



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör

Tony Bristow

Vår OMSLAGSLÖPARE denna gång är en av våra nya världs-
mästare från Veteran VM i Coventry:

EINAR NORDIN Ryda SK

Einar, som är född 1906, blev världsmästare i klass 4A
för löpare 70 - 74 år med tiden 3.08.45, en imponerande
tid som torde vara världsrekord för en 70-åring. Einars
seger var tämligen överlägsen eftersom tvåan i denna
klass hade tiden 3.48.58. Vi gratulerar Dig, Einar !

Einars tidigare personbästa var 3.17.16 från hans debut-
lopp i Skövde 1960 då han kom 3:a i klass 3. Nu visste
han att han hade chansen att bli världsmästare i sin
klass och han har satsat hårt i år med 10-12 mil i veckan.

- Tränat har jag gjort nästan jämnt, säger Einar, men
inte tävlat förrän jag var omkring 60 år - då först
började man ordna långlopp för äldre. Jag har varit
vegetarian, levat enkelt och naturligt under halva min
tid. Jag tränar givetvis året runt fast något mindre på
vintern, 7-8 mil i veckan förutom simning och gymnastik.
Nu har jag visat vilka möjligheter det finns även när man
kommit upp i åren. Sedan får var och en sätta målet efter
sin förmåga. Huvudsaken är att de fortsätter att hålla
igång och inte tror att de är för gamla.

I DETTA NUMMER

Stadgar för Svenska Marathonsällskapet	2
Marathonsällskapet fyller 25 år 1977	2
Tidsgränsen för ett fullföljt maratonlopp	2
Distriktsmästare i maratonlöpning	2
Utmärkelse för 50 resp 100 maratonlopp	2
Fyra världsmästare i maratonlöpning	3
Gratulationer - 50 år	3
Veteran VM, Coventry, England	4
Välkommen till Göteborg	6
Idrotten som social hälsofrämjare - Harry Ericson	7
Nytt världsrekord av Erik Östbye	8
Resultat - Göteborg, OS, Umeå, Kosice, LUGI m.m.	9
Solvikingarna vinner svenska maratonserien 1976	13
Uthållighetsfenomenet, Mensen Ernst - Åke Lutner	14
Vintermaran, Vinterpokalen	15
Prestationsmärken, diplom m.m.	16
Till sist, tack ! - Bengt Andersson	16

I tidningen publicerade bidrag står för författarens räkning
och ger inte nödvändigtvis uttryck för Sällskapets ställnings-
tagande i de berörda frågorna.

STADGAR för SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

Sällskapets stadgar omarbetades och godkändes i den omarbetade formen vid årsmötet 1972. Stadgarna har nu tryckts och ett exemplar medföljer till varje medlem som bilaga till detta nummer av tidningen.

Stadgarna kommer i fortsättningen automatiskt att skickas till varje ny medlem.

MARATHONSÄLLSKAPET FYLLER 25 år 1977

Svenska Marathonsällskapet grundades den 22 mars 1952 och fyller således 25 år i början av 1977.

Styrelsen har tillsatt en arbetsgrupp som skall utarbeta förslag till hur detta jubileum lämpligen skall firas. Bl.a. finns det ett förslag att t.ex. Vällingbymaraton den 13 mars skulle utgöra ett jubileumslopp - vilket betyder att alla medlemmar måste träna flitigt under vintermånaderna för att kunna vara med vid detta jubileumstillfälle.

Styrelsen återkommer med information. Om Du har något förslag beträffande jubileet och hur det skall firas, skriv snarast till styrelsen.

TIDSGRÄNSEN FÖR ETT FULLFÖLJT MARATONLOPP

Vid årsmötet i år tillstyrktes följande motion:

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

Styrelsen har tillsatt en arbetsgrupp bestående av Tony Bristow, Olle Wallin och Sven-Erik Eriksson, som skall analysera detta spörsmål och ev. komma med ett förslag till årsmötet 1977.

Skriv några rader om Du har synpunkter som kan vara av hjälp till denna arbetsgrupp.

Denna arbetsgrupp skall även ägna sig åt en del problem som uppstår i samband med hanteringen av statistiken över genomförda maratonlopp, speciellt vad gäller rakbanor, korta banor m.m.

DISTRIKTSMÄSTARE I MARATONLÖPNING

Styrelsen har skrivit till samtliga distrikt och har uppmanat dem att åta sig att kora distriktsmästare i maratonlöpning. Vi har betonat att det inte är nödvändigt att ordna en speciell tävling. Möjligheten finns att utnyttja något annat tävlingstillfälle för att utse en distriktsmästare. Många distrikt gör redan så.

UTMÄRKELSE FÖR 50 resp 100 MARATONLOPP

Styrelsen kommer inom kort att kunna fatta ett beslut angående formen, för dessa utmärkelser. Årsmötet beslöt att sådana utmärkelser skulle instiftas.

Alla som redan sprungit 50 eller 100 maratonlopp ombedes beställa en blankett för ansökan om utmärkelser.

FYRA VÄRLDSMÄSTARE I MARATONLÖPNING !!

Vid årets Veteran VM i Maratonlöpning (Coventry, England, 15 aug) korades tio världsmästare varav inte mindre än fyra kom från Sverige:

Klass 2A	50-54	Konrad Hernelind	2.41.02
Klass 2B	55-59	Erik Östbye	2.34.22
Klass 3B	65-69	Thedde Jensen	3.17.55
Klass 4A	70-74	Einar Nordin	3.08.45

Vi gratulerar dessa löpare till denna framgång, samt Georg Wir som blev silvermedaljör i klass 3B (3.28.39), Gösta Andersson som blev bronsmedaljör i klass 2B (2.57.32) och Ulla Seger som missade en medaljplats i klass W1 men kom fyra med tiden 3.28.10.

Anmärkningsvärt är att flera av dessa löpare deltog i 10.000 metersloppet i Rugby dagen innan, där Konrad Hernelind och Ulla Seger blev världsmästare i sällskap med Fritz Schreiber (över 80 år) och Eva Eriksson (damer över 55 år). De två sistnämnda deltog dock inte i maratonloppet. Thedde Jensen blev 2:a i sin klass över 10.000 m.

Jag räknade ut att jag hade en större chans att bli världsmästare över 10.000 m än över maratondistansen, säger Konrad Hernelind. Därför ställde jag upp i 10.000 m tävlingen. Sedan jag hade vunnit min klass med tiden 33.33 tyckte jag att jag skulle göra ett försök på maratondistansen trots att det var bara 17 timmar mellan loppen.

.... och så blev Konrad dubbel världsmästare. Hur är det med den psykiska uppladdningen och med kolhydratuppladdningen? För vissa stålmän tycks det inte behövas.

GRATULATIONER - 50 ÅR !

Inom loppet av ett par dagar fyllde två medlemmar som har gjort stora insatser för Sällskapet och maratonlöpning 50 år. Vi gratulerar



OLLE WALLIN

och



ALAN SCOTT

Olle Wallin är välkänd inom maratonkretsar inte bara inom Sverige utan även i världen i övrigt när det gäller veteran tävlingar. Han arbetade inom Sällskapets styrelse under flera år och är alltså en trogen vän av maratonlöpning. Han syns ofta vid maratontävlingar och ansvarar för Sällskapets statistik över svenska maratonlöpare.

Alan Scott har varit styrelsemedlem under ett flertal år och har varit Sällskapets sekreterare under flera av dessa år. Han ägnar mycket tid åt maratonlöpning men har varit tvungen att i något mån minska sitt agerande sedan han blev sekreterare i Svenska Frisksportförbundet.

Både Olle Wallin och Alan Scott har tidigare tilldelats Sällskapets Förtjänstvimpel som tack för deras mångåriga förtjänstfulla insatser.

- av Bengt Andersson, Solvikingarna

Efter långa förberedelser, var vi redo för vikingafärden till England, 91 personer starka. Vi samlades på Torslanda, där allmän förbrödring skedde och iförda gula GT-mössor passerades tullens argusögon med förväntansfulla steg mot "vårt" flygplan.

Trevliga flygvärdinnor tog emot oss och förplägade oss under "skuttet" över till Birmingham, där tullpersonalen var ännu noggrannare, vilket medförde att Olle Wallin hade vissa svårigheter att få igenom "sina" skor. Vi blev nödsakade att lämna Olle kvar för att ordna tullklareringsfrågorna för partiet löparskor som vi hade med. Nästa års VM-General i Göteborg, Roland Järneryd, fick bistå Olle och båda kom tillsammans med skorna efter i taxi, medan vi andra åkte bussar till Coventry för att boka in på hotel De Vere - ett förstklassigt hotell som visade sig ligga endast 100 meter från start och mål för maratonloppet.

Stämningen i truppen var god, fina rum, god mat, även för oss vegetarianer, underbar personal, sol och värme. Det gjorde att vi på lördagen i bästa anda ställde kursen per buss till Rugby där 10.000 m tävlingen skulle avgöras.

Värmen var tryckande men alla var vid bästa mod när våra svenska deltagare trängdes med Japaner, Koreaner, Fransmän, Tyskar m.fl., inte minst Engelsmän. Det var en brokig skara som gav sig iväg på milen. Vi som inte tävlade hastade till målplatsen för att se hur det skulle gå och det gick bra. Bengt Järnhester blev bäste Svensk i klass 1B, sedan följde svenska klassegrar (guldmedaljörer) genom Konrad Hernelind, Ulla Seger, Eva Eriksson och även gamle kämpen Fritz Schreiber toppade prislistan. Thedde Jensen blev 2:a och även i övrigt gjordes hedervärda insatser, så det var ett merit-tyngt "gång" som återvände till Coventry och hotellet.

Nästa dag, söndag, var det maratonlöparnas tur att visa sitt kunnande. Varmt och rökdisigt var det när över 500 löpare från 30 olika nationer gav sig iväg. Först ett varv i Coventrys centrum, sedan ut mot förstäderna där man sprang två stora varv, för att åter, i de flesta fall på sviktande ben, komma in till målet i centrum. Hela vägen var det massor av åskådare som uppmuntrade oss, funktionärer langade drycker och våta svampar, gav oss mellantider och tog omhand dem som inte orkade i värmen - ett perfekt arrangemang som för oss Svenskar inte blev sämre av att Erik Östbye, Konrad Hernelind, Einar Nordin och Thedde Jensen vann sina klasser, Georg Wir och Solvikingarnas lag tog 2:a platser och Gösta Andersson blev 3:a.

Efter söndagens strapatser följde några dagars trevliga samvaro, under vilken vi bl.a. passade på att göra en utflykt till London, där vi besåg flera berömda platser och byggnader samt hann med även en båtresa på floden Thames och se en utbrytarkung utanför Tower.

När vi omsider måste resa från England var det med en viss saknad vi lämnade dessa vänliga människor, den härliga personalen på Hotel De Vere, som bl.a. ordnade en avskedsparty för oss sista kvällen, de käcka busschaufförerna som körde oss vid flera tillfällen, alla till tävlingarna hörande funktionärer och ledare samt de från hela världen likasinnade som hade strålat samman i Coventry-Rugby en ljuvlig augustivecka torkans år 1976.

Chefen för Hotel De Vere, direktör Herbert Waser, vill framföra ett tack till den stora svenska truppen för ett i alla lägen för hotellet hedrande uppträdande. Han tackar även för den inblick i vegetariskt kosthåll han fick av våra vegetarianer.

RESULTAT

World Veterans Marathon - Coventry - 1976-08-15

Klass 1A - (40 - 44 år)

1.	E Austin	England	2.20.51
2.	P Hampton	England	2.25.37
3.	W Wetzel	Tyskland	2.27.56
.....			
25.	Valter Berggren	Solvikingarna	2.38.59
80.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.04.43
98.	Ernst Sattler	Solvikingarna	3.12.32
131.	Bengt Andersson	Solvikingarna	3.46.10
132.	Bertil Rubin	Ö Sallerups GF	3.46.10

KLASS 1B - (45 - 49 år)

1.	P van Alphen	Holland	2.30.28
2.	A Walsham	England	2.31.46
3.	W Vergison	Belgien	2.32.52
.....			
10.	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	2.43.05
12.	Gösta Hallberg	Solvikingarna	2.44.12
17.	Carry Jansson	Trollhättans SK	2.50.34
27.	Ingemar Hampusson	IFK Umeå	3.00.44
37.	Thorild Wedin	Östhammars SK	3.08.32
64.	Tage Carlsson	IF Start	3.30.15

KLASS 2A - (50 - 54 år)

1.	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.41.02
2.	J O'Neill	U S A	2.44.38
3.	D Lee	England	2.46.37
.....			
5.	Gösta Ekström	Säters IF	2.49.08
10.	Bengt Nilsson	Roma IF	2.55.08
15.	Hans Henningson	OK Skogsstjärnan	3.02.14
19.	Karl-Åke Nyman	Västerviks IF	3.13.57
23.	Gösta Bengtsson	Eslövs FK	3.19.52
26.	Sture Thell	Eslövs AI	3.21.43
31.	Arne Larsson	IF Start	3.30.12
39.	Ebbe Callheim	Järfälla SK	3.39.21
53.	Gert Wallin	IF Start	4.02.59

KLASS 2B - (55 - 59 år)

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.34.22
2.	J Strupp	Tjeckoslovakien	2.54.19
3.	Gösta Andersson	GF Idrott	2.57.32
.....			
6.	Helge Ekström	Västerås IK	2.59.36
7.	Herbert Larsson	Solvikingarna	2.59.50
9.	Arne Göransson	Enhörna IF	3.08.38
11.	Åke Östebo	Solvikingarna	3.11.01
17.	Ejnar Andersson	Vänersborgs MK	3.15.32
21.	Göte Olsson	Malmö FK	3.28.45
23.	Lars Garbrand	Kungl Flottans IF	3.35.33
37.	Tage Bergström	Täby IS	4.02.59
46.	Rudolf Nilsson	IK Tuna Södra	4.46.34

Resultat (World Veteran Marathon, forts...)

KLASS 3A - (60 - 64 år)

1.	G Porteous	Skottland	3.01.45
2.	H Michon	Frankrike	3.03.20
3.	R Daubricourt	Frankrike	3.21.35
.....			
5.	Sverre Gustafsén	Fredrikshofs IF	3.29.16
9.	Robert Anderson	Ryd SK	3.49.18
15.	Karl Wardaeus	Malmö FK	4.04.15

KLASS 3B - (65 - 69 år)

1.	Thedde Jensen	Enköpings AI	3.17.55
2.	Georg Wir	Solvikingarna	3.28.39
3.	H Bastien	Belgien	3.33.47
.....			
11.	M Arnkilde	Väckelsångs IK	4.47.09

KLASS 4A - (70 - 74 år)

1.	Einar Nordin	Ryda SK	3.08.45
2.	W Leach	England	3.48.58
3.	G Vang	Norge	4.07.53

KLASS W1 - (40 - 44 år)

1.	R Anderson	U S A	3.10.09
2.	B Morrish	England	3.14.33
3.	N Campbell	England	3.21.33
4.	Ulla Seger	Solvikingarna	3.28.10

VÄLKOMMEN TILL GÖTEBORG

och

De Andra Världsveteranmästerskapen i Friidrott

inklusive

terränglöpning 10 km, gång 5 och 20 km och maraton

8 - 13 augusti 1977

på

Slottsskogsvallen

Startberättigade: Män över 40 år i femårsklasser

Kvinnor över 35 år i femårsklasser

Anmälningshandlingar

från

WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS 1977

Ullevi, Skånegatan, 411 40 Göteborg

Telefon 031-801640



IDROTTEN SOM SOCIAL HÄLSOFRÄMJARE

- av Harry Ericson, Fredrikshofs IF

Vid 1800-talets slut framförde herrar Viktor Balck och Frithiof Holmgren vikten av fysisk träning. Båda var något av banbrytare för den moderna idrottsrörelsens första utvecklingsfas. Darwinismen framträdde mycket hos just Holmgren, d.v.s. "framgång i allmän livskamp bringar individer och nationer en ständigt pågående urvalsprocess, där allt utvecklades till den starkares förmån". Sedan att Holmgren även i sin åskådning hade den "fosterländska plikten" inbakad, med den militära nyttan och försvarsstyrkan må väl mera ses mot den bakgrunden att Holmgren var disciplinär till sin natur.

Idrotten och idrottens stora följeslagare "motionsrörelsen" är den verkliga hälsofrämjaren i modern tid. Och i synnerhet för människan under 80-talet. Men trots allt har svensk idrott ännu inte lyckats med att aktivt engagera den breda massan. Den är alltför mycket inriktad på tävlingsverksamheten. De enskilda idrottsföreningarna jobbar ännu efter mallen endast tävlingsverksamhet. Givetvis betyder väl de rent tävlingsmässiga framgångarna en hel del - i synnerhet på vår kommande och växande ungdom, men det är knappast något som fascinerar och stimulerar Pettersson och Svensson till att ta på sig träningsoverallen och lunka ut i skogen.

Jag menar - det är alla våra inaktiva och passiva miljoner vi skall bearbeta genom hjälp utav vår smala elitgrupp. Då först blir elitidrotten en social hälsofrämjare av rang. Här har ju faktiskt korpидrotten visat långt djärvare grepp. Volvo i Göteborg har visat prov på det här, även grupper i Borås etc. Och visst skall vi om några kunna föregå med ett exempel, genom att arbeta efter att göra idrottens ideologi radikalare.

Inom elitidrotten åldras man mycket snabbt som bekant - men inom motionsidrotten fördröjer man åldrandet. Detta fenomen måste bero på att människan alltför mycket hänger sig åt de s.k. redskapsidrotterna, och åt rörelsescheman hon är mindre fysiologiskt/biologiskt lämpad för. Och det är inga tillfälligheter som gör att exempelvis sprintern Borzov, Soviet, lägger av tävlandet vid 27 års ålder, medan män som Mamo Wolde fortfarande tävlar vid 44 år - och så sent som i München gör 2.15 på maratonsträckan.

Härmed vill jag även givetvis poängtera långlöpning- och maratonlöpnings hälsoaspekter. Långlöpningen är den i särklass mest rena och konstruktiva idrottsgrenen därför att genomsnittsfarten är låg, att människan här är igång så länge med sig själv, och att blodströmmen blir så fullständig och utsätter alla utförselorgan, d.v.s. huden, lungorna, levern, njurarna, och t.o.m. mera trögflytande vätskor som lymfan för full verksamhet. Effektiviteten är 50%. Vad detta innebär förstår var och en som sysslat mera rationellt med långlöpning och riklig motion.

Så egentligen är maratonlöpningen den finaste hälsobyggaren av samtliga rörelsescheman vi känner. Så vi aktiva i maratonsällskapet gör en social uppgift dels genom elitmännens resultat tidsmässigt, dels genom andraplansmännens bredd, dels genom att skriva och tala om det för människor, genom pressen och andra massmedior.

Vi aktiva har gjort, gör och kommer alltid att föregå med det goda exemplet när det gäller idrottens ideal, att träna oss rationellt på vilken nivå det nu än är - och må gott utav detta, och vad mera är känna sig fin långt upp i åren genom vad man under tidigare år grundlagt. Då detta må vara det centrala för oss som människor i en "främmande" industrivärld, ger jag

Idrotten som social hälsofrämjare (forts...)

själv aldrig upp hoppet om att de riktigt breda lagren av vårt folk en dag skall förstå vikten av fysisk träning.

Målsättningen för ett bättre och friskare 80-tal blir då:

1. att hjälpa ungdom och inaktivt vuxna med "hålligångmetoden"
2. att genom en elit, skapa en stor bredd av folkmotion
3. att genom den stora folkrörelse idrotten redan är, och med det stöd den rent intressebaserad ger oss, aldrig vika från tanken att andra, kompisen eller grannen, en dag själv tar upp det Du själv som aktiv pysslar med i dag.

Kommentar

- av Tony Bristow, redaktör

Det kan antagas att de flesta medlemmarna instämmer med det som Harry Ericson har skrivit, att "inom motionsidrotten fördröjer man åldrandet", ... det finns dock anledning att ifrågasätta om han har rätt när han påstår att "maratonlöpningen är den finaste hälsobyggaren vi känner".

Jag är bekymrad över att jag upplever mer och mer att maratonlöpare kan indelas i tre huvudgrupper: löpare som har besvär med fötterna, löpare som har besvär med knäna och löpare som har besvär med höfterna ... eller har jag fel? Är det inte så att maratonlöpning är nedslitande och inte uppbyggande alls? Är det inte så att vi skall uppmuntra våra kompisar och grannar att springa en mil eller två mil, men att vi skall avråda från den tredje och den fjärde milen som kännetecknar ett maratonlopp? Maratonlöpning är en idrottsgren som attraherar vissa människor på samma sätt som andra attraheras av häcklöpning eller stavhopp. Den grundträning som erfordras är synnerligen hälsofrämjande, men den sista milen är ändå någonting för fanatiker som är medvetna om slitagerisken.

Vad tycker Du? I det nästa numret av tidningen hoppas vi att kunna publicera Dina åsikter. Ta fram papper och penna!

NYTT VÄRLDSREKORD AV ERIK ÖSTBYE

Erik Östbys tid i Göteborg, 2.26.35, som gav honom distriktsmästerskapet, torde vara världsrekord för en 55-åring.

Olle Wallin rapporterar att gällande rekordtider för veteraner i de olika åldersklasserna är följande:

Världsrekord				Svenskt rekord	
Klass 1A	40-44	Jack Foster, NZ	2.11.18 74	E Östbye	2.20.20
Klass 1B	45-49	Erik Östbye, Swe	2.20.12 67	E Östbye	2.20.12
Klass 2A	50-54	Erik Östbye, Swe	2.25.19 72	E Östbye	2.25.19
Klass 2B	55-59	Erik Östbye, Swe	2.26.35 76	E Östbye	2.26.35
Klass 3A	60-64	G Porteous, Skott	2.51.17 75	T Jensen	3.02.25 72
Klass 3B	65-69	M Montgomery, USA	2.53.03 73	T Jensen	2.59.06 73
Klass 4	70-	E Nordin, Swe	3.08.45 76	E Nordin	3.08.45

RESULTAT

Göteborg-maraton - 1976-09-19

KLASS I

1.	Sture Johansson	Svenljunga IK	2.31.40
2.	Bertil Larsson	Kils AIK	2.31.54
3.	Leif Wrigfeldt	Kinna IF	2.33.05
4.	Bo Holmén	Trollhättans IF	2.36.33
5.	Bengt-Åke Enocksson	IFK Skövde	2.39.12
6.	Lars Johansson	IK Bergaström	2.39.12
7.	Lauri Ollitervo	Solvikingarna	2.39.38
8.	Arvo Jäppinen	SAIK	2.40.02
9.	Reijo Piirainen	Trollhättans IF	2.40.50
10.	Göran Lagrot	SAIK	2.41.33
11.	Jan-Åke Lundberg	Solvikingarna	2.42.12
12.	Ralf Nilsson	SolK Hellas	2.45.07
13.	Rune Johansson	Trollhättans SK	2.45.45
14.	Lars Svärd	Hällekis IF	2.46.32
15.	Raimo Heitala	Solvikingarna	2.46.50
16.	Erik Bengtsson	Degerfors IF	2.46.51
17.	Willy Qvist	Eskilstuna FK	2.48.01
18.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.48.33
19.	Göran Karlsson	Håltå IK	2.48.52
20.	Martin Andersson	Åkulla SK	2.50.50
21.	Bertil Wikström	Herrljunga SK	2.54.22
22.	Lars Mosseby	IFK Skövde	2.58.03
23.	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	3.01.04
24.	Jan Aronsson	Solvikingarna	3.10.36
25.	Carl-Eric Andersson	Stenungsunds OK	3.13.30
26.	Åke Ödmark	Huddinge AIS	3.14.23
27.	Sven-Åke Rydh	Kils Skidför.	3.20.27
28.	Kent Östbye	Solvikingarna	3.25.16
29.	Esbjörn Andersson	Solvikingarna	3.25.19
30.	Thomas Aildén	Huddinge AIS	3.41.06
31.	Hans Blomberg	Eskilstuna FK	3.44.13
32.	Åke Lutner	Solvikingarna	3.50.42

KLASS II

1.	Alpo Mujunen	Herrljunga SK	2.37.43
2.	Arne Ljungvall	Eskilstuna FK	2.48.39
3.	Kurt Johansson	Trollhättans SK	2.50.45
4.	Kurt Karlsson	Solvikingarna	2.51.25
5.	Kurt Henriksson	Solvikingarna	3.07.51
6.	Karl-Axel Petersohn	Solvikingarna	3.11.10
7.	Rolf Jonsson	Eskilstuna FK	3.16.33
8.	Stig Hellström	Sigtuna OK	3.21.21
9.	Torsten Hammargren	Skövde FK	3.25.31
10.	Stig Gustavsson	Eskilstuna FK	3.27.05
11.	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.41.26
12.	Georg Uranietz	Hasselblads IF	3.50.34

KLASS III

1.	Erik Östbye	Solvikingarna	2.26.35
2.	Gösta Ekström	Säters IF	2.44.51
3.	Folke Wikström	SolK Hellas	3.13.30

Resultat (Göteborg-maraton forts ...)

KLASS IV

1.	Einar Andersson	MIK Vänersborg	3.04.00
2.	Herman Nummelin	SolK Hellas	3.18.50
3.	Georg Wir	Solvikingarna	3.34.42

KLASS V

1.	Ulla Seger	Solvikingarna	3.17.55
----	------------	---------------	---------

RESULTAT Österrikiskt mästerskap - Salzburg - 1976-09-11

1.	Rüdiger Grub	Tyskland	2.25.16
2.	Robert Eiermann	Tyskland	2.29.00
3.	Franz Pumhösl	Österrike	2.29.56

Franz Pumhösl, bosatt i Sverige och tävlande för IK Sisu, blev således österrikisk mästare.

RESULTAT OS - Montreal - 1976-07-31

1.	Waldemar Cierpinski	DDR	2.09.55,0
2.	Frank Shorter	USA	2.10.45,8
3.	Karel Lismont	Belgien	2.11.12,6
4.	Donald Kardong	USA	2.11.15,8
5.	Lasse Virén	Finland	2.13.10,8
6.	Jerome Drayton	Kanada	2.18.30,0
7.	Leonid Mosejev	Soviet	2.13.33,4
8.	Franco Fava	Italien	2.14.14,6
9.	Alexander Gutsikj	Soviet	2.15.34,0
10.	Henri Schoofs	Belgien	2.15.52,4
11.	Shivnath Singh	Indien	2.16.22,0
12.	Chang Sop Choe	Nordkorea	2.16.33,2
13.	Massimo Magnani	Italien	2.16.56,4
14.	Göran Bengtsson	Sverige	2.17.39,6
15.	Kazimierz Orzel	Polen	2.17.43,4
16.	Håkan Spik	Finland	2.17.50,6
17.	Jack Foster	Nya Zeeland	2.17.53,4
18.	Mario Cuevas	Mexiko	2.18.26,0
19.	Rodolfo Gomez	Mexiko	2.18.21,2
20.	Shigeru So	Japan	2.18.26,0
21.	Noriyasu Mizukami	Japan	2.18.44,2
22.	Periera Pinto	Portugal	2.18.53,4
23.	Jose de Jesus	PUR	2.19.34,8
24.	Yurij Velikorodniy	Soviet	2.19.45,6
25.	Jos Hermens	Holland	2.19.48,2

60 löpare av 67 startande kom i mål

60.	Lucio Guachalla	Bol	2.45.31,8
-----	-----------------	-----	-----------

RESULTAT Umemaran - 1976-09-18

1.	Danny Flynn	Jalles TC	2.32.14
2.	Elon Lindvall	Skellefteå AIK	2.32.51
3.	Bert Gustafsson	Umedalens IF	2.39.24
4.	Leif Sundqvist	Kågedalens SK	2.40.59
5.	Martin Pettersson	Skellefteå AIK	2.42.48
6.	Nils-Gustav Lundgren	Skellefteå AIK	2.44.14
7.	Östen Mukkavaara	Jalles TC	2.46.32
8.	Roger Antonsson	Skellefteå AIK	2.52.44
9.	Willy Frick	Jalles TC	3.04.00
10.	Ivar Söderlind	Jalles TC	3.28.50
11.	Lars Strömberg	Nordmalings IF	3.32.49
12.	Leif Andersson	IFK Umeå	3.40.47
13.	Yngve Lundström	Volvo Umeöverken	4.04.17
14.	Stig Swärd	Robertfors IK	4.13.24
15.	Lars Forsberg	Spölands IF	4.28.44

RESULTAT Jämtland/Härjedalens DM - Hammerdal - 1976-08-28

1.	Fredrik Carlsson	Myssjö-Oviken	2.38.15
2.	Tore Hellström	Myssjö-Oviken	2.40.41
3.	Mats Zetterlund	Hammerdals IF	2.49.29
4.	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	2.52.19
5.	Jan-Erik Westberg	Östersunds GIF	3.47.16

RESULTAT Kosice - 1976-10-03

1.	Takeshi So	53 Japan	2.18.42,4
2.	Barrington Watson	44 Storbritannien	2.18.52,0
3.	Vilho Paajanen	46 Finland	2.19.04,4
4.	Jukka Toivola	49 Finland	2.19.37,6
5.	Alexander Gockij	47 Sovjet	2.19.52,6
6.	Jörgen Jensen	44 Danmark	2.20.59,8
.....			
12.	Lars Enqvist	45 Sverige	2.26.03,6
.....			
55.	Bertil Larsson	40 Sverige	2.44.44,6

RESULTAT Debno, Polen - 1976-05-16

Franz Pumhösl	2.23.40,0
---------------	-----------

RESULTAT

LUGI-maraton - 1976-09-25

KLASS 1 A

1.	Örjan Ohlsson	IK Finish	2.47.08
2.	Leif Persson	HAIS	2.51.43
3.	Jan Hernelind	LUGI	3.05.26
4.	Jan Peetre	Lomma FK	3.11.55
5.	Karl-Axel Brandett	Hästveda OK	3.16.36
6.	Lennart Olbjer	LUGI	3.23.11
7.	Eskil Persson	Emmaljunga GIF	3.25.30
8.	Krister Larsson	IF Kronan	3.25.30
9.	Kennet Flenmark	LUGI	3.27.29
10.	Bo Rosegren	LUGI	3.28.15
11.	Christer Klemensson	Lomma FK	3.28.22
12.	Per-Erik Olausson	Lomma FK	3.29.06
13.	Ingvar Carlsson	Malmö FK	3.38.40
14.	Per-Åke Johansson	Lomma FK	3.39.15
15.	Douglas Maclean	LUGI	3.45.45
16.	Tomas Larsson	Malmö FK	3.47.37
17.	Per Molander	LUGI	3.53.24
18.	Christer Andersson	LUGI	3.55.30
19.	Anders Östnäs	LUGI	4.44.55

KLASS 1 B

1.	Jaak Peetre	LUGI	3.10.01
2.	Arne R Nilsson	Lomma FK	3.17.35
3.	Carl-David Möller	GF Idrott	3.21.26
4.	Arne Nilsson	Lomma FK	3.24.35
5.	Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.25.45
6.	Roland Fransson	IF Lödde	3.25.52
7.	Stig Kinnhagen	Lomma FK	3.27.29
8.	Folke Persson	Hästveda OK	3.30.26
9.	Hans Everbäck	Malmö FK	3.30.52
10.	Leif Lindfors	Malmö FK	3.42.25
11.	Otto Albertsson	Malmö FK	3.43.56
12.	Bertil Ekberg	Malmö FK	3.44.22
13.	Roland Ryberg	LUGI	3.46.55
14.	Göran Lundin	Lomma FK	3.50.43
15.	Ingmar Nilsson	LUGI	3.55.31
16.	Hans Lindholm	LUGI	3.59.15
17.	Gulli Nilsson	Malmö FK	4.29.03

KLASS 1 C

1.	Gösta Andersson	GF Idrott	2.56.58
2.	Arne Nilsson	Malmö FK	2.57.34
3.	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.16.50
4.	Göte Olsson	Malmö FK	3.28.27
5.	Gösta Bengtsson	Eslövs FK	3.30.27
6.	Sigfrid Eriksson	Uppsala Oldboys	3.33.29
7.	Lars Mårtensson	Eslövs FK	3.37.32
8.	S-Å Ekeberg	Vittsjö OK	3.54.37
9.	C-E Olsson	LUGI	3.56.14
10.	Per Harborn	Heleneholm	4.26.19
11.	Bertil Karlsson	Malmö FK	5.16.53

SOLVIKINGARNA VINNER SVENSKA MARATONSERIEN 1976

Sju lopp av åtta i årets inofficiella lagtävling i maratonlöpning för svenska klubblag har nu avklarats, och det är redan klart att Solvikingarna har vunnit tävlingen.

Ställningen efter sju lopp är:

1.	Solvikingarna I	0	7	4	7	0	7	0	=	25
2.	Solvikingarna II	0	4	0	4	0	5	0	=	13
3.	Fredrikshofs IF I	7	0	5	0	0	0	0	=	12
4.	Eskilstuna FK	4	0	2	0	0	4	0	=	10
	Malmö FK I	0	5	0	0	0	0	5	=	10
6.	Kils AIK	0	0	7	0	0	0	0	=	7
	Skellefteå AIK	0	0	0	0	7	0	0	=	7
	LUGI I	0	0	0	0	0	0	7	=	7
9.	GF Idrott	0	2	0	0	0	0	4	=	6
	SolK Hellas	0	3	0	0	0	3	0	=	6
11.	Roma IF	0	0	0	5	0	0	0	=	5
	Jalles TC	0	0	0	0	5	0	0	=	5
	Hässelby SK	5	0	0	0	0	0	0	=	5
14.	IF Göta Karlstad	0	0	3	0	0	0	0	=	3
	Lomma FK I	0	0	0	0	0	0	3	=	3
16.	Solvikingarna III	0	0	0	0	0	2	0	=	2
	Lomma FK II	0	0	0	0	0	0	2	=	2
18.	Fredrikshofs IF II	0	0	1	0	0	0	0	=	1
	Malmö FK II	0	1	0	0	0	0	0	=	1
	LUGI II	0	0	0	0	0	0	1	=	1
	Solvikingarna IV	0	0	0	0	0	1	0	=	1

Det sista loppet i tävlingen är Vintermaran. Fredrikshofs IF måste anses vara favoriter till andra platsen medan Solvikingarna II, Eskilstuna FK och Malmö FK kämpar om den tredje platsen.

Utöver de resultat som tidigare rapporterats (Marathonlöparen Nr 38), har följande resultat inkluderats i tabellen ovan:

Lopp nr 5 - Umeå

1.	Skellefteå AIK	7.59.53	7
2.	Jalles TC	8.22.46	5

Lopp nr 6 - Göteborg

1.	Solvikingarna I	7.48.25	7
2.	Solvikingarna II	8.39.19	5
3.	Eskilstuna FK	9.03.45	4
4.	SolK Hellas	9.17.27	3
5.	Solvikingarna III	9.29.37	2
6.	Solvikingarna IV	10.08.30	1

Lopp nr 7 - LUGI

1.	LUGI I	9.38.38	7
2.	Malmö FK I	9.42.51	5
3.	GF Idrott	9.44.09	4
4.	Lomma FK I	9.54.05	3
5.	Lomma FK II	10.24.57	2
6.	LUGI II	10.41.29	1
7.	Malmö FK II	10.51.57	
8.	Malmö FK III	11.15.35	
9.	LUGI III	11.35.49	
10.	LUGI IV	11.51.00	

UTHÅLLIGHETSFENOMENET - spartanskt levande norrmannen MENSEN ERNST

- av Åke Lutner, Solvikingarna

En vacker försommardag 1819 löpte en liten mörkhyad matros ut genom Londons förorter i riktning mot Portsmouth. Nio timmar senare förvånade samma sjöman folket i hamnstaden Portsmouth på liknande sätt. Sökte han hinna sitt fartyg i sista stund? Men nej, han tog vägen upp mot rådhuset! Där, framför porten, stannar han flåsande och ger efter en blick på tornuret, upp ett jubelrop. Nu spankulerar tre herrar i hög hatt ut ur portvalvet och lyckönskar den svettige. De är ombud för vadhållningskonsortiet i London. De tio milen på maximum nio timmar gällde valet. Karln hade klarat det!

Det loppet blev upprinnelsen till sjömannen MENSEN ERNSTs sagolika löparkarriär. Mensen Ernst, son till en engelsk sjöman som slagit sig ner i Norges Bergen och hans svenskättade fru, syns ha ärvt sin löparbegåvning från morfadern, som flydde för pesten från Dal vid Väneren. Denna, Erik Röde, hade på fem dagar sprungit från Sverige-gränsen till Bergen. Han stannade inte förrän havet tog emot

Mensen Ernst är en "persedel" helt för sig själv, ett kraftkoncentrat och naturfenomen, som byggt upp sin löparkondition genom att springa halvmilavägen till skolan fram och åter - i trätofflorna. Till en början bara för att komma i tid. Sedan för att han tyckte det var skönt! Naturen har gynnat honom med en stålfjäderspänstig, fjäderlätt kropp, ett naturligt, mjukt, flytande löpsätt och - inte minst viktigt - förmågan att "ta sig fram", vinna vänner, stora och små, undgå hinder - ja, i västa fall gå igenom dem

Just den sistnämnda egenskapen är det som skall hjälpa honom att genomföra sitt livs mest omskrivna löparbragd - 250-milaloppet från Paris till Moskva - 20 år efter Napoleons återtåg. Loppet startas från Paris kl 04.10 den 11 juni 1832 och bringas till fullbordan vid stora porten i Kreml kl 10.00 den 25 juni. På en tid av 14 dagar, 5 timmar och 50 minuter genomkorsar han Europas kontinent, med en genomsnittstid av 18 svenska mil per dygn, däri inräknat tiden för sömn, vila, måltider, oförutsedda hinder, överfall, flykt (från vargar och rövare) och omvägar.

Med sitt sällsamma, naturliga orienteringssinne väljer han intuitivt kortaste vägen, över höga berg, längs sjöar - eller simmande tvärs över dem - löper tidvis nio, tio timmar i sträck och sover enligt vanan sällan mer än tre timmar åt gången. Vid själva löpningen lever han ytterst spartanskt i ett slags halvfasta, på lite grovt bröd, frukt, grönt och någon skiva kallt kött. Vin undviker han. Sover aldrig på mjukt underlag. Vilar i slängkappan direkt på marken eller, om vargen - som i de vilda bergstrakterna - blir alltför närgående, på några gungande grenar i ett träd.

Han når Moskva dygnet före det utsatta och firas som en nationalhjärte. Men när han tröttnat på firandet vänder han åter till Paris - på sina vingade "fregatter", som han alltid kallar de löpsugna fötterna.

Mensen Ernsts fantastiska löparplan var att genomkorsa Afrika från norr till söder. Men vid Syene, vid sista Nilfallet smittades han av koleran och dog den 22 jan 1846 - 47 år gammal. Länge har flygsanden dolt den vackra minnessten, som hans vän och välgörare, fursten avPuckler-Musako, lät resa över hans grav, med inskriptionen:

Snabb som hinden, Rolös som svalan
Jorden hans arena, Såg aldrig hans like ...

FREDRIKSHOFS IF inbjuder till1976 års VINTERMARATON

söndagen den 21 november kl 11.00

Fredrikshofs IF arrangerar årets upplaga av Vintermaran på en bana som kommer att gå på trafikfria vägar i Tensta-Rinkeby området i nordvästra delen av Stockholm. Varvet blir c:a 8 km, som löpes fem varv efter en extra inledande slinga. Alla fullföljande tilldelas en speciell plakett utförd av konstnären Mike Rowland, som själv vann Vintermaran 1969.

Det kan kanske vara av intresse att veta, att loppet nu äger rum för 14:e året i följd, varav de sex första gångerna som öppet klubbmästerskap för Fredrikshofs IF. - Vi är glada, skriver Jan Lind, friidrottssektionens ordförande, att återigen stå som arrangör, i och med segern i fjolårets lagtävling, och vi hälsar alla hjärtligt välkomna till vår tävling.

Samling och omklädning: Rinkeby skola - herrar
Rinkeby ungdomsgård - damer

Anmälningar: Skriftlig anmälan med läkarintyg till:
Fredrikshofs IF, Box 27193, 102 52 Sthlm
tillhanda senast den 15 nov.

Avgift 30:-, postgiro: 68 06 55-8

Efteranmälan mot dubbel avgift

Upplysningar: Eric Carlsson 08/54 32 14 (dagtid)
Jan Lind 08/35 13 94 (kvällstid)

VINTERPOKALEN

I Stockholmsdistrikt arrangeras den numera traditionella vinterpokaltävlingen med fyra lopp under de fyra vintermånaderna:

12 dec 20 km Västerhaningeskola kl 10.00
Egon Okhäll - 0750/20774

9 jan 25 km Järfälla - Ängsjö kl 10.00
Cnath Carlsson - 0758/56849

13 feb 15 km Lidingöväg kl 10.00
Sven Gärderud - 08/765 34 73

13 mars 42 km Vällingbymaraton
Konrad Hernelind - 08/89 24 03

VETERAN VM - 1977

Utöver det program som erbjudes i Göteborg (se sid 6) kommer VM för Veteraner att arrangeras i Brügge, Belgien:

30 juli - 10.000 m 31 juli - 25.000 m

Dessa lopp ingår i den serie tävlingar som ordnats under de senaste tio åren med den tyska Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer som ledande initiativtagare.

Det är osäkert om Sällskapet kan ordna någon resa till Brügge med hänsyn till åtagandet i Göteborg.

PRESTATIONSΜÄRKEN, 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 25 kr (ange om svart eller blå bakgrund)

TRÖJOR à c:a 25 kr (ange storlek)

TILL SIST, TACK !!!

Jag vill framföra ett varmt tack till er alla i den svenska VM-truppen till England för hänsyn och tålamod, vänlighet och föredömligt uppträdande i alla situationer. Det var en underbar upplevelse att få vara ledare för en så fin trupp. Samtidigt vill jag tacka för den fina presenten jag fick av er under flygresan åter till Sverige. Tack och på återseende.

- Bengt Andersson

