAGTÄVLING (5-mannalag)

1.	Solvikingarna	13.34.50
2.	Rödovre AC	13.44.32
3.	Malmö FK	15.05.45
4.	SNIK	15.08.40

SVENSKA MARATONSERIEN 76 (Malmö maraton)

Malmöfrisksportarnas maraton är den andra tävlingen i årets inofficiella lagtävling i maratonlöpning för svenska klubblag.

Följande lag fullföljde loppet i Malmö:

	Lag	Tid	Poäng
1.	Solvikingarna I	7.48.25	7
2.	Malmö FK	8.41.41	5
3.	Solvikingarna II	8.46.30	4
4.	SolK Hellas	9.07.31	3
5.	GF Idrott	9.38.28	2
6.	Malmö FK II	9.45.42	1
7.	Eskilstuna FK	9.47.02	
8.	Malmö FK III	10.55.50	
9.	Malmö FK IV	13.38.34	

SVENSKA MARATONSERIEN 76 - ställning efter 2 tävlingar

Ställningen i maratonserien efter Vällingby maraton och Malmö maraton är:

	Lag	Lopp	Tid	Poäng
1.	Fredrikshofs IF	1	7.39.06	7
2.	Solvikingarna I	1	7.48.25	7
3.	Hässelby SK	1	8.11.35	5
4.	Malmö FK	1	8.41.41	5
5.	Solvikingarna II	1	8.46.30	4
6.	Eskilstuna FK	1	9.33.46	4
7.	SolK Hellas	1	9.07.31	3
8.	GF Idrott	1	9.38.28	2
9.	Malmö FK II	1	9.45.42	1

Nästa tävling som ingår i maratonserien är SM i Skänninge.

SOLVIKINGARNAS TÄVLINGSGUIDE 1976

Det är inte längre möjligt att distribuera denna tävlingsguide gratis. Solvikingarna har dock ännu en gång sammanställt denna värdefulla förteckning över årets tävlingar, och guiden kan rekvireras till en kostnad av 1:- plus porto (d.v.s. totalt 2:-) från Solvikingarna, Ringspinnaregatan 2, 431 33 Mölndal eller genom postgiro 52 47 86-1, Solvikingarna, Göteborg.

SÄLLSKAPETS STANDAR FÖR 25 MARATONLOPP

Vi gratulerar ytterligare två medlemmar som har fullföljt 25 maratonlopp och tilldelas Sällskapets standar:

Nr 19	Thedde Jensen	Enköpings AI
20	Sven Johansson	Duvbo IK

Allting blir dyrare - även Sällskapets overallmärke.
Priset måste höjas till kr 10:- inkl porto.

STATISTIK för 1975

På sidorna 14 t.o.m. 26 återges en statistisk sammanfattning av maratonsäsongen 1975.

Denna sammanställning är resultatet av flera personers insatser. Olle Wallin och Lennart Julin har iordningställt listorna; Tony Bristow har kompletterat uppgifterna och har svarat för analyserna.

I statistiken har medtagits samtliga löpare som sprungit för svenska klubbar såväl i Sverige som utomlands. Förhoppningen är att listan är någorlunda fullständig och att uppgifterna är riktiga. Det är dock inte lätt att undvika felaktigheter. Vi är tacksamma för kommentarer, kompletteringar och rättelser.

Under året har 442 löpare deltagit i 33 olika maratonlopp, varav 15 i utlandet. Dessa löpare har tillsammans fullföljt sammanlagt 742 maratonlopp.

Nr	Datum	Plats	Antal svenskar	Kod*
1.	75-03-09	VÄLLINGBY	50	A
2.	75-03-	Åbo, Finland	1	
3.	75-04-05	KVISMAREDALEN	3	B
4.	75-04-06	MALMÖ	55	C
5.	75-04-21	Boston, USA	1	D
6.	75-04-27	UPPSALA	12	E
7.	75-05-03	Karl Marx Stadt, DDR	1	F
8.	75-05-10	GRÄNUMSBY (Skåne DM)	5	G
9.	75-05-10	Köpenhamn 100 km	2	
10.	75-05-24	BROMÖLLA	18	H
11.	75-06-01	SOLLENTUNA (SM)	62	I
12.	75-06-16	Debno,Polen	1	J
13.	75-06-30	RÖDÖN (Jämtland DM)	3	K
14.	75-07-04	Hartola, Finland 100 km	1	
15.	75-07-12	GOTLAND	46	L
16.	75-07-26	Moss, Norge (Nord-M)	2	M
17.	75-08-06	Unna, Västtyskland 100 km	1	
18.	75-08-16	SKÄNNINGE	40	N
19.	75-08-16	Toronto, Canada (Veteran VM)	30	O
20.	75-08-30	Enschede, Holland	2	P
21.	75-08-30	SNIK, Köpenhamn	3	Q
22.	75-09-06	Lustenau, Österrike	1	
23.	75-09-14	UMEÅ	28	R
24.	75-09-21	GÖTEBORG	39	S
25.	75-09-27	LUGI	62	T
26.	75-10-05	Kosice, Tjeckoslovakien	2	U
27.	75-10-11	Schwarzwald - Damer	2	V
28.	75-10-12	Schwarzwald - Män	1	W
29.	75-10-18	Maraton-Aten, Grekland	79	X
30.	75-10-25	JÄLLA (Upplands DM)	11	Y
31.	75-10-26	SÄTRA (Stockholms DM)	40	Z
32.	75-11-09	RÖDEBY (Blekinges DM)	10	Å
33.	75-11-23	ENHÖRNA (Vintermaran)	128	Ä

* Dessa kodbokstäver används i den övriga statistiken för att indikera vilken tävling som resultatet avser.

SVERIGE - BÄSTA 1975

I tabellen ges för varje löpare den totala placeringen bland Sveriges maratonlöpare 1975 samt, i förekommande fall, även placeringarna i över 40, över 50 och över 60 årsklasserna. Siffrorna efter namnet anger födelseåret. § = personbästa. d = debutant under året. Bokstaven efter tiden anger tävlingen (se sid 14). Siffran efter tiden är antalet fullföljda maratonlopp under året. * = inkl 100 km lopp.

	1	Peter Fredriksson	46	Skellefteå IF	2.15.38 §	D		2
	2	Carl-Magnus Bergh	49	Solvikingarna	2.17.45 §	I		6
	3	Lars Enqvist	45	Västerås IK	2.17.49 §	I		2
	4	Gert Eriksson	44	Enhörna IF	2.18.14 §	I		1
	5	Bertil Rehn	42	Enhörna IF	2.18.25 §	I		1
	6	Jan Eriksson	53	Mälarhöjdens IK	2.19.35 §	L		4
	7	Hannu Partanen	44	IFK Norrköping	2.21.47	A		3
	8	Owe Malmqvist	44	Enhörna IF	2.22.44	M		1
	9	Lars Källberg	46	IFK Mora	2.22.55 §	I		3
	10	Franz Pumhösl	43	IK Sisu	2.22.56 §	I		3
	11	Gunnar Holm	49	Bromma IF	2.22.59 §	Z	d	1
	12	Hans Jonsson	42	Nyköpings BIS	2.24.19	A		5
	13	Lars-Martin Ahlgren	45	Fredrikshofs IF	2.25.14 §	A		4
	14	Martin Hafström	57	Fredrikshofs IF	2.25.54 §	C		1
	15	Rune Rådeström	43	Enhörna IF	2.26.15 §	Ä		1
	16	Lars Hansson	42	IFK Tumba	2.29.41	Z		3
	17	Jan-Anders Schnell	51	Tibro AIK	2.30.18 §	L	d	2
	18	Ilpo Kettunen	43	IF Triangeln	2.31.11 §	N		6
	19	Sven-E Kristiansson	42	Kvarnsvedens GIF	2.32.30 §	I		3
	20	Leif Wrigfeldt	42	Kinna IF	2.32.30	I		3
	21	Lars-Göran Asp	47	Fredrikshofs IF	2.32.56	I		1
	22	Bengt Danielsson	46	IFK Västerås	2.32.59	N		2
	23	Leif Strandberg	44	Boo IF	2.33.08	Z		1
	24	Jan-Iwar Westlund	53	Bergs IK	2.33.20 §	R		1
	25	Bo Persson	44	Vingåkers IF	2.33.33 §	Ä		1
	26	Karl-Ivan Johansson	39	Oskarshamns SK	2.33.38 §	C		2
	27	Jan Norén	47	Kvismaredalens IF	2.33.44 §	Ä		2
	28	Elon Lindwall	47	Skellefteå AIK	2.33.54 §	R	d	1
	29	Sture Johansson	47	Svenljunga IK	2.33.55 §	I		3
	30	Carl-Erik Persson	47	Sthlms Stud IF	2.34.28 §	I		4
	31	Torbjörn Lind	43	Fredrikshofs IF	2.34.32	Ä		5
	32	Garry Johansson	38	Mälarhöjdens IK	2.34.35	I		3
1-	1- 33	Erik Östbye	21	Solvikingarna	2.34.43	S		4
	34	Sune Edvinsson	44	Skeninge IK	2.34.57 §	C		4
	2- 35	Konrad Hernelind	26	Duvbo IK	2.35.02	I		5
	36	Tommy Bergström	39	Duvbo IK	2.35.23	I		2
	37	Arne Nilsson	38	Stocksäters IF	2.35.24 §	Ä	d	1
	38	Tommy Mattsson	45	IF Göta	2.35.29 §	Ä		1
	39	Roger Antonsson	39	Skellefteå AIK	2.35.30	R		1
	3- 40	Agne Kimby	29	Turebergs IF	2.35.35	L		2
	41	Stefan Öberg	55	Linköpings GIF	2.35.36 §	Ä		1
	42	Bertel Österdahl	37	Duvbo IK	2.35.45	U		1
	43	Jan Björkman	43	Bie GIF	2.35.54	Ä		1
	44	Rune Larsson	56	Trollhättans SK	2.36.07 §	H		2
	45	Allan Holmberg	41	SK Björnen	2.36.24 §	R		1
	46	Jan-Åke Lundberg	44	Solvikingarna	2.36.55 §	H		2
	4- 47	Paavo Järvenpää		Sävedalens AIK	2.36.56 §	S	d	2
	48	Arne Persson	43	Fredrikshofs IF	2.36.59 §	Ä		1
	49	Ove Larsson	42	Solvikingarna	2.37.03 §	A		5
	50	Markku Pihlman	53	IFK Nora	2.37.04 §	Ä		1
	51	Sven-Olof Jansson	42	IFK Dannemora/Öst	2.37.25	Y		2
	52	Tomas Rohdin	50	IK Vikingen	2.37.27 §	Ä	d	1
	53	Ronny Svensson	42	Bollebygds IF	2.37.33 §	S		1
	54	Morgan Gardtman	45	Solvikingarna	2.37.40 §	H		3
	55	Åke Fahlin	45	IFK Kristinehamn	2.38.22 §	I		1

Sverige - bästa 1975 (forts...)

56	Sten Odenblad	39	Fredrikshofs IF	2.38.23		A	4
57	Willy Nilsson	48	GIF Tjalve	2.39.30	§	Ä	1
2- 5- 58	Gunnar Lotsberg	24	Täby IS	2.39.39	§	I	1
6- 59	Sture Gustavsson	33	Täby IS	2.40.00		A	1
60	Lennart Lundahl	56	KA 2 IF	2.40.12	§	Ä d	1
7- 61	Lars-Erik Rehnman	29	Trångsvikens IF	2.40.19	§	L	5
62	Örjan Ohlsson	46	IK Finish	2.40.20	§	C	10 *
63	Göte Modin	38	Duvbo IK	2.40.22		Z	1
64	Jan Glans	51	IFK Göteborg	2.40.27		Ä	1
65	Östen Mukkavaara	38	Jalles TC	2.40.30		I	2
66	Hans Fredricsson	44	Enhörna IF	2.40.52		N	1
67	Arild Cronstrand	39	Duvbo IK	2.41.06		I	3
8- 68	Bengt Järnhester	30	Oskarshamns SK	2.41.07		C	1
69	Åke Lutner	45	Solvikingarna	2.41.11	§	H	3
70	Bertil Larsson	40	Trollhättans IF	2.41.23		S	1
71	Benny Jansson	45	Enhörna IF	2.41.34	§	I	1
72	Kent Johansson	47	Trollhättans SK	2.41.53	§	I	3
74	Lars Davidsson	45	Sävedalens AIK	2.42.01	§	I	2
75	Bengt-Erik Enoksson	48	IFK Skövde	2.42.05	§	N	3
76	Lennart Eriksson	51	IF Hagen	2.42.34		Ä	1
9- 77	Sören Nylander	33	Värmdö IF	2.42.43	§	I	4
78	Rolf Sandén	54	KA 2 IF	2.42.55	§	Å d	1
79	Conny Hagman	41	Enhörna IF	2.43.08	§	I	4
80	Ralf Nilsson		SolK Hellas	2.43.08	§	Z d	2
81	Lars Mosseby	47	IFK Skövde	2.43.11		Ä	4
82	Jan Hernelind	48	LUGI	2.43.18	§	A	3
83	Åke Ödmark	41	Huddinge AIS	2.43.30	§	I	3
84	Sverre Gustafssén	41	Ludvika FFI	2.43.34		Ä	4
85	Reijo Piirainen	40	Trollhättans IF	2.43.48		S	1
86	Jan-Olof Börjesson	41	OK Löftan	2.43.50		C	1
87	Timo Lyytinen	40	IF Linden	2.43.51	§	I	5 *
88	Arvo Jäppinen		Sävedalens AIK	2.44.01	§	S	1
89	Bengt-Åke Bligård	45	LUGI	2.44.03	§	L d	1
90	Göte Ivarsson	37	Tibro AIK	2.44.05	§	H	6
91	Bror-Rick Gustafsson	36	Nyköpings BIS	2.44.06		Ä	1
92	Börje Larsson	41	Skeninge IK	2.44.23	§	L	2
93	Per-Olof Eriksson	56	IFK Tumba	2.44.26	§	Z d	1
94	Hans Kjellqvist		IF Linden	2.44.30	§	Ä d	1
95	Alpo Mujunen	36	Herrljunga SK	2.44.36		Ä	3
96	Kenneth Lindberg	46	Upsala IF	2.44.38		Y	2
97	Håkan Ornander	45	LUGI	2.45.04		N	2
98	Willy Qvist	38	Råby-Rekarne GIF	2.45.38		C	3
10- 99	Olle Eriksson	28	Helsingborg	2.45.39		O	2
100	Lars Hedin	48	Sthlms Spårvägar	2.45.45	§	I d	1
3-11-101	Lage Carlson	25	Esso IF	2.45.55		O	1
102	Sune Mattsson	41	Rånäs 4H	2.45.59		Y	1
103	Kurt Johansson	36	Trollhättans SK	2.46.13		N	3
4-12-104	Bill Sirks	25	Fredrikshofs IF	2.46.26		A	3
105	Jan Axelsson	44	Enhörna IF	2.46.45		Ä	1
13-106	Kurt Henriksson	31	Solvikingarna	2.46.46	§	C	4
5-14-107	Lennart Nordström	21	Solvikingarna	2.46.47		H	5
15-108	Rolf Larsson	34	Turebergs IF	2.46.53		Z	1
6-16-109	Gösta Ekström	23	Säters IF	2.47.12	§	Ä	3
17-110	Arne Ljungvall	29	Råby-Rekarne GIF	2.47.17		N	1
18-111	Percy Küller	34	Rånäs 4H	2.47.44	§	Y	2
112	Roger Adolfsson	47	Stocksäters IF	2.47.52	§	Ä d	1
113	Pål Hafström	60	Fredrikshofs IF	2.47.58	§	C	1
114	Pauli Rajala	52	IK Orient	2.48.04		C	2 *
19-115	Ingemar Hampusson	28	IFK Umeå	2.48.05	§	O	2
20-116	Roland Johansson	27	Mälarö SOK	2.48.48	§	Z	1
117	Arne Evertsson	41	IFK Nora	2.48.52		Ä	1
118	Sture Söderlund	44	Täby IS	2.49.13	§	T	3
21-119	Valter Berggren	31	Solvikingarna	2.49.15		X	1
7-22-120	Gösta Nyström	22	Ryssbergets IK	2.49.20	§	H	3

Sverige - bästa 1975 (forts...)

121	Jan Lind	39	Fredrikshofs IF	2.49.30		A	1
122	Rune Holmqvist	37	Solvikingarna	2.49.31	§	S	1
23-123	Harry Lindell	34	Trollhättans IF	2.49.42	§	S	1
24-124	Olle Heggen	31	IF Göta	2.49.55	§	Ä	3
125	Björn Sporsén	43	Esselte IF	2.49.59	§	Z	2
126	Sune Hagström	39	Gimo IF	2.50.20	§	I	4
25-127	Lennart Karlström	33	IFK Västerås	2.50.33	§	Ä	1
128	Stefan Küller	60	Rånäs 4H	2.50.45	§	I d	1
26-129	Alf Jergefalk	35	Mälarhöjdens IK	2.50.57		Z	1
130	Bertil Wikström	41	Herrljunga SK	2.51.17	§	I d	2
27-131	Ivar Moline	32	Boo IF	2.51.26	§	O	1
28-132	Jan Karlsson	33	Kungsängens IF	2.51.30	§	Z d	1
133	Kjell Scherman	45	IF Vingarna	2.51.35	§	R d	1
29-134	Ingvar Andersson	34	IFK Göteborg	2.51.41		S	1
135	Erik Bengtson		Karlstad	2.51.55	§	S	1
136	Kenneth Averstad	46	Sthlms Stud IF	2.52.02	§	Z d	1
30-137	Sven Johansson	30	Duvbo IK	2.52.22		I	4
138	Lars-Göran Olsson	40	Duvbo IK	2.52.33	§	Z d	1
8-31-139	Gösta Andersson	20	GF Idrott	2.52.34	§	L	8
9-32-140	Gösta Lindblad	23	Sävedalens AIK	2.53.00		C	2
141	Torsten Palbom	43	Modo AIK	2.53.13	§	R d	1
142	Leif Persson	51	Hässleholms AIS	2.53.15		H	3
10-33-143	Bengt Nilsson	23	Roma IF	2.53.18		L	2
11-34-144	Herbert Larsson	21	Solvikingarna	2.53.33	§	C	2
35-145	Claes Sjöberg	32	Kroppa IF	2.53.35		Ä	1
146	Sigurd Nyman	38	Brottby SK	2.53.46	§	E	1
147	Christer Jernström	45	SoIK Hellas	2.53.49	§	Z	3
148	Olof Holmström	45	Brottby SK	2.54.21	§	L	1
149	Bertil Järlåker	36	Skeninge IK	2.54.22	§	L	4
150	Jouko Rastas	43	Järfälla SK	2.54.24		I	4
151	Thomas Borensjö	50	Boo IF	2.54.27	§	A d	1
152	Bo Skoglund	36	IF Hagen	2.54.34	§	Ä	1
153	Bo Malmborg		LUGI	2.54.42	§	T	1
154	Owe Westin	40	Flemingsbergs IF	2.54.49	§	Ä d	1
155	Stig Johansson	36	Upsala Oldboys	2.54.52	§	Y d	2
12-36-156	Peder Malm	25	KFUM Örebro	2.55.15		Ä	2
37-157	Karl-Axel Petersohn	34	Solvikingarna	2.55.19		O	3
13-38-158	Kurt Thorell	22	Skeninge IK	2.55.19		Ä	1
159	Leif Ullström	40	Hässelby SK	2.55.37		I	2
39-160	Erik Söderlund	26	Fredrikshofs IF	2.55.49		I	1
161	Leif Johansson	44	IK Tjelvar	2.55.58		L	1
40-162	Torsten Olsson		Eslövs AI	2.56.10		C	1
163	Ivar Söderlind	44	Jalles TC	2.56.15	§	R	2
164	Leif Melkersson		LUGI	2.56.18	§	N d	1
165	Christer Ekstrand	53	Bie GIF	2.56.23	§	I d	2
166	Jan-Erik Lindvall		IBM-klubben	2.56.33		Ä	1
167	Lars Lif		IF Start	2.56.34		B	1
168	Kent Hiller	43	Växjö Norra IF	2.56.38	§	Å d	1
169	Christer Fransson	46	Brottby SK	2.56.51		E	1
170	Rune Johansson		Trollhättans SK	2.57.06		Ä	1
41-171	Tore Billman	26	Huddinge SK	2.57.07		Ä	2
172	Hans-Ove Skogh	41	Upsala Oldboys	2.57.17		Y	2
173	Martin Andersson	45	Åkulla SK	2.57.46		L	3
174	Matti Reponen		Flemingsbergs IF	2.57.50		Ä	1
42-175	Gustav Josefsson		Mariannelunds AIF	2.58.03		Ä	1
43-176	Karl Lindqvist		IFK Skövde	2.58.15		N	1
177	Lars-Olof Svensson	47	Växjö AIS	2.58.21	§	Å d	1
14-44-178	Björn Johansson	19	Mälarö SOK	2.58.24		N	1
15-45-179	Arne Göransson	21	Enhörna IF	2.58.34	§	L	1
180	Leif Emanuelsson	50	Kjula IF	2.58.47		C	2
46-181	Rune Nilsson		Rockhammars FK	2.58.53		Ä	1
47-182	Thorild Wedin	28	Häverödals SK	2.58.55		L	2
16-48-183	Ebbe Callheim	25	Järfälla SK	2.59.06		Z	5
49-184	Reinhard Einars	31	Duvbo IK	2.59.21		I	3
185	Ulla Engelby	54	Sävedalens AIK	2.59.26	§	Ä d	1

Sverige - bästa 1975 (forts...)

17-50-186	Arne Nilsson	24	Malmö FK	2.59.33		T	3
187	Inge Sjögren	49	IF Hagen	2.59.47		Ä	1
188	Kjell Svensson		IF Kronan	3.00.02		G	4
18-51-189	Anders Andersson		Sandvinn	3.00.17		C	1
190	Willy Frick	40	Jalles TC	3.00.24	§	R	1
191	Leif Jansson	40	Kungsängens IF	3.00.26		Z	1
52-192	Valter Alama	31	Turebergs IF	3.00.34	§	I d	1
19-53-193	Håkan Troedsson	24	Malmö FK	3.00.39		N	6
194	Lars Wallin	55	IFK Sala	3.00.49	§	R d	1
195	Svante Lindberg	47	Mälarö SOK	3.01.10		Z	1
20-54-196	Per Axelsson	21	Boo IF	3.01.15		O	1
55-197	Jan Lindell	35	Turebergs IF	3.01.56		I	1
21-56-198	Åke Good	25	Järla IF	3.02.13		Z	1
57-199	Ragnar Karlsson	35	Kristianopel	3.02.31		Å	1
200	Claes Malmberg		Heleneholms IF	3.02.35		C	2
58-201	Svante Löfström	34	Säfsnäs IF	3.03.26		Ä	1
202	Roland Persson	45	IFK Umeå	3.03.27		R	1
203	Bertil Sjödin		Fredrikshofs IF	3.03.28		C	1
59-204	Gustaf Sandberg	26	OK Dacke	3.03.31		Å	1
205	Yngve Petterson	40	Boo IF	3.03.39	§	Ä d	1
60-206	Arne Lager	34	Skeninge IK	3.03.41	§	Ä d	2
61-207	Leif Börjesson	35	IF Hagen	3.03.44		O	2
208	Tryggve Trygg	37	Rånäs 4H	3.04.33		I	1
22-62-209	Nils Majling	23	Järfälla SK	3.04.36		A	2
210	Magnus Carlegrim	58	Vallentuna FK	3.04.39	§	Ä d	1
211	Kent Larsson	43	Sävedalens AIK	3.05.10		X	1
63-212	Carry Jansson	31	IK Stern	3.05.14		S	1
64-213	Erik Tham	32	Solvikingarna	3.05.16		H	2
65-214	Karl Johansson		IF Göta	3.05.18		N	1
66-215	Pentti Tillanen		Konsum Sthlm	3.05.34		Ä	1
23-67-216	Sven Gustavsson	22	Täby IS	3.05.39		L	1
217	Gert-Ove Uddgren	46	IK Orient	3.05.41		S	1
24-68-218	Karl-A Söderström	21	Roma IF	3.05.45		L	1
69-219	Sture Haraldsson	30	Umedalens IF	3.05.47		R	3
70-220	Bengt Olsson	26	Sävedalens AIK	3.05.55		S	1
71-221	Lennart Thomson	29	Solvikingarna	3.05.55		H	2
222	Raimo Haukilahti	43	Sävedalens AIK	3.05.59	§	Ä d	2
223	Berndt Tyrebo		Trångsvikens IF	3.06.00	§	K d	1
1-25-72-224	Thedde Jensen	07	Enköpings AI	3.06.10		Ä	3
225	Yngve Borgström	44	I 16 IF	3.06.45	§	C	2
226	Berth Ahlgren	43	Eskilstuna FK	3.06.56	§	Ä d	1
227	Karl-Axel Brandett	41	Hästveda OK	3.07.08		Å	1
228	Jan Aronsson	41	Solvikingarna	3.07.09		C	1
229	Rolf Nielsén	48	St Eriks Sjukhus	3.07.10	§	Ä d	1
73-230	Anders Haraldsson		Flemingsbergs IF	3.07.12	§	Ä d	1
231	Ola Nordstrand	57	Vallentuna FK	3.07.18		Ä	1
26-74-232	Karl-Åke Nyman	24	Västerviks IF	3.07.20		N	1
233	Agne Johansson	40	Överums OK	3.07.24		Ä	1
27-75-234	Torsten Bill		Sweda IF	3.07.34		O	1
76-235	Veikko Korlund	31	Järfälla SK	3.07.51	§	A d	1
236	Björn Widman		Vallentuna FK	3.07.59	§	Ä d	1
237	Nils Eklund		Täby IS	3.08.06		I	1
77-238	Paul Wincent	31	Team Esplanad	3.08.33	§	R d	1
239	Rolf Andersson	51	Solvikingarna	3.08.36		N	1
78-240	Kurt Karlsson		Solvikingarna	3.08.43		S	1
241	Leif Persson		Malmö FK	3.08.51		T	1
242	Willy Jansson	51	Källbottens IK	3.08.52	§	Ä d	2
28-79-243	Nils Åblad	24	IFK Tumba	3.09.05		Ä	1
80-244	Rauno Risto	35	Finska Föreningen	3.09.09		A	1
81-245	Sture Antonsson		Heleneholms IF	3.09.11		C	1
246	Roland Hennström	42	Överboda SK	3.09.25		R	1
29-82-247	Gunnar Broling	24	KFUM Örebro	3.09.34		Ä	1
83-248	Rolf Rosenström	32	Sollentuna IF	3.09.41	§	A d	1
84-249	Olov Svensk	29	IFK Västerås	3.09.46	§	Ä d	1
30-85-250	Henry Bogemyr	24	Järfälla SK	3.09.58		I	3

Sverige - bästa 1975 (forts...)

17-50-186	Arne Nilsson	24	Malmö FK	2.59.33		T	3
187	Inge Sjögren	49	IF Hagen	2.59.47		Ä	1
188	Kjell Svensson		IF Kronan	3.00.02		G	4
18-51-189	Anders Andersson		Sandvinn	3.00.17		C	1
190	Willy Frick	40	Jalles TC	3.00.24	§	R	1
191	Leif Jansson	40	Kungsängens IF	3.00.26		Z	1
52-192	Valter Alama	31	Turebergs IF	3.00.34	§	I d	1
19-53-193	Håkan Troedsson	24	Malmö FK	3.00.39		N	6
194	Lars Wallin	55	IFK Sala	3.00.49	§	R d	1
195	Svante Lindberg	47	Mälarö SOK	3.01.10		Z	1
20-54-196	Per Axelsson	21	Boo IF	3.01.15		O	1
55-197	Jan Lindell	35	Turebergs IF	3.01.56		I	1
21-56-198	Åke Good	25	Järla IF	3.02.13		Z	1
57-199	Ragnar Karlsson	35	Kristianopel	3.02.31		Å	1
200	Claes Malmberg		Heleneholms IF	3.02.35		C	2
58-201	Svante Löfström	34	Säfsnäs IF	3.03.26		Ä	1
202	Roland Persson	45	IFK Umeå	3.03.27		R	1
203	Bertil Sjödin		Fredrikshofs IF	3.03.28		C	1
59-204	Gustaf Sandberg	26	OK Dacke	3.03.31		Å	1
205	Yngve Petterson	40	Boo IF	3.03.39	§	Ä d	1
60-206	Arne Lager	34	Skeninge IK	3.03.41	§	Ä d	2
61-207	Leif Börjesson	35	IF Hagen	3.03.44		O	2
208	Tryggve Trygg	37	Rånäs 4H	3.04.33		I	1
22-62-209	Nils Majling	23	Järfälla SK	3.04.36		A	2
210	Magnus Carlegrim	58	Vallentuna FK	3.04.39	§	Ä d	1
211	Kent Larsson	43	Sävedalens AIK	3.05.10		X	1
63-212	Carry Jansson	31	IK Stern	3.05.14		S	1
64-213	Erik Tham	32	Solvikingarna	3.05.16		H	2
65-214	Karl Johansson		IF Göta	3.05.18		N	1
66-215	Pentti Tillanen		Konsum Sthlm	3.05.34		Ä	1
23-67-216	Sven Gustavsson	22	Täby IS	3.05.39		L	1
217	Gert-Ove Uddgren	46	IK Orient	3.05.41		S	1
24-68-218	Karl-A Söderström	21	Roma IF	3.05.45		L	1
69-219	Sture Haraldsson	30	Umedalens IF	3.05.47		R	3
70-220	Bengt Olsson	26	Sävedalens AIK	3.05.55		S	1
71-221	Lennart Thomson	29	Solvikingarna	3.05.55		H	2
222	Raimo Haukilahti	43	Sävedalens AIK	3.05.59	§	Ä d	2
223	Berndt Tyrebo		Trångsvikens IF	3.06.00	§	K d	1
1-25-72-224	Thedde Jensen	07	Enköpings AI	3.06.10		Ä	3
225	Yngve Borgström	44	I 16 IF	3.06.45	§	C	2
226	Berth Ahlgren	43	Eskilstuna FK	3.06.56	§	Ä d	1
227	Karl-Axel Brandett	41	Hästveda OK	3.07.08		Å	1
228	Jan Aronsson	41	Solvikingarna	3.07.09		C	1
229	Rolf Nielsén	48	St Eriks Sjukhus	3.07.10	§	Ä d	1
73-230	Anders Haraldsson		Flemingsbergs IF	3.07.12	§	Ä d	1
231	Ola Nordstrand	57	Vallentuna FK	3.07.18		Ä	1
26-74-232	Karl-Åke Nyman	24	Västerviks IF	3.07.20		N	1
233	Agne Johansson	40	Överums OK	3.07.24		Ä	1
27-75-234	Torsten Bill		Sweda IF	3.07.34		O	1
76-235	Veikko Korlund	31	Järfälla SK	3.07.51	§	A d	1
236	Björn Widman		Vallentuna FK	3.07.59	§	Ä d	1
237	Nils Eklund		Täby IS	3.08.06		I	1
77-238	Paul Wincent	31	Team Esplanad	3.08.33	§	R d	1
239	Rolf Andersson	51	Solvikingarna	3.08.36		N	1
78-240	Kurt Karlsson		Solvikingarna	3.08.43		S	1
241	Leif Persson		Malmö FK	3.08.51		T	1
242	Willy Jansson	51	Källbottens IK	3.08.52	§	Ä d	2
28-79-243	Nils Åblad	24	IFK Tumba	3.09.05		Ä	1
80-244	Rauno Risto	35	Finska Föreningen	3.09.09		A	1
81-245	Sture Antonsson		Heleneholms IF	3.09.11		C	1
246	Roland Hennström	42	Överboda SK	3.09.25		R	1
29-82-247	Gunnar Broling	24	KFUM Örebro	3.09.34		Ä	1
83-248	Rolf Rosenström	32	Sollentuna IF	3.09.41	§	A d	1
84-249	Olov Svensk	29	IFK Västerås	3.09.46	§	Ä d	1
30-85-250	Henry Bogemyr	24	Järfälla SK	3.09.58		I	3

Sverige - bästa 1975 (forts...)

251	Karl-Erik Svensson		Nybro IF	3.09.59		Å	1
252	Kent Svensson	44	Skeninge IK	3.10.03	§	Ä d	1
86-253	Olle Jonsson	26	Cykelkedjan	3.10.15	§	R d	1
87-254	Lennart Blomqvist	26	IK Westmannia	3.10.37		Ä	1
255	Lars-Erik Jansson	42	Täby IS	3.11.01	§	Ä d	1
88-256	Torsten Pettersson	28	Urshults IF	3.11.23	§	Å d	1
257	Tomas Renberg	52	SK Björnen	3.11.33		R	1
258	Rolf Tärnström		IFK Gnesta	3.11.36	§	Ä d	1
259	Rolf Lundberg	44	Flemingsbergs IF	3.11.52		A	1
31-89-260	Bengt Wademan		Solvikingarna	3.12.07		S	1
90-261	Bengt Bladström	33	Överums OK	3.12.25		Ä	1
262	Christer Clemensson	41	Malmö FK	3.12.45	§	T d	2
263	Jaan Peetre	38	Heleneholms IF	3.12.52		T	2
264	Bo Hellström	42	SolK Hellas	3.12.53	§	Z d	2
91-265	Jaak Peetre	35	LUGI	3.12.55	§	T d	2
266	Magnus Jansson		Rånäs 4H	3.12.59	§	Å d	1
32-92-267	Allan Berntsson	25	Solvikingarna	3.13.04		X	1
33-93-268	Åke Östebo	21	Solvikingarna	3.13.11	§	L d	2
94-269	Jörgen Rasmussen	34	Malmö FK	3.13.21	§	T d	2
270	Nils-G Gustavsson	37	Bie GIF	3.13.44		I	1
271	Anders Låftman	38	Fredrikshofs IF	3.13.46	§	Ä	1
34-95-272	Folke Wikström	21	SolK Hellas	3.14.05	§	N	2
96-273	Carl-David Möller	31	GF Idrott	3.14.06	§	Ä d	3
274	Christer Gidevall		Esselte IF	3.14.17	§	Z d	1
275	Bengt Olsson	44	Enhörna IF	3.14.21	§	L	2
276	Dimitrios Kostallas	43	Duvbo IK	3.14.35	§	Z	6
35- 97-277	Ejnar Andersson	16	Vänersborgs MK	3.15.04	§	S d	2
98-278	Folke Persson	29	Hästveda OK	3.15.05	§	T d	2
99-279	Rolf Johnsson	30	Eskilstunas FK	3.15.22		O	2
280	Siv Jansson	44	Mälarhöjdens IK	3.15.28		V	1
100-281	Fred Möller	35	Södertälje IF	3.15.45		I	1
101-282	Gunnar Nybom	27	Mälarhöjdens IK	3.15.53		O	5
102-283	Jan Axelsson	32	Saltsjöbadens IF	3.15.59	§	A d	1
103-284	Ingvar Johansson	32	Hölö-Mörkö IF	3.16.02		Ä d	1
285	Conny Gustafsén	45	Källbottens IK	3.16.57	§	L	2
286	Bengt Sjöberg	38	Duvbo IK	3.17.16	§	A d	1
287	Kent Dornelius	48	Sundbybergs IK	3.17.26	§	Ä d	1
288	Hannu Lahti	37	IK Westmannia	3.17.42	§	Ä d	1
36-104-289	Sigfrid Eriksson	21	Upsala Oldboys	3.17.52		Y	5
290	Stig-Ove Söderlundh	44	UF Contact	3.18.08		H	1
291	Carl-Erik Andersson	45	Stenungsunds OK	3.19.52		S	1
105-292	Gotthard Sandström	27	DN IF	3.20.01		Ä	1
106-293	Kjell Wihlborg		Malmö FK	3.20.05	§	S D	1
2-37-107-294	Erik Larsson	14	Sävedalens AIK	3.20.35		C	1
108-295	Pär-Åke Carlson	31	Roma IF	3.20.37		L	1
109-296	Paul Flakberg		Trollhättans SK	3.21.03	§	S d	1
297	Kenneth Persson	45	Örebro AIK	3.21.30		Ä	1
110-298	Sven Andersson		Malmö FK	3.21.33	§	T d	1
38-111-299	Herman Nummelin	16	SolK Hellas	3.21.37		Z	1
112-300	Vojtěch Hec	29	Örgryte IS	3.21.52		X	1
301	Torbjörn Grahn	49	IFK Kristineberg	3.22.00	§	R d	1
302	Arne Pedersen	38	Malmö FK	3.22.12	§	T d	1
303	Ingvar Carlsson		Malmö FK	3.22.25		T	1
113-304	Sten Ryden		LV.4	3.23.05		T	1
39-114-305	Gösta Bengtsson	24	Eslövs FK	3.23.10	§	T d	3
40-115-306	Sven Sundell		Malmö FK	3.23.15	§	T d	1
41-116-307	Kjell Wäppling	25	Team Esplanad	3.23.30		X	1
308	Stig Gustavsson	36	Eskilstuna FK	3.23.41	§	C d	2
3-42-117-309	Herbert Fredriksson	15		3.23.50		O	1
118-310	Bertil Ekberg		Malmö FK	3.24.15		T	1
119-311	Karl-Åke Larsson	32	GF Idrott	3.24.15	§	Ä d	4
312	Hans-Erik Pettersson	53	Örebro AIK	3.24.30		Ä	1
313	Ritva Ekberg	41	Hässelby SK	3.25.00		A	1
120-314	Jan Morén	27	Mälarö SOK	3.25.22		Z	2
315	Esbjörn Andersson	47	Källbottens IK	3.25.39		Ä	2

Sverige - bästa 1975 (forts...)

316	Bertil Olsson		Malmö FK	3.26.17		T	1
4-43-121-317	Georg Wir	09	Solvikingarna	3.26.48	§	L	2
44-122-318	Cnath Carlsson	21	Järfälla SK	3.26.51		A	2
123-319	Lars Strömberg	27	Nordmalings IF	3.26.55	§	R d	1
124-320	Stig Stenberg	27	Konsum Sthlm	3.26.56		O	2
321	Tor Bäcksholm	44	Oxelösunds FF	3.26.59	§	Ä d	1
322	Thomas Alldén		Huddinge AIS	3.27.01		Z	1
45-125-323	Stig Karlsson	21	Åtvidabergs IF	3.27.04	§	N d	1
324	Erik Söderlund	50	IKSU	3.27.10	§	R d	1
325	Ola Karnland	51	Malmö FK	3.27.17	§	T	2
126-326	Stig Olsson	35	Svenljunga IK	3.27.28		C	1
127-327	A R Nilsson	35		3.27.30		X	1
328	Birgitta Andersson	50	IF Rigor	3.27.44		V	2
46-128-329	Göte Olsson	17	Malmö FK	3.27.47		T	5
129-330	Åke Karlsson	29	Volvo Umeverken	3.27.55		R	1
130-331	Johan Henriksson	28	Upsala Oldboys	3.28.04		I	1
332	Anders Lagerberg	40	IFK Lidingö	3.28.12		Ä	2
333	Olle Strand	39	Oxie IF	3.28.50	§	C d	1
131-334	Sven Jeppsson		Oxie IF	3.29.03		C	1
335	Sven Lindeberg	47	Malmö FK	3.29.17	§	T d	2
336	Börje Törnqvist		Enhörna IF	3.29.36	§	Ä d	1
132-337	Set Kingfeldt	31	Vallentuna FK	3.29.37	§	Ä d	1
47-133-338	Lars Garbrand	17	Flottans IF	3.29.43	§	Ä d	1
134-339	Ove Rosén	33	IFK Umeå	3.29.53	§	Ä d	1
340	Hans Blomberg	37	Eskilstuna FK	3.30.00	§	C d	2
135-341	Stig Olsson		Konsum Sthlm	3.30.26		Ä	1
342	Roger Sjöberg	53	Överboda SK	3.30.45	§	R d	1
136-343	Sven-Erik Eriksson	31	SolK Hellas	3.31.02		T	1
48-137-344	Alvar Asplund	20	Rosersbergs IK	3.31.27		A	2
138-345	Olavi Lahdensuu		IK Westmannia	3.31.29	§	Ä d	1
139-346	Tage Nicolausson	31	Brandkårens IK	3.32.46		R	1
140-347	Lars Johansson		Huddinge AIS	3.33.02	§	Ä d	1
49-141-348	Björn Hadmark	23	Lund	3.33.25		L	2
142-349	Hans Everbäck	34	Malmö FK	3.33.28	§	T d	2
350	Bengt Cederström		Centrum Örebro	3.33.36	§	Ä d	1
351	Christian Lorup	41	Malmö FK	3.33.50		T	2
352	Raimo Koski-Aho	42	Solvikingarna	3.34.00	§	X d	1
143-353	Jan Dahlbom	30	Eslövs AI	3.34.08		H	5
50-144-354	Bernhard Bengtsson	21	Solvikingarna	3.34.22		Ä	2
355	Rolf Mårtensson		Malmö FK	3.38.52	§	T d	1
356	Sven-Erik Ohlzon	41	Malmö FK	3.39.03	§	T d	2
357	Bengt Sandell	38	OK Dacke	3.39.04	§	Å	1
145-358	Lennart Wandt	35	Konsums IF	3.39.54	§	O d	1
359	Roland Johansson		Malmö FK	3.40.38	§	T d	1
5-51-146-360	Allan Hult	15	Trollhättans SK	3.40.40		S	1
6-52-147-361	Georg Ekerståhl	13	Västerviks IS	3.40.43		S	2
148-362	Sven-Erik Larsson		IF Lödde	3.41.21	§	T d	1
149-363	Gösta Eriksson	28	Upsala Oldboys	3.41.43		Y	2
364	Richard Lövander		Malmö FK	3.41.45	§	T d	1
150-365	Per Stålbom	27	Falkenbergs IK	3.41.46	§	Ä d	1
366	Elin Åbom	39	Solvikingarna	3.41.53		Ä	1
151-367	Gunnar Widgren		Malmö FK	3.41.56	§	T d	1
368	Dan Berggren	60	Solvikingarna	3.42.20		X	1
53-152-369	Henry Nordin	22	Malmö FK	3.44.58	§	T	3
153-370	Otto Albertsson	29	Malmö FK	3.47.10	§	T d	2
371	Neil Jacbos	52	IF Hakoah	3.47.14	§	S d	1
7-54-154-372	Bruno Sjöberg	14	Roma IF	3.50.12		L	1
373	Paul Hörlin	40		3.51.13	§	X d	1
55-155-374	Tage Bergström	19	Täby IS	3.51.43		O	1
375	P E Olausson	39		3.53.45	§	X d	1
8-56-156-376	Georg Nilsson	14	Mälarhöjdens IK	3.54.19		A	1
377	Amedes Cottino		UPIF	3.54.35	§	R d	1
378	Jörn Björndahl		Malmö FK	3.54.47	§	T d	1
379	Jan-Erik Westberg	48	Östersunds GIF	3.55.45		K	1
57-157-380	John Käller	23	Åkers IF	3.56.21		Ä	1

Sverige - bästa 1975 (forts...)

381	Lennart Bengtsson		Malmö FK	3.56.33		T	1
58-158-382	Evert Nilsson	23		3.57.09		X	1
159-383	Leif Lindfors	34	Malmö FK	3.58.58	§	T d	1
160-384	Hans Lindholm		LUGI	4.00.15	§	T d	1
161-385	Roland Ryberg	31	Alfa-Laval	4.02.31	§	T d	2
386	Hans Nielsen		Heleneholms IF	4.02.53	§	C d	1
387	Margareta Lundquist	39	Täby IS	4.03.19		Ä	2
59-162-388	Karl-Axel Johansson		Kisa SK	4.03.33		C	1
60-163-389	Sven-Åke Ekeberg		Vittsjö OK	4.06.58		C	1
390	Peter Ortlepp		Heleneholms IF	4.08.20	§	C d	1
164-391	Göran Lundin	35		4.08.29		X	1
61-165-392	Gilbert Eriksson			4.10.26		X	1
62-166-393	Carl-H Wilhelmsson	20	IK Westmannia	4.12.00		Ä	1
63-167-394	Erik Rönnborn	19	Malmö FK	4.12.05	§	T d	2
9-64-168-395	Karl Wardeus	15	Malmö FK	4.12.56	§	T d	2
65-169-396	Lars Mårtensson	25		4.13.54	§	X d	1
66-170-397	Sture Thell	25	Eslövs AI	4.18.31	§	X d	1
67-171-398	Karl Lilja			4.19.14		O	1
68-172-399	Aarne Ojala	18	Malmö FK	4.21.06		O	4
69-173-400	Stig Swärd	16	Robertsfors IK	4.21.45	§	R d	1
174-401	Stig Kinnhagen	30		4.23.00	§	X d	1
175-402	Bertil Rubin	34		4.26.16	§	X d	1
403	Rolf Attuff	37		4.27.20	§	X d	1
404	Mikael Coyet		LUGI	4.27.52	§	T d	1
176-405	Gert Johansson	32		4.28.27	§	X d	1
177-406	Harry Rusch	32		4.32.01	§	X d	1
407	Lars Nilsson		Heleneholms IF	4.32.30		C	1
178-408	Kalle Larsson		Malmö FK	4.32.35		T	1
70-179-409	Per Harborn	22	Malmö FK	4.32.52		T	3
410	Rolf Håkansson	43		4.33.12		X	1
411	Hans-Ola Troedsson	60	Malmö FK	4.34.26	§	T d	1
180-412	Gulli Nilsson	32	Malmö FK	4.34.37	§	T d	2
71-181-413	Bertil Karlsson		Malmö FK	4.34.38		T	2
414	Inge Svanberg	36		4.39.02	§	X d	1
415	Inga-Britt Peetre	38	Heleneholms IF	4.41.30	§	X d	1
182-416	Rolf Höög	34		4.42.13	§	X d	1
10-72-183-417	Karl-G Elvstrand	07	Solvikingarna	4.42.44		X	1
184-418	Arne Andersson	30		4.43.47	§	X d	1
419	Mats Pålsson	53	Malmö FK	4.45.09	§	X d	1
185-420	Reino Nykänen	33	Solvikingarna	4.45.12	§	X d	1
421	Per-Åke Johansson	45		4.48.43	§	X d	1
422	Erik Palmgren	37		4.48.43	§	X d	1
73-186-423	Evert Söderström		Malmö	4.52.47		T	1
74-187-424	Nicolai Böttcher	23		4.55.10	§	X d	1
11-75-188-425	B Franklinsson	14		5.03.39	§	X d	1
76-189-426	Bertram Broberg	24		5.08.56	§	X d	1
190-427	Olle Benner	32		5.12.39	§	X d	1
191-428	Bengt Andersson	34	Solvikingarna	5.12.47	§	X d	1
12-77-192-429	Hildur Nilsson	10	Fredrikshofs IF	5.13.28		Ä	1
193-430	John Andersson	32	Solvikingarna	5.17.18		X	1
194-431	Einar Regefalk	28	Malmö FK	5.18.27	§	X d	1
195-432	Sven Lindstrand	27		5.20.06	§	X d	1
196-433	Göran Jönsson	35		5.20.12	§	X d	1
13-78-197-434	Henry Carlstedt	08	Solvikingarna	5.34.46		X	1
435	Arne Hansson	43		5.38.54	§	X d	1
198-436	Bror Bengtsson	28	Floda BIF	5.41.41		X	1
79-199-437	Torsten Jeppsson	21		5.44.27		X	1
438	Lennart Andersson	43		5.49.10	§	X d	1
200-439	Gunborg Lindström	26	Solvikingarna	5.51.04	§	X d	1
80-201-440	Lars Olsson	16	Malmö FK	5.57.12		X	1
202-441	Saga Regefalk	28	Malmö FK	6.00.45	§	X d	1
81-203-442	Rune Gustafsson	20		6.17.43	§	X d	1

Sverige - bästa 1975 (forts...)

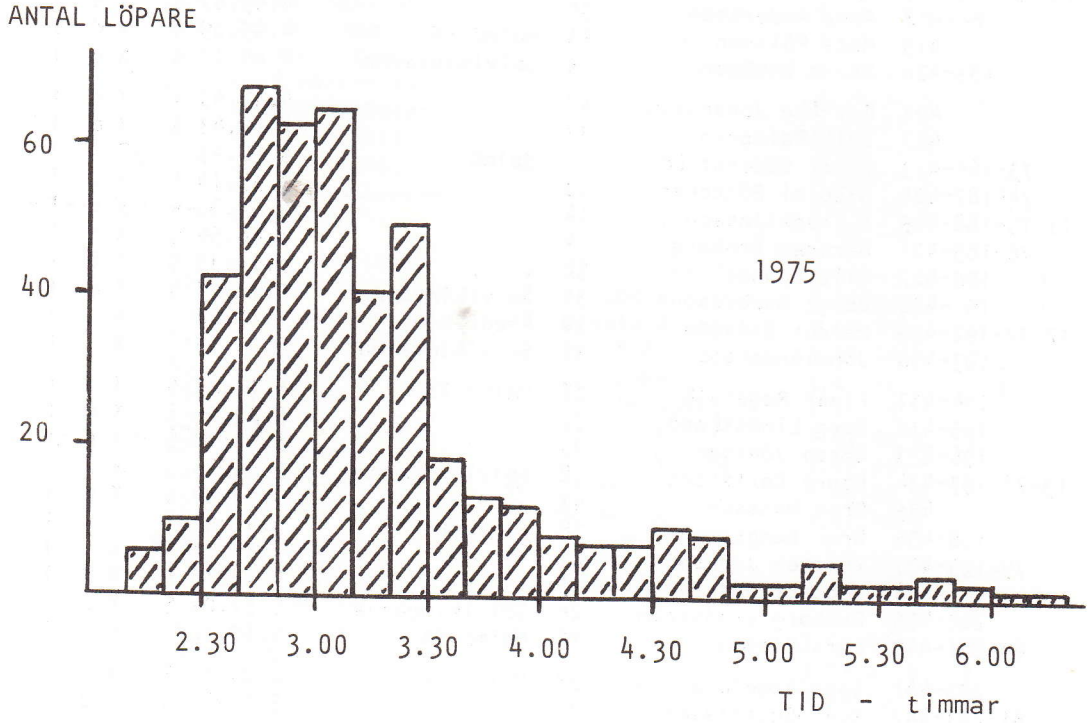
KLASS V - Damer

1	Ulla Engelby	54	Sävedalens AIK	2.59.26 §	Ä	d	1
2	Siv Jansson	44	Mälarhöjdens IK	3.15.28	V		1
3	Ritva Ekberg	41	Hässelby SK	3.25.00	A		1
4	Birgitta Andersson	50	IF Rigor	3.27.44	V		2
5	Elin Åbom	39	Solvikingarna	3.41.53	Ä		1
6	Margareta Lundquist	39	Täby IS	4.03.19	Ä		2
1-7	Gulli Nilsson	32	Malmö FK	4.34.37 §	T	d	2
8	Inga-Britt Peetre	38	Heleneholms IF	4.41.30 §	X	d	1
1-1-2-9	Hildur Nilsson	10	Fredrikshofs IF	5.13.28	Ä		1
3-10	Gunborg Lindström	26	Solvikingarna	5.51.04 §	X	d	1
4-111	Saga Regefalk	28	Malmö FK	6.00.45 §	X	d	1

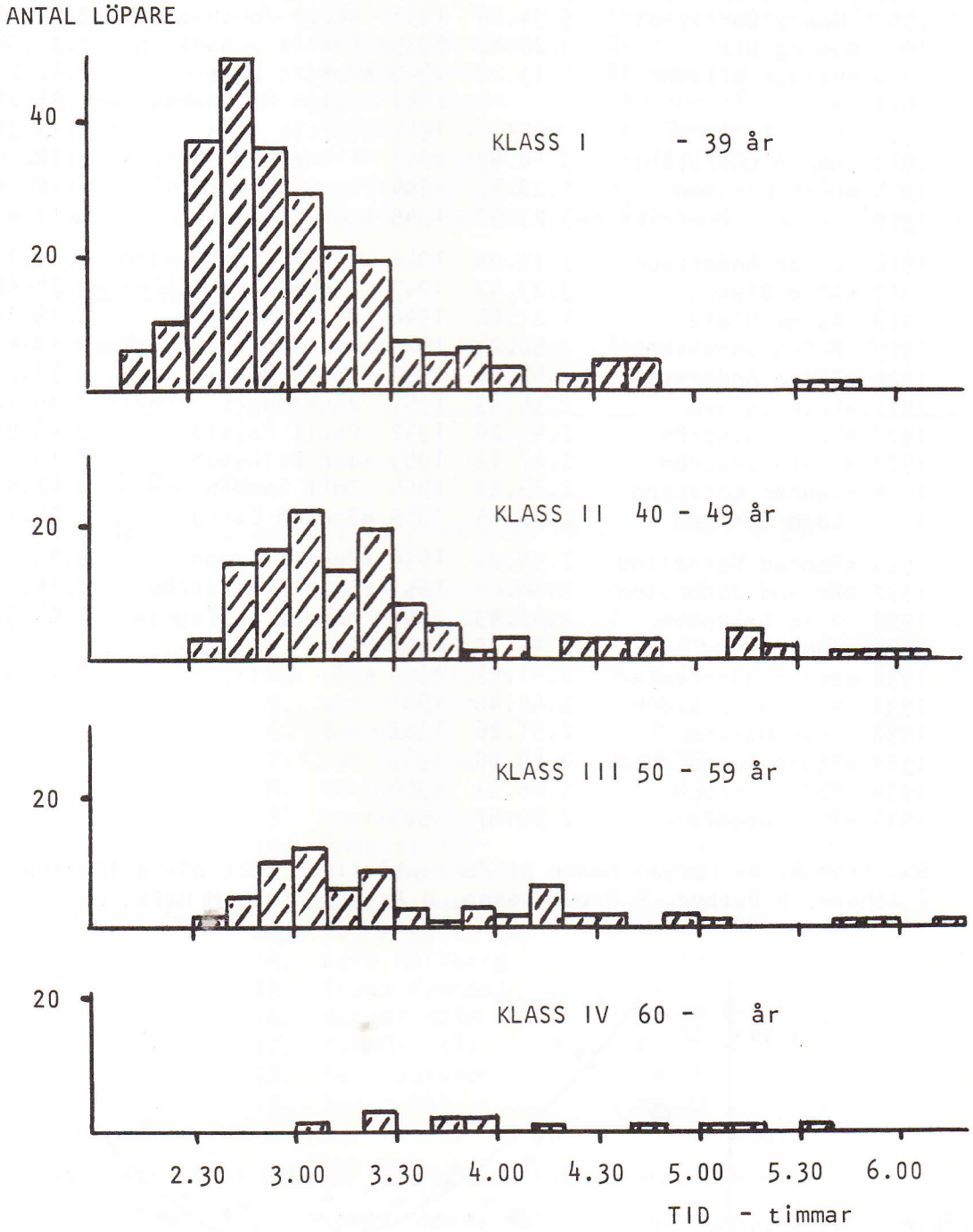
Antalet löpare som klarat Svenska Friidrottsförbundets olika stipulationsgränser är:

	Elit 2.35	Guld 2.50	Silver 3.10	Brons 3.30	Total
1971	27	74	145	188	224
1972	32	103	200	253	308
1973	31	91	189	253	300
1974	35	125	228	286	349
1975	34	125	251	340	442

Nedanstående figur visar fördelningen av löparna i tio-minuters-intervaller:



Fördelningen av löparna tidsmässigt i de olika åldersklasserna visas i nedanstående figurer. Dessa figurer, som ger en översiktlig bild av Sveriges maratonlöpare 1975, torde vara av intresse för den arbetsgrupp som skall undersöka huruvida det är önskvärt att fastställa någon tidsgräns för ett fullföljt maratonlopp (se sid 2).

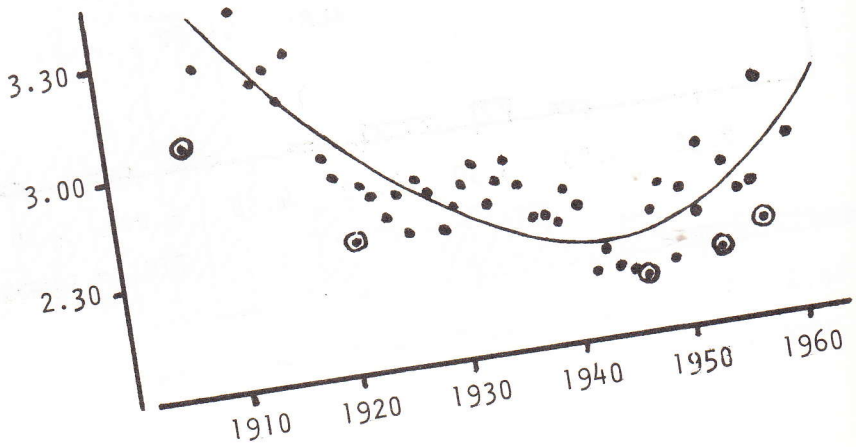


BÄSTA RESULTAT I VARJE ÅRSKLASS

Med reservationer för ev. felaktigheter eftersom den tillgängliga informationen om födelseår är ofullständig, ges följande förteckning över de bästa resultat som noterades 1975 i varje årsklass. En asterisk betyder att samma löpare hade årsklassens bästa resultat även under 1974.

1906	-	
1907	*Thedde Jensen	3.06.10
1908	Henry Carlstedt	5.34.46
1909	*Georg Wir	3.26.48
1910	*Hildur Nilsson	5.13.28
1911	-	
1912	-	
1913	Georg Ekerståhl	3.40.43
1914	*Erik Larsson	3.20.35
1915	Herbert Fredriksson	3.23.50
1916	Ejnar Andersson	3.15.04
1917	*Göte Olsson	3.27.47
1918	Aarne Ojala	4.21.06
1919	Björn Johansson	2.58.24
1920	*Gösta Andersson	2.52.34
1921	*Erik Östbye	2.34.43
1922	*Gösta Nyström	2.49.20
1923	*Gösta Ekström	2.47.12
1924	*Gunnar Lotsberg	2.39.39
1925	Lage Carlson	2.45.55
1926	*Konrad Hernelind	2.35.02
1927	*Roland Johansson	2.48.48
1928	Olle Eriksson	2.45.39
1929	*Agne Kimby	2.35.35
1930	*Bengt Järnhester	2.41.07
1931	Kurt Henriksson	2.46.46
1932	Ivar Moline	2.51.26
1933	*Sture Gustafsson	2.40.00
1934	Rolf Larsson	2.46.53
1935	*Alf Jergefalk	2.50.57
1936	*Bror-R Gustafsson	2.44.06
1937	*Bertel Österdahl	2.35.45
1938	Garry Johansson	2.34.35
1939	Karl-I Johansson	2.33.38
1940	*Bertil Larsson	2.41.23
1941	Allan Holmberg	2.36.24
1942	Bertil Rehn	2.18.25
1943	Franz Pumhösl	2.22.56
1944	Gert Eriksson	2.18.14
1945	*Lars Enqvist	2.17.49
1946	*Peter Fredriksson	2.15.38
1947	Lars-Göran Asp	2.32.56
1948	Willy Nilsson	2.39.30
1949	*Carl-Magnus Bergh	2.17.49
1950	Tomas Rohdin	2.37.27
1951	Jan-Anders Schnell	2.30.18
1952	Pauli Rajala	2.48.04
1953	*Jan Eriksson	2.19.35
1954	Rolf Sandén	2.42.55
1955	*Stefan Öberg	2.35.36
1956	*Rune Larsson	2.36.07
1957	*Martin Hafström	2.25.54
1958	Magnus Carlegrim	3.04.39
1959	-	
1960	*Pål Hafström	2.47.48
1961	-	
1962	-	
1963	-	
1964	-	
1965	-	

Som framgår av kurvan nedan är de statistiskt sett bästa löparna T Jensen, E Östbye, P Fredriksson, J Eriksson och M Hafström.



SVENSK MÄSTARE 1975

Carl-Magnus Bergh Solvikingarna 2.17.45

DISTRIKTSMÄSTARE 1975

Blekinge	Rolf Sandén	K A 2 IF	2.42.55	Å
Gotland	Bengt Nilsson	Roma IF	2.53.18	L
Göteborg	Erik Östbye	Solvikingarna	2.34.43	S
Jämtland/Härjedalen	Lars-Erik Rehnman	Trångsviken	2.57.27	K
Närke	Jan Norén	Kvismaredalen	2.33.44	Ä
Skåne	Gösta Andersson	GF Idrott	2.54.56	G
Stockholm	Gunnar Holm	Bromma IF	2.22.59	Z
Södermanland	Gert Eriksson	Enhörna IF	2.18.14	I
Uppland	Sven-Olof Jansson	IFK Dannemora	2.37.25	Y
Västerbotten	Elon Lindvall	Skellefteå AIK	2.33.54	R
Västergötland	Leif Wrigfeldt	Kinna IF	2.34.11	S
Ångermanland	Kjell Scherman	IF Vingarna	2.51.35	R

REGIONSMÄSTARE 1975

Norrland	Jan-Iwar Westlund	Bergs IK	2.33.20	R

TIDER UNDER 2.25

Tolv löpare har under 1975 presterat 19 lopp under 2.25

1.	Peter Fredriksson	2.15.38	D
2.	Carl-Magnus Bergh	2.17.45	I
3.	Lars Enqvist	2.17.49	I
4.	Gert Eriksson	2.18.14	I
5.	Bertil Rehn	2.18.25	I
6.	Bergh (2)	2.18.39	U
7.	Jan Eriksson	2.19.35	L
8.	Bergh (3)	2.21.43	A
9.	Hannu Partanen	2.21.47	A
10.	Enqvist (2)	2.22.09	Ä
11.	J Eriksson (2)	2.22.25	A
12.	Owe Malmqvist	2.22.44	M
13.	Fredriksson (2)	2.22.48	P
14.	Lars Källberg	2.22.55	I
15.	Franz Pumhösl	2.22.56	I
16.	Gunnar Holm	2.22.59	Z
17.	Pumhösl (2)	2.23.23	C
18.	Hans Jonsson	2.24.19	A
19.	Bergh (4)	2.24.32	F

Endast ett fåtal klubbar har tio aktiva maratonlöpare:

För	MALMÖ FK	har	39	löpare	fullföljt	69	lopp;	medeltid 4.01.57
"	SOLVIKINGARNA	"	31	"	"	63	"	" 3.12.44
"	FREDRIKSHOFS IF	"	13	"	"	25	"	" 2.48.08
"	ENHÖRNA IF	"	11	"	"	15	"	" 2.47.30
"	DUVBO IK	"	10	"	"	27	"	" 2.59.49

VEM HAR TÄVLAT MEST ?

Årets flitigaste maratonlöpare är Orjan Ohlsson, IK Finish, som fullföljt inte mindre än tio maratonlopp, varav 2 st 100 km-lopp:

2.46.05	A	2.47.01	N
2.40.20	C	2.43.15	T
7.37.30	100 km(10/5)	8.55.55	100 km(6/9)
2.44.57	I	3.04.45	X
2.43.33	L	2.53.56	Ä

Gösta Andersson, GF Idrott, har fullföljt 8 maratonlopp:

2.59.37	C	2.56.11	O
2.54.56	G	3.04.46	Q
2.54.04	I	2.54.00	T
2.52.34	L	2.55.04	Ä

Fem löpare har under året fullföljt 6 maratonlopp:

Carl-Magnus Bergh, Solvikingarna

Göte Ivarsson, Tibro AIK

Ilpo Kettunen, IF Triangeln

Dimitrios Kostallas, Duvbo IK

Håkan Troedsson, Malmö FK

Därutöver visar det sig att

12	löpare	har	fullföljt	5	maratonlopp
18	"	"	"	4	"
36	"	"	"	3	"
83	"	"	"	2	"
285	"	"	"	1	"

Antalet debutanter under året var 144

MARATONJUNIORER 1975

Maratonlöpning är inte längre en idrottsgren som attraherar enbart äldre idrottsmän. Många juniorer deltar med framgång i maratonlopp. I nästa nummer av tidningen återkommer vi med en genomtidernalista för juniorer sammanställd av Lennart Julin. Nedanstående förteckning visar resultat från 1975:

2.25.54	Martin Hafström	57	Fredrikshofs IF
2.35.36	Stefan Öberg	55	Linköpings GIF
2.36.07	Rune Larsson	56	Trollhättans SK
2.40.12	Lennart Lundahl	56	KA 2 IF
2.44.26	Per-Olof Eriksson	56	IFK Tumba
2.47.58	Pål Hafström	60	Fredrikshofs IF
2.50.45	Stefan Küller	60	Rånäs 4H
3.00.49	Lars Wallin	55	IFK Sala
3.04.39	Magnus Carlegrim	58	Vallentuna FK
3.07.18	Ola Nordstrand	57	Vallentuna FK
3.42.20	Dan Berggren	60	Malmö FK
4.34.26	Hans-Ola Troedsson	60	Malmö FK

VÄRLDSBÄSTA 1975

- sammanställd av Antonin Hejda, Schweiz, och H Klatt, Tyskland.

2.09.55.0	William Rodgers	48	USA	21 Apr	Boston
2.10.08.4	Jerome Drayton	45	Can	07 Dec	Fukuoka
2.10.20	David Chettle	51	Aus	07 Dec	Fukuoka
2.11.45	Guiseppe Cindolo	45	Ita	07 Dec	Fukuoka
2.11.54	Steve Hoag	47	USA	21 Apr	Boston
2.12.05	Thomas Fleming	51	USA	21 Apr	Boston
2.12.08	Hernandez Rodriquez		Col	30 Aug	Rio (kort bana)
2.12.34.2	Ron Hill	38	GBR	15 Jun	Debno
2.12.40	Akio Usami	43	Jap	20 Apr	Otsu
2.12.42.6	Eckhard Lesse	48	DDR	07 Dec	Fukuoka
2.12.52	Takeshi Sou	53	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.13.05	Jerzy Gross	45	Pol	07 Dec	Fukuoka
2.13.13	Makoto Hattori	52	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.13.15	Kevin Ryan	49	NZL	28 Jun	Melbourne
2.13.17	Hans-J Trüppel	51	DDR	07 Dec	Fukuoka
2.13.23	Thomas Howard	48	Can	21 Apr	Boston
2.13.26	Edward Legowski	47	Pol	15 Jun	Debno
2.13.47	Yasunori Hamada	46	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.13.58.2	Martin Schröder	53	DDR	15 Jun	Debno
2.14.11.6	Bernd Arnhold	49	DDR	15 Jun	Debno
2.14.13	Ed Mendoza	52	USA	20 Dec	Scottsdale
2.14.17.4	Pekka Päivärinta	49	Fin	20 Apr	Turku
2.14.23	Mike Ryan	41	NZL	25 Okt	Hamilton
2.14.23.4	Aleksandr Gotzki	47	Sov	20 Apr	Uzhgorod
2.14.31	Lucien-S Rosa	44	Cey	07 Dec	Fukuoka
2.14.54	James Stanley		USA	21 Apr	Boston
2.14.56.2	Miroslav Krsek	49	CSR	20 Apr	Uzhgorod
2.15.16	Anatolij Baranow	40	Sov	20 Apr	Uzhgorod
2.15.17	Minetaru Sakamoto	53	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.15.22	Russell Pate	47	USA	21 Apr	Boston
2.15.26	Jürgen Eberding	55	DDR	26 Okt	Budapest
2.15.27.8	Grigorij Vinjar	48	Sov	27 Jul	Moskva
2.15.31	Jyoji Takeuchi	50	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.15.36	Karl-H Baumbach	55	DDR	26 Okt	Budapest
2.15.38	Peter Fredriksson	46	Sve	21 Apr	Boston
2.15.42	Aleksandr Matvejew	47	Sov	20 Apr	Uzhgorod
2.15.46	Shigeki Seri	49	Jap	07 Dec	Fukuoka
2.15.47.8	Chang Soy Choy	55	NK	05 Okt	Kosice
2.15.47.8	Chun Son Go	53	NK	05 Okt	Kosice
2.15.50	Jeff Norman	45	GBR	01 Jan	Stoke

Damer

2.38.19	Jacki Hansen	48	USA	11 Okt	Eugene
2.40.15.8	Christa Vahlensieck	49	BRD	03 Maj	Dülmen
2.42.24	Laine Winter	42	BRD	21 Apr	Boston
2.46.14.8	Kim Merritt	55	USA	28 Aug	New York
2.47.45	Miki Gorman	36	USA	07 Dec	Culver City
2.50.21	Diane Barrett	61	USA	20 Dec	Scottsdale
2.51.21	Claire Spauwen	50	Hol	26 Okt	Maastricht
2.51.22	Dorothy Doolittle	46	USA	18 Okt	Crowley
2.51.37	Kathy Switzer	47	USA		
2.53.26	Annik Loir	57	Fra	26 Okt	Neuf Brisach

MARATONRESOR 1976

9:e VETERAN-VÄRLDSMÄSTERSKAPEN I MARATHONLÖPNING

Söndagen den 15 augusti 1976, kl 09.00

Coventry, England

VETERAN VM 1976

- o Avresa Göteborg den 12 augusti med flyg, åter till Göteborg den 19 augusti. Ev. även direkt avresa från Stockholm.
- o Fyra dagar i London.
- o Anmälan till BENGT ANDERSSON, RINGSPINNAREGATAN 2, 431 33 MÖLNDAL
- o Upplysningar: tel 031/27 99 55
- o Kostnad: startavgift, prisutdelning, festmåltid, resekostnad, förläggning, transport, försäkringar m.m.: ca 1.000:-
- o BINDANDE ANMÄLAN TILL BENGT SENAST DEN 15 MAJ 1976
- o Närmare information utsändes till alla som anmäler sig till resan.
- o I anslutning till Veteran VM i maraton ordnas även Veteran VM på 10.000 m landsvägslöpning i Rugby, lördagen den 14 aug. kl 14.00.
- o Anhöriga och vänner får medfölja i mån av plats.
- o Anmälan skall åtföljas av läkarintyg samt kr 300:- som garantidel av resekostnaden. Vidare skall anges om anmälan gäller maraton eller 10.000 m.

ooo Ta genast kontakt med Bengt Andersson om Du vill vara med på resan till Coventry.

- o OBS: Damklasser för damer som fyllt 35 år.
- o I samtliga fall vid klassindelningen gäller ålder som uppnåtts på tävlingsdagen.

MARATON PÅ KLASSISK MARK

- en dröm för varje långlöpare

MARATHON ATEN

Marathon - Atén, den 20 oktober 1976, kl 09.00

- o Avresa den 15 oktober, återresa den 22 oktober, flyg från Kastrup.
- o Kostnad: ca 1.200:-
- o Anmälan och upplysning:
  PER HARBORN, Box 32, 240 10 DALBY
- o Anmälan tillsammans med depositionsavgift 300:- samt startavgift 100:- skall vara hos Per senast den 1 maj 1976.

ooo Ta kontakt med Per Harborn direkt om Du önskar vara med på resan.

Hur var det med årets medlemsavgift ? Har Du betalat ?

Kr 35 :- Postgiro: 8 26 07 -3

DEN PERFEKTA MARATONBANAN - HUR SER DEN UT ?

I föregående nummer av tidningen införde vi under denna rubrik ett antal intervjuer med olika löpare, arrangörer m.fl. angående frågan om vilken typ av maratonbana som är den bästa.

Vi fortsätter denna debatt med en intervju med den dam som har sprungit flera maratonlopp än någon annan svenska.

Elin Åbom, vilken typ av bana tycker Du är den bästa (vändpunkt, varvbana, korta varv, långa varv ....) ?

- Jag tycker bäst om ett fåtal långa varv, helst den 8-formade typen.

Varför väljer Du denna typ ?

- 1. Jag upplever den som tillräckligt omväxlande vad gäller naturen. En kort varvbana blir tråkig i längden.
  2. Jag blir inte omsprungen alltför många gånger. Den korta varvbanan i Vintermaran 1975 upplevde jag som distraherande.
  3. Det kan bli lagom många åskådare och ev. supportrar kan placera sig i 8:ans mittpunkt.
  4. Jag får en uppfattning om hur jag ligger till i min klass flera gånger under loppet (vid vändpunktsbana endast en gång).

Du har aldrig brutit något maratonlopp, med Du har förmodligen upplevt frestelsen att ge upp. Tror Du att bantypen påverkar viljan att fortsätta ?

- Jag har inte heller upplevt frestelsen att ge upp. Jag kan möjligen tänka mig att en vändpunktsbana kan vara jobbig att slutföra p g a bristande stimulans från omgivningen samt ev. väderleksförhållanden (t.ex. 21 km motvind).

Du har sagt att Du upplever det som distraherande att bli omsprungen alltför många gånger, men kan inte kontakt med andra löpare på en kort varvbana vara stimulerande ? Kan det inte kännas ensamt på t.ex. en vändpunktsbana ?

- Kontakt med andra löpare kan vara såväl uppmuntrande som distraherande. Det är distraherande att bli omsprungen i ett som på en 3-kms bana. Det är stimulerande att möta dem på en 8-bana. En vändpunktsbana är för mig väl ensam. Litet kontakt känns skönt då och då.

Finns det någon anledning att tro att damer och herrar har olika krav när det gäller banans utformning ?

- Det har jag svårt att tro. Det beror däremot på hur tävlingsinställd man är. Jag föredrar en kombination av grus och asfalt och en omväxlande natur att titta på.

Betyder det att damer är mer medvetna om den omgivande naturen än manliga löpare ?

- Det har jag också svårt att tro. Återigen tror jag att skillnaden kan bero på hur tävlingsinställd man är. Tar man ett maratonlopp mer på lek, utan att jaga efter något personbästa eller en förstaplacering, då tror jag att man är mer medveten om den omgivande naturen. - Däremot tycker jag att alla tävlande skulle vara betjänta av att slippa biltrafiken i största möjliga utsträckning, överhuvudtaget att få springa i frisk, syrerik luft.

Vad tycker Du ?

Skriv några rader om Dina åsikter.

Vi hoppas kunna publicera ett flertal bidrag från andra medlemmar i nästa nummer av tidningen.

Skriv nu innan Du glömmer vad Du vill säga.

UTDRAG UR .....

HUR och VARFÖR
i medel -och långdistans
TRÄNING för
elitlöpare och motionärer

Av
Arthur L. Lydiard

Box 77, 890 10 Bjästa
0660/307 08

Vanligt med småskador

Under första året man maratontränar är det vanligt med vissa problem med benen, t.ex. smärtor runt knän och skenben. Fortsätter man bara träningen försiktigt brukar dessa problem vanligen kunna bemästras. Om de kvarstår bör dock medicinsk rådgivning inhämtas. Om man har dessa problem bör man hålla sig till mjukt underlag, inte springa för mycket i nedförsbackar samt hålla skadedelarna varma.

Benhinneinflammation orsakas vanligen av ett för långt steg eller av att man springer snabbt i utförsbackar. Båda delarna gör att den främre delen av foten slår i marken hårt. Detta innebär stötar på benhinnornas muskler vilket orsakar irritation i nerver och membran mellan benpiporna och musklerna. Genom att korta av steget och eliminera snabb löpning i utförsbackar från träningen kan man komma till rätta med detta problem. Men det är ingen lätt sak. Efter det att en löpare har fått benhinneinflammation tar det ganska lång tid att bli av med den. Genom att bygga upp den främre delen av skosulan med en extra halvsula av gummi är det möjligt att minska studsen och därmed belastningen på benen.

Maratonträning är inte joggning

Elitlöpare joggar inte när de maratontränar utan håller ett tempo på mellan 3.10-3.45 min. per kilometer under sina träningspass.

Under konditionsträningsperioden bör idrottsmän av alla slag skilja mellan utvecklingen av cirkulationssystemet och muskelsystemet.

Bara genom att tvinga kroppsvikten mot graviteten med de starka benmusklerna kan en löpare tvinga hjärtat att arbeta hårt långa perioder. Genom att ha löpning som huvudingrediens i sin träning använder en löpare alla muskler han behöver under konditionsträningsperioden. Därför kan han göra tänjnings- och smidighetsövningar vid varje tillfälle som bjuds, men aldrig offra tid från löptraningen för andra tränings former.

Ju bättre underlaget och friktionen är vid löpningen desto bättre blir den följande allmänna cirkulationsutvecklingen. Detta beror på att bra friktion tillåter mer ekonomisk löpning vilket i sin tur betyder att man kan hålla högre tempo under längre perioder.

FORSKNING och FRAMSTEG

Inte mycket att hämta för motionärer inom organiserad idrott!

Den hälsobefrämjande effekten hos idrotten motverkas av idrottens utformning. Denna utformning är gjord med tanke på att människor skall visa upp sin konkurrensförmåga och inte bara röra på kroppen för att må bättre. Detta är ett dilemma för den svenska idrottsrörelsen just i anslagstider eftersom man då gärna trycker på idrottens hälsobefrämjande effekter i avsikt att få pengar. Hans Brunnberg, doktorand i pedagogik som skriver detta i tidskriften Forskning och Framsteg nr 1/76, säger också att de som inte kan konkurrera med de yngre krafterna i idrotten gärna blir satta på undantag. Motionen riskerar att få en medicinsk klang. De sociala aktiviteterna förbehålls dem som är med i föreningar och är unga och starka.

- - -

Idrott har blivit ett begrepp som nästan alla människor har någon kunskap och åsikter om. Det är idag inte den sociala funktionen, som avgör idrottens utformning, utan idrotten är sig lik i vilken landsända den än förekommer. Tidigare avgjorde funktionen mycket av utformningen. I dag motverkar förekomsten av en stark organisation, till exempel Riksidrottsförbundet, tillfälliga funktionsförändringar.

Idrotten i sig har inte någon sammanhållande funktion för familjen. Därför kan det tänkas att människor kommer att sluta idrotta i allt yngre åldrar. Ett alternativ skulle kanske kunna vara sådana familjeidrotter som exempelvis orientering. Idrotten tycks alltså allt mer förlora en del av sina funktioner för vuxna människor. Den blir allt mer en ungdomsrörelse. Och det är inte att undra över! Idrotten är ju en av de få verksamheter för ungdomar som vuxna ser positivt på. Se Björn Borg och Ingemar Stenmark, båda väldigt unga.

I myndigheternas ögon kan barnen ofta utgöra en belastning och ett störande moment i samhället. Utrymmet för barn att utveckla sina fysiska och psykiska resurser har minskat. I stället skapar samhället vissa reservat för till exempel lek såsom idrotten. Men lek är inte detsamma som idrott! Idrotten har ett färdigt program på de vuxnas villkor. I leken kan barnen utforska sina möjligheter i världen inom mycket vidare ramar och på ett annat sätt själv bidra till sin egen utveckling. Det kan också vara billigare för kommunerna att satsa på idrott i stället för på fritidshem, exempelvis. Idrotten är inget universalmedel!

Motionsidrotten får vika för elitidrott.

En vuxen som aldrig förut idrottat kan aldrig bli någon bra idrottsman. En vuxen kan nå status på andra sätt än att jämföras enbart utifrån de kroppsliga resurserna. Detta är ett problem för idrottsrörelsen i anslagstider eftersom man då ofta trycker starkt på idrottens hälsobefrämjande aspekter. Den hälsobefrämjande funktionen i idrotten motverkas av idrottens utformning. Denna är gjord med tanke på att människor skall visa upp sin kroppsliga konkurrensförmåga. Och det är lite svårt att konkurrera när man är lite upp i åren och "bara" vill må lite bättre.

Ett sätt att lösa problemen från idrottsrörelsens sida har varit att bygga upp alternativa motionsformer för människor utan konkurrensförmåga. Risken är dock stor att dessa former blir satta på undantag. Idrottsrörelsen, läs tävlingsidrotten, har en mycket stark organisation bakom sig. Detta gör att den största delen av pengarna också går dit. Motion låter lite väl medicinskt för att kunna få tillhöra den etablerade idrottsrörelsen...

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 rekvireras från Sällskapets sekretariat, Box 218, 101 22 Stockholm 1.

Följande artiklar kan beställas från Sällskapets sekretariatet:

OVERALLMÄRKEN à 10 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.