



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I

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

Redaktör

Tony Bristow

Till samtliga medlemmar:

K A L L E L S E

=====

ÅRSMÖTE 1978

Söndagen den 12 mars, kl 15.00

Rehabiliteringsenheten i Johannelund, Vällingby

Årsmötet arrangeras således i anslutning till årets första maratonlopp i Vällingby, omedelbart efter prisutdelningen. Styrelsen hoppas att på detta sätt underlätta för så många medlemmar som möjligt att närvara vid årsmötet.

OBS ! Någon påminnelse om årsmötet kommer inte att skickas ut.

Ev. motioner eller förslag att behandlas vid årsmötet skall i enlighet med Sällskapets stadgar §7 mom 4 inlämnas till styrelsen, Box 218, 101 22 Stockholm 1, senast den 26 feb.

I enlighet med Sällskapets stadgar §8 anmäles härmed ett förslag till stadgeändring. Styrelsen önskar att stadgarna kompletteras med en definition av "ett fullföljt maratonlopp". Förslaget med bakgrund och kommentarer återfinns på sidan 2 i detta nummer av Marathonlöparen. Enligt stadgarna erfordras minst 2/3 majoritet av de vid årsmötet närvarande röstberättigade medlemmarna för att ändringsförslaget skall godkännas.

MEDLEMSAVGIFT 1978 Det är dags att betala årets medlemsavgift, kr 35:-, till Sällskapets postgiro 8 26 07-3. Ett inbetalningskort medföljer tidningen. Av tekniska skäl skickas inbetalningskortet till alla. Du behöver inte betala två gånger om Du redan betalat.

ett fullföljt lopp

— FÖRSLAG TILL STADGEKOMPLETTERING

Vid årsmötet 1976 beslöts att ge styrelsen i uppdrag

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

I stadgarna står det att medlemskap beviljas den som fullföljt ett maratonlopp, att diplom, standar m.m. tilldelas medlem som har fullföljt ett visst antal maratonlopp etc, men stadgarna fastställer inte vad som menas med "ett fullföljt maratonlopp".

Styrelsen tillsatte en arbetsgrupp vars utlåtande publicerades i Marathonlöparen Nr 43. Bl.a. påpekade arbetsgruppen att begreppet "ett maratonlopp" beskriver en idrottshändelse som inte kan ta hur lång tid som helst. Det är alltid en beundransvärd prestation att fullfölja 42.195m, men det finns en risk att man förlöjligar maratonlöpning om man godkänner som ett fullföljt maratonlopp en bedrift som har tagit så pass lång tid att det egentligen inte längre kan betraktas som ett maratonlopp.

Styrelsen har under hösten diskuterat frågan på nytt. Bl.a. har man konstaterat att maratonlöpning har fått mycket reklam i pressen under året, men tyvärr har en alltför stor del varit av ett slag som kan ge intrycket att maratonlöpning inte är en seriös idrottsgren. Det är viktigt att fastställa att maratonlöpning är någonting annat än den oförberedda löpning med sikte på 6 timmar som beskrevs i FIB-Aktuellt stora reportage från Aten, att maratonlöpning inte är den typ av aktivitet där rullskidor och allt annat är tillåtet som artikeln i Friidrott gav en bild av.

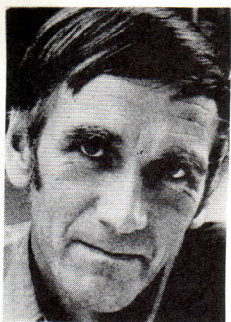
Styrelsen vill uppmuntra till all sorts motionsidrott, men styrelsen anser att Sällskapet har en skyldighet att nu dra en gräns för vad som kan anses vara ett fullföljt maratonlopp.

Styrelsen kommer således att be årsmötet tillstyrka motionen

att årsmötet fastslår att "ett fullföljt maratonlopp" är: ett sanktionerat lopp som vederbörande har fullföljt på en tid underskridande 4.15 (män) eller 4.30 (damer).

Styrelsen vill alltså införa en snävare gräns än arbetsgruppen föreslog (5 timmar). Styrelsen har enats om motionen ovan efter ingående diskussioner. Den gräns som nu föreslagits motsvarar en medelhastighet av 9,9 km/timme (9,4) eller en medeltid per kilometer av 6,02 min (6,24). Det har påpekats att när det gäller uthållighet skillnaden mellan män och kvinnor är inte så stor. Den föreslagna gränsen är med andra ord ungefär två gånger den tid som en elitlöpare behöver för maratonsträcken.

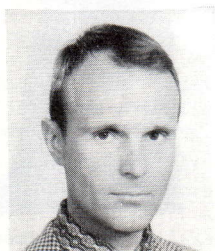
Styrelsen hoppas att årsmötet känner sig moget att godkänna detta förslag. I så fall kommer bestämmelsen givetvis att gälla endast framåt i tiden. Det kommer inte att påverka de medlemmar som redan beviljats medlemskap på basis av tider över 4.15.



vem gör vad?

KONRAD HERNELIND har varit Sällskapets ordförande sedan 1973. Det är således Konrad som samordnar styrelsens arbete och som bl.a. ansvarar för Sällskapets kontakter med Fri-idrottsförbundet m.m. Dessutom springer han ... han tillhör världseliten för sin åldersklass och var världsmästare 1976 i klassen för maratonlöpare över 50 år.

Det är JOHN TOLLSTEN som är Sällskapets kassör och således bevakar Sällskapets ekonomiska stabilitet. Själv är han inte maratonlöpare, men kassör är han ... och som sådan är han en ovärderlig tillgång till Sällskapet. Han håller reda på pengarna och han analyserar Sällskapets finanser och Styrelsen har lärt sig sätta stort värde på Johns råd och synpunkter.



Sällskapets vice-ordförande är BERTEL ÖSTERDAHL. Det var Bertel som för några år sedan gjorde det stora jobbet när styrelsen utarbetade en brochyr med Råd och Anvisningar för Arrangemang av Maraton och Landsvägslopp. Nu har Bertel också åtagit sig att vara protokollsekreterare. På maratonbanan har han 2.26.26 som personbästa.

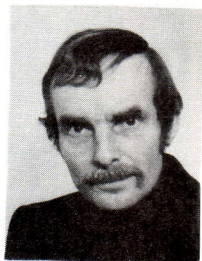
TONY BRISTOW är sekreterare i Sällskapet och även redaktör för tidningen Marathonlöparen. Som sekreterare och postmottagare noterade han 1977 totalt över 400 inkommande brev från medlemmar och andra. Dessa distribuerar han sedan till de styrelsemedlemmar som handhar olika ärenden. Som redaktör samlar han in och sammanställer materialet till tidningen.



Ansvarig för kontakt med debutanter är HENRY BOGEMYR. Som huvudkontaktombud har han skapat en grupp kontaktombud i Sveriges olika regioner i syfte att öka spridningen av information om Sällskapets verksamhet samt intensifiera medlemsvårning speciellt bland maratonbanans debutanter. Henry är även reserv protokollsekreterare och har gjort stora insatser vid t.ex. planeringen av förra årets jubileumsmåltid.

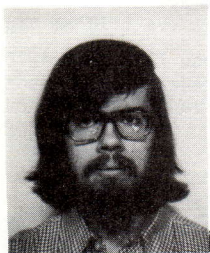
VEM GÖR VAD ? (forts....)

Någon måste hålla reda på alla medlemmar och var de bor. Detta gör SVEN-ERIK ERIKSSON, medlemssekreteraren. Han tar hand om alla medlemsansökningar, skickar ut stadgarna och inbetalningskort, antecknar alla adressändringar, kollar vem som inte har betalat medlemsavgiften m.m. Dessutom skickar han ut prestationsnålar i olika valörer till medlemmar som klarar stipulationsgränserna.



Ansvarig för distribution av tidningen till alla medlemmar är RUNO EDBERG. Fyra eller fem gånger per år fylls hans lägenhet med tidningar och kuvert - och ofta högar av bilagor. Runo ser till att kuverten adresseras och frankeras och att tidningen kommer iväg till posten för vidarebefodran till medlemmarnas individuella brevlådor. Numera är medlemsantalet c:a 700.

Under senare år har intresset för overallmärken, blazermärken och tröjor med Sällskapets märke på framsidan ökat betydligt. SIV JANSSON håller reda på vad som finns på lager och ordnar nya beställningar, samtidigt som hon svarar för distributionen av märken och tröjor allteftersom beställningar anländer till sekretariatet. Därutöver textar hon alla diplom och svarar för utskickandet av dessa till berättigade medlemmar.



LENNART JULIN är en känd idrottsstatistiker som länge visat ett stort intresse för maratonlöpning. Som nykomling i styrelsen har han funnit en given plats som medarbetare i tidningen och övervakare av maratonstatistiken. Dessutom har han en stor erfarenhet av idrottstävlingar och idrott på det internationella planet, vilket är en tillgång för Sällskapet.

BENGT ANDERSSON är Sällskapets man i Göteborg och den som nu under ett flertal år svarat för planeringen och genomförandet av våra årliga resor till Veteran VM-tävlingarna. Han är nu expert på sådana resor och brukar även fungera som lagledare för den svenska gruppen och svensk representant vid de internationella planeringsmötena som ordnas i samband med VM-tävlingarna.



VEM GÖR VAD ? (forts....)



ALAN SCOTT som varit sekreterare och styrelseledamot i många år har även i år adjungerats till styrelsen. Han arbetar som reseledare i samarbete med Bengt Andersson och har under den senaste tiden ställt sig till förfogande för speciella uppdrag där hans erfarenhet behövs. Bl.a. har han varit en aktiv medlem av den arbetsgrupp som tagit fram nya utmärkelser för Sällskapets medlemmar. Han är numera sammankallande i Sällskapets valberedningsutskott.



— UTMÄRKELSE FÖR 50 MARATONLOPP

Som nämndes i tidningen Nr 43 har styrelsen nu beslutat om formen för denna utmärkelse som instiftades enligt beslut av årsmötet 1976.

Utmärkelsen består av en 30 cm hög metallfigur på en marmorbas. Figuren håller en olivkvist i höger hand i en gest som påminner om Sällskapets märke.

På basen sättes en platta med namn på den som utfört prestationen samt texten: "Svenska Marathonsällskapets hederspris för 50 genomförda maratonlopp 19--".

Förhoppningen är att alla som erövrar detta hederspris skall med stolthet kunna ge det en central plats i prissamlingen.

Utmärkelsen skall sökas på vanligt sätt på den därtill avsedda blanketten som kan rekvideras från Sällskapets sekretariat. I praktiken kommer man att behöva lämna en förteckning över lopp nr 26 - 50.

Samtliga medlemmar som redan fullföljt 50 maratonlopp ombedes skicka efter denna blankett.

Styrelsen har även beslutat rekommendera årsmötet att det skall fastställas att denna utmärkelse normalt tilldelas endast löpare som varit medlem under den tid som täcker minst de sista 45 loppen i serien.



min syn

PÅ MARATONLÖPNING OCH MARATONLÖPARE

- Gunnar Holm, Bromma IF



På senare år har jag fått ett visst ryckte om mig att ha synpunkter och åsikter om det mesta inom friidrotten och jag ventilerar dem gärna även om de ibland betraktas som "obekväma".

Jag vill inte påstå att jag har så väldig erfarenhet om maratonlöpning då jag ännu bara startat i tre lopp, varav jag fullföljt två, med 2.22.59 som bästa tid. Jag har dock träffat, studerat och talat med åtskilliga andra maratonlöpare så jag tycker mig i detta sammanhang kunna sticka fram hakan och ge min något kontroversiell syn på maratonlöpning.

För det första är riktig maratonlöpning för mig en tävlingsidrott som utövas av elitidrottsmän. Det betyder att en verklig maratonlöpare skall ha kapacitet att springa sträckan på säg 2.40 eller bättre. Det finns en mycket stor och aktningsvärd skara långlöpare och motionärer av olika slag som ibland förflyttar sig drygt 42 km i tävlingsform på tider uppåt fyra timmar eller mer. Detta kallar jag dock inte för maratonlöpning.

Tror nu inte att jag ser ned på dem som inte kan hänga med de främsta löparna. Tvärtom, tycker jag att löpning är, och skall vara, någonting för alla människor, men idrott är nu så odemokratisk att vissa personer är bättre än andra och vi måste beakta dessa skillnader.

Vad är det då som kännetecknar en riktigt bra maratonlöpare? Med ett enkelt ord skulle jag vilja kalla det "hårdhet". Hårdhet att varje dag, året om, i alla väder orka genomföra ett stenhårt träningsprogram (men inte hårdare än att man kan fullfölja det) både fysiskt och psykiskt. Hårdhet att när tävlingen kommer ha för-

mågan, fortfarande både fysiskt och psykiskt, att hålla högsta tempo loppet igenom oberoende av yttre förutsättningar och hur loppet utvecklar sig. Till sist även ha hårdhet att kunna upprepa detta i nästan varje tävling och ej bara glimta till i något enstaka lopp.

I Sverige förefaller vi idag endast ha en man som väl passar in på detta och det är Göran Bengtsson. Lars Enqvist har under fjolåret visat upp fin styrka efter att tidigare år ha varit mer ojämn. Låt oss hoppas att han kan hålla stilen även i år.

De flesta som satsar på att bli bra maratonlöpare är nog ganska på det klara med vad som krävs, men börjar ofta i fel ända. Jag tror att man först måste träna upp sig till en bra "kort"långdistansare, dvs behärska 5000 och 10.000m, innan man på allvar skall satsa på fulla maratondistansen.

Om man alltför häftigt går över till mycket tung mängdträning uppträder snabbt olika skador. Det tar flera år att bygga upp kroppen så att den kan tillgodogöra sig den maximala träningsbelastningen och under denna tid bör man passa på att även träna upp tempostyrkan på något kortare distanser. Man fastnar annars lätt i sin jämna lunk och kan aldrig riktigt utveckla sin fulla kapacitet.

Tänk på detta alla ni yngre långlöpare, innan det är för sent.

En annan orsak till att även långlöpare bör träna lite snabbare lopp är att man då tvingas träna in en riktig löpteknik. Man kan lätt nöta in en felaktig teknik som sedan tar onödigt kraft när man löper i tävlingsfart. Jag har själv erfaren-

MIN SYN (forts....)

het av detta problem när jag skall gå över från vinterträningen till lite mer tempobetonad vårträning. Felaktig teknik kan också komma av att man inte orkar springa tekniskt riktigt i alla de kilometer man avverkar. Mag-, rygg- och vristmuskler är inte tillräckligt starka. Därför måste man alltid tänka på att träna dessa muskelgrupper kontinuerligt året om.

Bland långlöpare talas det ofta, inte minst här i Marathonlöparens spalter, om nyttan av att vara vegetarian. Jag måste säga att jag personligen tror väldigt lite på detta i det generella fallet. Naturligtvis måste man som löpare vara väldigt noga med att äta ordentligt och noga med vad man äter så att man får i sig allt man behöver. Det finns säkert vissa saker som man helst borde avstå ifrån men dit räknar jag inte kött, fisk, mjölk, ägg osv som en del bannlyser. Min enkla filosofi går ut på att om man äter så mycket som möjligt av det mesta, så får man i sig allt man behöver. Det är just allsidigheten i kosten som är en garanti för detta och man slipper att i detalj tänka på alla vitaminer, mineraler och näringsämnen.

Eventuella s.k. gifter man får i sig, när man äter lär inte heller försvinna ur kroppen genom några dagars fasta. Antingen lagras de i kroppen under betydligt länge tid eller också försvinner de kontinuerligt ur kroppen oberoende av fastekurer. Klarar hjärtat av själva träningen lär nog övriga organ klara av ett normalt svenskt kosthåll. Min erfarenhet är också att en löpare som är mitt uppe i fastekurer är lättare mottaglig för infektioner av olika slag just under

den tiden.

Det sägs också ofta att långdistanslöpare är tysta och lite inbundna. Det kan ofta stämma men gäller verkligen inte om man hamnar i en grupp oldboys eller veteraner. Det är här man finner de verkliga fanatikerna med ett ordflöde som ibland kan vara bedövande. Visst är det trevligt att träffa likasinnade och prata löpning, men jag har mycket lite intresse att ingående och detaljerat diskutera magbesvär, matsmältningsproblem, skavsår, blåsor och andra diverse toalettproblem till höger och vänster. Denna fixering vid den egna kroppen och dess besvär, som man så ofta stöter på, är inte alltid så intressant för omgivningen.

Fortsätter jag att skriva mer i den här stilen just nu vågar jag väl knappast visa mig ute på ett långlopp igen. Jag vill därför bara avrunda med att säga att jag med mitt inlägg velat peka på några personliga erfarenheter från mitt liv som långdistanslöpare. Kan jag överbevisas om att jag har fel, skall jag acceptera detta, men fram tills dess tror jag på mina erfarenheter som jag här framfört.

SOLVIKINGARNAS TÄVLINGSGUIDE

med årets alla långlopp är snart färdig. Rekvireras från:

Bengt Andersson, Ringspinnareg 2

431 33 Mölndal

kostnad: kr 2:- + porto

TACK FREDRIKSHOF !!

Vid Vintermaran i Väckelsång överlämnades till Sällskapet Fredrikshof IF:s standar med anledning av Svenska Marathonsällskapets 25-årsjubileum 1952-1977.

Sällskapet tackar Fredrikshof för denna hälsning och önskar klubben fortsatt framgång som en av landets ledande långdistansklubbar.

den första maran

- Ronny Svensson, Borås

En halvmil till vändpunkten. Stegen pendlas inte fram lika obesvärat längre, men någon kris är det absolut inte frågan om. Och det vore ju alltför nedslående --- redan i det här skedet av loppet. Ty nog har man fått sig itutat: ETT MARATONLOPP BÖRJAR EFTER TVÅ MIL, när man vänt och har samma sträcka tillbaka... och det verkliga stentuffa allvaret efter tre mil. De sista tolv kilometrarna pinandets pina!

Alltid en viss spänning i ett tävlingslopp och speciellt i det första maratoloppet. Ung och grön och inte vidare framstående på någon distans, ännu

Han med kepsen och han med det långa håret, de har man fått dragits med länge nu. Tre man som växeldrar — tämligen lika långa dragningar. Och många syns där framme och kanske vinner man något på dem.

En blick bakåt bekräftar aningen. Ett pärlband av löpare tätt inpå. Här kommer en. Fräsch och spänstig; han glider genast förbi, ifrån. Den kepsförsedde som just nu leder deras lilla grupp vänder på huvudet och sörvlar:

- Då får vi se till att plocka upp någon istället !

Fast det behövs nog åtskilliga upphämtningar om de skall behålla sina ställningar. Snart nog har de fått släppa ytterligare några omloppe.

Så, just när de möter första mannen, ledaren, på väg tillbaka från vändpunkten känns verkligen tröttheten. Kan inte vara så långt kvar nu. Den ene efter den andre möter man, somliga hårt slitna, andra till synes obesvärade. Där framme skymtar man allt vändpunkten. Skall man få knäa fram sista biten och så den ändlöst långa sträckan tillbaka ? Folk som hejar. För trött att lägga märke till något bekant ansikte. Men bara lugn nu, håll det här tempot, bara mal på så här, så orkar du fram, det är huvudsaken. Hetsa dig inte till att hänga med den kepsförsedd eller den långhåriga... nej, de får så småningom försvinna i fjärran, liksom den där, och den där som springer förbi... javisst, håll din egen takt, det är viktigast.

Snart tre mil.

Visst ska man tugga sig igenom det här loppet. Även om det blir svårt, mycket svårt emedan motståndet bara växer och växer. Kortare och kortare steg. Långsammare och långsammare. Uppemot trettiofem nu? Begärlig väntan på den skylten. Men inte än på ett tag ... slå bort den förväntansfulla tanken och låt hjärnan koppla in något annat. Ett positivt tänkande som sätter fyr på en kroppslig och själslig uppryckning. Kunde knappast varit bättre väder för ett maratolopp. Tänk så skönt det ska kännas ... efteråt ...!

Och där ... där var den. Bara sju kilometer kvar. Och vem står där om inte den långhåriga, till sista unset utpumpad . Någon tar hand om honom, får in honom i en bil. Men de här benen ska då bära ändå fram. Trettiosex. Så länge kan de lyftas. Ett evighetsgnolande fram till trettiosju. Måste klara en halvmil till när man har kämpat så långt. Knappt man orkar tänka. Lyft knäna gång på gång på gång mot hägrande trettioåtta .. ja, där.

forts

der

DEN FÖRSTA MARAN (forts....)

På något sätt är man utanför sig själv. Så trött och tom är man. En och annan tanke förmår man ändå på något dunkelt sätt frambringa. Längre sedan någon sprang förbi.

Långsamt suger man in avståndet till en vacklande gestalt. Vid trettionio vagnar man förbi. Uppmuntrans låga flammor svagt upp. Fram till fyrtio något lättare. Två till. Måste. Skall. Får man inte fram benen något längre nu? - trots att de fortfarande är blyfyllda. Vinner man inte på en till? Nu sista kilometern. Keps har han !! Ja, passerar man inte den kepsförsedde! Jo. Ytterligare en tändning då, genom havet av alla trötthetsgifter, och förmår man inte till och med en liten spurt.

Strax under gränsen man siktat på - tre timmar - och visst borde man varit mera tränad; dock känns det som om man ändå varit tillräckligt preparerad för att snart bli i stånd till att njuta.....

jerome drayton

Det finns marathonlöpare som snabbt blir berömda genom en seger i OS eller EM, och det finns de som under många år håller hög klass, gör utmärkta tider och vinner meriterande segrar men som ändå förblir ganska anonyma. Till den senare kategorin hör kanadensaren Jerome Drayton. Redan 1968 gjorde han 2:16, han har sju lopp under 2:15 och tre segrar i berömda Fukuoka (den första 1969). Men ändå saknas den stora berömmelsen. Det beror på att hans framträdanden i de officiella internationella mästerskapen i de flesta fall varit misslyckade: OS 68 brutit, BCG (samväldesmästerskapen) 70 brutit, OS 72 ej med (skadad), BCG 74 sjuttonde och OS 76 sexa (trots förkylning).

De direkta orsakerna till Draytons missar kan säkert variera, men i botten lär nog ligga att han är en "vinna-eller-försvinna"-typ. Redan från start tillhör han alltid de aktivaste, vid första Fukuokavinsten t ex var han loss redan efter 5 km! Av listan på hans lopp nedan framgår det också klart att han nästan bara känner alternativen vinst eller brutit.

Jerome Draytons levnadsöde är inte helt vanligt. Han föddes i ett flyktingläger i Kolbermoor i Tyskland den 10 januari 1945, och han växte upp i Tyskland, först 1960 emigrerade hans familj till Canada. När han sedan i mitten av 60-talet började uppmärksammas som löpare hette han inte Jerome Drayton utan Peter Buniak. 1969 gjorde han sedan sitt radikala byte av både för- och efternamn. Namnuppslagen lär han ha fått från ett par av världens bästa sprinters i början på 60-talet, kanadensaren Harry Jerome (andre man i världen som gjorde 10.0) och amerikanen Paul Drayton (20.5 på 200m, världsrekord 1962).

Även Jerome Drayton har varit världsrekordhållare, 1970 gjorde han 46:37.8 på 10 miles bana (=16093.44m). På de mer normala bansträckorna har han som personbästa 13:34.92 resp 28:13.74, båda från 1975. Samma år hade han också världens bästa tid på 3 miles inomhus med 13:06.0 (motsvarar ca 13:36 på 5000m). Han lär tycka att banlöping är roligare än marathon. Men eftersom han är stjärna på marathon och bara en internationell medelmått på bana så

forts....

JEROME DRAYTON (forts....)

Han har två gånger, utan någon större uppmärksamhet, tävlat i Sverige. 1968 sprang han (under namnet Peter Buniak) 10000m i landskampen på Stadion och kom tvåa (29:41.0) efter landsmannen Dave Ellis (29:25.4) men före svenskarna Jarl Burman och Gunnar Thysell. 1975 satte han sitt pers på 10000m (28:13.74) i det berömda loppet vid DN-galan, då Nils-Bertil Karlsson chockade med 28:08. Drayton var sist i tätklungan, tia i mål.

Han är följande sannerligen inte den ende gode marathonlöparen i Canada. Just marathon är tillsammans med höjdhopp de internationellt starkaste grenarna i den kanadensiska friidrotten eller vad sägs om den här bästalistan?:

2:10:08.4	Jerome Drayton (45)	75	2:16:10	Richard Hughson (49)	76
2:13:23	Tom Howard (48)	75	2:16:13	Andy Boychuk (41)	75
2:13:30	Brian Armstrong (48)	73	2:16:32	Wayne Yetman (46)	76
2:14:43	Brian Maxwell (53)	77	2:16:45	Bob Moore (40)	74

Till sist en förteckning på Draytons (ca 175 cm och ca 57 kg) samtliga (?) marathonstarter. Uppehållet från 1970-1973 betingades av skador.

bröt	(-)	Boston, USA	. 4.6?	(troligen 1968)
2:23:57	(1)	Detroit, USA	2. 6.68	
2:16:11	(1)	Dundas, CAN	25. 8.68	
bröt	(-)	Mexico City, MEX	20.10.68	OS
2:12:00	(1)	Detroit, USA	19.10.69	
2:11:12.8	(1)	Fukuoka, JAP	7.12.69	
bröt	(-)	Boston, USA	20. 4.70	
bröt	(-)	Edinburgh, GBR	23. 7.70	BCG
2:13:26.8	(1)	St Johns, CAN	15. 9.73	
bröt	(-)	Fukuoka, JAP	2.12.73	
2:29:20.0	(17)	Christchurch, NZ	31. 1.74	BCG
2:15:40	(3)	Boston, USA	15. 4.74	
bröt	(-)	Boston, USA	21. 4.75	
2:10:08.4	(1)	Fukuoka, JAP	7.12.75	
2:13:30.0	(6)	Montreal, CAN	31. 7.76	OS
2:12:35.0	(1)	Fukuoka, JAP	5.12.76	
2:14:46	(1)	Boston, USA	18. 4.77	
2:13:52.2	(2)	New York, USA	23.10.77	

alj

- Pappa ! Titta på TV:n !
- Vad nu då ?
- Skynda Dig ! Titta på trumpetspelaren !
- Han bär ju Marathonsällskapets tröja ! ... hur har han fått tag i en sådan ! ... har vi ingen ordning på försäljningen numera ?
- ... kolla i Röster-i-Radio-TV ... kolla i resultat-listor ... kolla i medlemsregistret ... kolla ...
- Han är ju maratonlöpare ! Han är ju medlem i Sällskapet ! Bengt Ernryd - Fredrikshofs IF ...
- ... han debuterade i Väckelsång - 2.57.42 ...
- Lyssna på musiken då, Pappa !
- Ja visst ... tjugisigt - spela kan han också...



min debut

- av Willy Berggren, Hammarby IF

(Willy, född 1948, har alltsedan sin ungdom varit en flitig medeldistanslöpare, som trots ambitiös träning aldrig nått de stora resultaten. På 800m har det mest blivit kring 2:05 och på 1500m kring 4:10. Sin största idrottsliga berömmelse har han nått som entusiastisk inspiratör och tränare för medel- och långdistanslöparna i sin klubb./alj)

Fram till den 1 september 1976 hade jag aldrig funderat något djupare på att genomföra en så jobbig grej som ett marathonlopp. Men en dag blev forskningen in i mitt liv i person av vår rådgivare Bertil Sjödin (som f ö också själv sprungit några maror och har ett personbästa strax under 3 timmar / alj). "Willy", sa han glatt, "vad gör Du söndagen den 24 oktober?". Efter en stunds tvekan svarade jag: "Inget, tror jag". "Bra", sa Bertil, "kan Du springa DM i marathon då - i forskningssyfte?" Någonstans hörde jag en röst som svarade: "Ja, det kan jag väl". Efteråt förstod jag att det var jag själv som lovat ställa upp.

Tiden fram till loppet blev besvärligare än jag tänkt mig. Jag drabbades i tur och ordning av hälskada efter ett hinderlopp, knäskada samt för att liksom slå mig raklång - en häftig förkylning. På kuppen missade jag Lidingöloppet. Nu hade jag endast 3 veckor på mig att förbereda mig. Om jag skulle klara maran insåg jag att jag måste genomföra ett både vettigt och delvis tufft program innehållande bl a ett par ordentliga genomkörare på tävlingsbanan i tävlingsfart. Veckorna gick, och till min glädje höll mitt program. Jag löpte 12 mil per vecka i 3 veckor med 4 st långa tester över 24-30 km i tävlingstempo, den sista testen i form av s k glykogenuttömning - en jobbig grej.

Så äntligen - den stora dagen. Med en sändare tejpad runt midjan, läkarkontrollen avklarad stod jag på startlinjen tillsammans med löpningens stälmän - långskubbarna, friidrottens vardagssuperstars. 10 minuter kvar till start. Vi skulle löpa en bana på 10 km i 4 varv med ett litet startvarv på 2195 m. Konstigt nog kände jag mig inte ett dugg nervös. Kanske berodde det på stämningen bland löparna. Den kändes nästan familjär. De flesta stod och småpratade och skämtade med varandra. Allt var fjärran från den nästan "hispiga" nervositet jag är van vid från en 800 m-start.

Så gick startskottet och det bar iväg. Väl samlade löpte vi lilla varvet runt starten i Gubbängen. Bredvid fältet cyklade en känd ledare och hans kompis från Mälarhöjdens IK och skrek lustigheter. De stannade efter ett tag, tack och lov. Nu drogs farten upp! Jag hade bestämt mig före loppet att ta det lugnt och göra mitt eget lopp. Ca 30 löpare drog iväg, många av dem i alltför optimistiskt tempo skulle det visa sig.

Banan fortsatte mot Kärrtorp - Skarpnäck. Vid 5 km stod ett par klubbkamrater. De hojtade mellantiden. Oj, jag höll 3.40 per km och ändå kändes det inte alls märkvärdigt fort. Forskargänget från GIH dök upp i Bertils bil och kollade per radio min hjärtverksamhet. De hade tre löpare i fältet att bevaka. Vid Skarpnäcks flygfält blåste en besvärande motvind. Tur att jag klädde mig förhållandevis varmt och inte lyssnade på alla goda råd. 10 km - Hammarbygänget hejade och skrek mellantider - samma fart fortfarande. Nu gick banan upp mot Hökarängen - Gubbängen och starten igen där varvningen skedde. Vid varvningen missade jag vätskekontrollen, en massa åskådare stod i vägen så att jag inte såg den. Nu började jag få kontakt med mina startsnabba medtävlare. En klunga löpare dök upp framför mig. Snart var jag ifatt. Skönt där knäppte man fyra stycken tänkte jag glatt.

MÍN DEBUT (forts....)

15 km - samma fart. Här slog jag följe med Fredrikshofs Anders Låftman. Vi språkade glatt om loppet, våra medtävlare m.m. Tillsammans hjälptes vi åt att löpa ifatt ett gäng från Boo IF. När vi passerade underhöll en av dem de övriga med roliga historier - säkert bara färg hållning för att inte visa hur trötta de var. De försökte inte ens hänga på när vi blåste förbi. Snart nådde vi matkontrollen vid Skarpnäcks flygfält. Hopplöst att försöka springa och dricka samtidigt. 20 km! Hammarbygänget, beväpnat med cyklar vrålade upphetsat. Jag flinade tufft mot dem liksom för att visa att "här finns det krafter kvar". Från 20 till 27 km fick jag sällskap med Magnus Svartengren från Hässelby SK. Han hade gått ut hårt, lugnat ner sig och hängde nu på mig när jag löpt upp honom. Jag tittade kritiskt på hans spänstiga tåtrippande Juantorena-steg och tänkte att sådär kan man väl inte löpa maran. Han tänkte säkert tvärtom, att sådär kan man väl inte lufsa fram. Nå, efter 27 km släppte han. Nu började farten kännas! Mellan 10 och 25 km hade jag regelbundet "plockat" en mängd löpare. Framför mig hade jag antagligen nu endast "snitsare" kvar, så att mycket sällskap kunde jag inte vänta mig resten av loppet.

Sista varvet, 10 km kvar. Puh! Nu började det gå tungt. Konstigt nog kändes tröttheten endast i underkroppen, benen blev allt stelare och stelare. Mellan 30 och 35 km gick det trögt. Farten sjönk ordentligt och jag segade mig fram. Det var vad jag trodde. I själva verket höll jag 3.50 per km. Vid 40 km stod Hammarbyarna och skrek som besatta: "Kör Willy. För f-n, Du går under 2:40, Ös!" Och jag gav det sista jag hade. Med en seg, seg kropp lyckades jag på sluttampen löpa om en jättestor kille som det stod "Florida" på ryggen på. Vidare upp mot Gubbängen, funktionärerna vinkar - sväng här, folk som skriker. 200 m kvar. Jag blundade och sprang och blundade igen. Målet verkade oändligt avlägset. Och så, efter vad som kändes som evigheter löpte jag i mål, som 11:e man. Tiden var så god som 2:39:36 i mitt livs första mara. Huga!

Efter loppet fick jag inte dricka en droppe förrän vissa tester gjorts. Jag kördes till GIH där man tog muskelfiberprov i både låret och axeln. Dessutom försökte en sköterska 5-6 gånger punktera armen på mig innan hon lyckades fylla 6 st provrör med mitt dyra blod. Efter alla tester och punkteringar lämnades jag åt mitt öde och fick försöka ta mig hem själv. På mycket, mycket stela ben och en helt utpumpad trött kropp tog jag mig med möda till bussen och hem.

Jag vill härmed meddela att jag avser att löpa fler maror.

100 km

RESULTAT

Hamm, V Tyskland - 1977-10-29

1.	Uwe Schüder	Tyskland	6.59.53
2.	Karl Baumgärtner	Tyskland	7.23.37
3.	Klaus Fischer	Tyskland	7.39.01
12.	Örjan Ohlsson	Sverige	8.35.15

HUR SKALL "MARATHONLÖPAREN" VARA ?

I det föregående numret av tidningen efterlyste vi synpunkter på medlemmarnas önskemål, förväntningar och förhoppningar vad gäller "Marathonlöparen" och dess innehåll.

Vi publicerar härmed in insändare från en medlem med åsikter:

- Jag tycker att tidningen är mycket läsvärd. Tidningen är välredigerad och ambitiöst upplagd. Men ingenting är ju så bra att det inte kan bli bättre, som bekant. Det är med stor tillfredsställelse jag noterar att Lennart Julin numera medarbetar i tidningen. Det borgar troligen för att några av mina förslag kan tillgodoses:
 - o "Årets, månadens etc maratonlöpare" - en presentation av en svensk maratonlöpare som gjort en framstående prestation och/eller anmärkningsvärd resultatförbättring, med personalia, träningsprogram en 'normal' vecka, diet, uppladdning inför maratonlopp, erfarenheter, genomförda maratonlopp, personbästa (olika grenar), framtidsplaner etc...
 - o Porträtt av framstående internationella löpare (påbörjat av Julin).
 - o Resultat från internationella lopp och referat av större internationella lopp (EM, OS, Fukuoka, Boston etc) med beskrivning av arrangemang, miljö, publik, ställning under loppet, mellantider m.m. (har förekommit i vissa nummer).
 - o Fler bilder i tidningen.
 - o Innan OS, EM etc (= tävlingar som kan följas i TV), genomgång av vilka löpare som anses ha chans till seger, ranking, tips från olika maraton kort sagt, en sorts TV-guide.

Jag tycker att det var lite trist att bara få en liten resultatlista från ett så stort lopp som OS. Inte ens en intervju med Göran Bengtsson som gjorde en så bra och uppmärksam insats. I det fallet tycker jag att det hade varit befogat med en uppföljning i tidningen. Det är ju viktigt att vi ser maratonlöpningen i ett internationellt perspektiv.

- Göran Ronge, Stockholm

Vad tycker Du ? Vi ser fram emot flera brev och flera tips ! ! !

KOMMANDE TÄVLING:

100 km - Köpenhamn 13-14 maj 1978

Start - Østerbro stadion kl 22.00

Uppllysning - Københvns Idræts-forening, Kirsteinsgade 9"
2100 København Ø (Jens Jensen)

XI. Weltbestenkämpfe der IGÄL am 16. und 17. Juni 1978 in Berlin

Veterans World Championships

Även i år planeras en gruppresa till Veteran VM-tävlingarna som arrangeras av Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer (IGÄL) i V-Berlin 16-17 juni.

För VM-tävlingarna gäller: Damer från 35 år, herrar från 40 år. Distanserna i år är 10 km och maraton - 5 års klasser.

Desutom arrangeras tävlingar i 20 km gång för damer från 30 år och herrar från 32 år samt 10 km löpning för damer 30-34 år och herrar 32-39 år.

Då det i nuvarande läge är mycket svårt att **exakt** ange kostnaderna, pga den svenska kronans fall, extra skatt på charterresor och drivmedel samt D-markens allt starkare ställning, kan vi bara säga att priset för resan kommer att ligga omkring kr 1.000:- inkl. buss, hotell, startavgift, färjekostnader m.m. Exakt kostnad kommer att meddelas så snart som möjligt till alla som anmäla sig.

Det blir buss från Stockholm och Göteborg, avresa 13 el 14 juni med återkomst 20 el 21 juni.

Om Du vill vara med skall Du anmäla Dig snarast till:

Bengt Andersson, Ringspinnaregatan 2, 431 33 Mölndal

samt skicka in kr 400:- som garantiavgift per person (gäller även supporters till postgiro 89 74 38-8, Bengt Andersson, Mölndal.

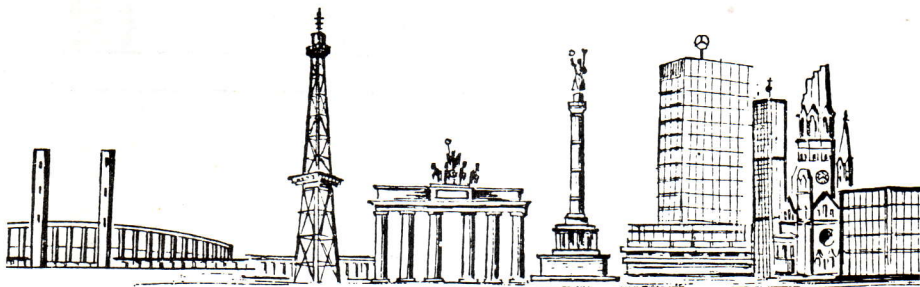
Då antalet resenärer begränsas av bussarnas kapacitet, kommer ankomstdatum för anmälan att gälla vid ev. överteckning.

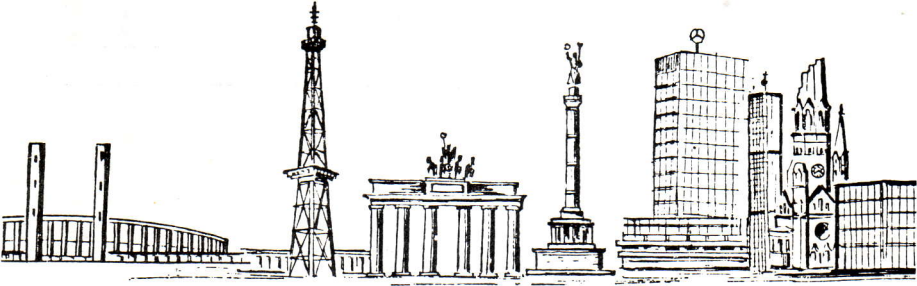
Nedan angivna uppgifter insändes snarast, SENAST DEN 15 MARS 1958:

- o Namn och personnummer
- o Adress och telefonnummer
- o Klubb
- o Gren - VM Marathon : VM 10 km :
- Int gång 20 km : Gång 10 km damer : Int 10 km :
- o Medföljer som supporter

Anmälan är bindande

..... Upplysning: 031/27 99 55





umeå

RESULTAT

Umemaran - Umeå 1977-09-18 (IFK Umeå)

S	Namn	Klubb	Tid	DM	DM	DM
1	Danny Flynn	Jalles TC	2:25:48	1		
2	Elon Lindvall	Skellefteå AIK	2:30:45	2		
3	Per-Olov Antonsson	Skellefteå AIK	2:35:37	3		
4	Allan Holmberg	Jalles TC	2:40:39	4		
5	Kjell Hemmyr	Jalles TC	2:44:11	5		
6	Sigurd Granström	Ålvsby IF	2:46:18			(1)
7	Östen Mukkavaara	Jalles TC	2:46:53	6		
8	Kjell Scherman	Björna IF	2:49:32		1	
9	Göran Malm	Dalasjö IK/Framåt	2:53:35	7		
10	Herbert Lindqvist	Örns SK	2:58:09	8		
11	Ivar Söderlind	Jalles TC	3:00:21	9		
12	Lennart Håkansson	Skellefteå AIK	3:01:24	10		
13	Yngve Nilsson	Skellefteå AIK	3:04:38	11		
14	Jarl Kollberg	Jalles TC	3:08:09	12		
15	Einar Jonsson	Björna IF	3:09:15		2	
16	Anders Turén	Sollefteå GIF	3:09:25		3	
17	Björn Olsson	Umedalens IF	3:17:01	13		
18	Willy Frick	Jalles TC	3:22:57	14		
19	Anders Lindqvist	Jalles TC	3:26:08	15		
20	Tage Nicolausson	Brandkåren Umeå	4:06:37	16		
21	Malte Linder	IK Studenterna Umeå	4:08:25	17		
22	Birger Ek	IFK Umeå	4:13:01	18		
23	Lajos Kuznic	Team Esplanad	4:14:05	19		
24	Stig Svård	Robertsfors IK	4:29:23	20		
25	Lars Forsberg	Spölands IF	4:31:40	21		

2 man bröt

anm De tre DM-kolumnerna ovan avser fr v Västerbotten, Ångermanland och Norrbotten. Eftersom det var bara en startande i den sista gruppen så blev det inget officiellt DM i Norrbotten.

LAGTÄVLING (3-mannalag):

Poäng

1	Jalles TC	I	7:50:38	7
2	Skellefteå AIK		8:07:46	5
3	Jalles TC	II	8:55:23	4

RESULTAT

 DM för Jämtland/Härjedalen - Rödön 1977-09-10
(Trångsvikens IF)

S	Namn	Klubb	Tid
1	Leopold Hjalmarsson	A 4 IF	3:13:05

2 man bröt

stockholm

RESULTAT

Stockholms DM - Sättra 1977-10-23 (Mälarhöjdens IK)

S	Namn	Klubb	Tid
1	Mike Rowland	Fredrikshofs IF	2.23.23
2	Gunnar Holm	Bromma IF	2.25.09
3	Jan Eriksson	Mälarhöjdens IK	2.27.21
4	Carl-Erik Persson	Hässelby SK	2.28.06
5	Lars-Martin Ahlgren	Fredrikshofs IF	2.28.59
6	Lars Bergvall	Ha-marby IF	2.30.02
7	Rainer Lindberg	Turebergs IF	2.34.39
8	Bo Engwall	Stockholms Studs IF	2.35.41
9	Björn Ryding	Stockholms Studs IF	2.36.53
10	Jörgen Lindgren	Mälarhöjdens IK	2.37.57
11	Jan Åke Sätterlund	Flemingsbergs IF	2.39.35
12	Anders Låftman	Fredrikshofs IF	2.39.47
13	Anders Malmgren	Fredrikshofs IF	2.41.56
14	Jan Burehäll	Stockholms Studs IF	2.43.00
15	Erik Reuterswärd	Fredrikshofs IF	2.43.12
16	Hartmut Schellhas	Turebergs IF	2.47.44
17	Ulf Andersson	Järla IF	2.47.58
18	Göran Ronge	Fredrikshofs IF	2.48.20
19	Max Näsström	Mälarhöjdens IK	2.48.33
20	Sten Carlsson	Sthlms Spårvägars IF	2.49.21
21	Björn Sporsén	Mälarhöjdens IK	2.48.33
22	Lill-Ove Lundberg	Flemingsbergs IF	2.51.35
23	Sven Johansson	Duvbo IK	2.55.24
24	Bengt Engwall	KA 1 IF	2.56.16
25	Anders Haraldsson	Flemingsbergs IF	2.56.44
26	Anders Lagerberg	IFK Lidingsö	2.58.21
27	Christer Gidevall	Esselte IF	3.00.43
28	Percy Berg	Stockholms Studs IF	3.01.05
29	Allan Hörnfeldt	Väsby IK	3.03.41
30	Tore Billman	Huddinge SK	3.07.41
31	Rolf Nielsén	Stockholms Studs IF	3.12.06
32	Lars Bruvin	Flemingsbergs IF	3.23.04
33	Thomas Alldén	Huddinge AIS	3.28.18
34	Ingemar Hellström	Kronobergs IK	3.28.25
35	Hans Wannehed	Sthlms Spårvägars GIF	3.29.35

Damer

1	Tuulikki Koskinen	Sthlms Spårvägars GIF	3.20.45
2	Irene Göllas	Täby SK	3.29.27
3	Ann Sundin	Danderyds SK	3.35.14
4	Margareta Lundquist	Täby IS	3.38.54

..... den 23 oktober var det således dags för Stockholms DM. För-
 utsättningarna för ett lopp med bra tider verkade vara goda med namn som
 Jan Eriksson, Gunnar Holm, Mike Rowland, Ulf Johansson, Carl-Erik Persson
 och Örjan Wallin, debutant på sträckan med starka Lidingölopp de senaste
 åren på meritlistan. Totalt var 67 man anmälda. Vädret var nära idealet,
 12-13 grader varmt, mulet, ingen vind. Banan var samma 4-varvare som vid

STOCKHOLM (forts....)

DM 1974 och 1975, vindskyddad och mest platt.

Eftersom de fyra långa varven är nästan på metern en mil inleder man med fem varv på löparbanan på Sättra IP innan man ger sig ut. Täten togs direkt av Janne Eriksson, som annars brukar vara försiktigare i början. Han hade då 10-15 sekunders försprång på klungan som anfördes av Birger Midelf och Mike Rowland. Vid 5 km kom Mike ifatt Janne, och vid 7 km var ordningen Rowland, Eriksson, Örjan Wallin, Gunnar Holm och Carl-Erik Persson, med en mindre lucka mellan tvåan och trean.

In till första varvningen, 12 km, kom Mike ensam först, 18 sek före Örjan som var 5 sek före Janne och ca 20 före Gunnar och Carl-Erik. Men sedan var det redan nästan 1,5 minut till nästa grupp, Ingvald Midelf, Peter Fredriksson och Lars Södergård, och ytterligare 10 sek till Lars Bergvall, Lars-Martin Ahlgren och Ulf Johansson. Ulf, som 6 dagar tidigare sprang i Grekland, bröt nu.

17 km, Mike och Örjan tillsammans i täten Varvning vid 22 km, Mike 25 sek före Örjan som hade 15 till Gunnar. Janne låg nu 1,5 min efter Mike och Carl-Erik 2 min efter. Det var långt till nästa grupp, ytterligare 1.45, där Lars-Martin och Lars B var strax före Lars S.

Nästa 5 km blev avgörande. Mike var vid 27 km, 1.32 före Gunnar och 2.45 före Janne. Sista varvningen, 32 km, var situationen mellan dessa tre i det närmaste oförändrad. Carl-Erik var nu fyra 3.57 efter och Lars-Martin 4.50 efter. Örjan var nu 6 minuter efter och bröt.

Vid 37 km var det oförändrat i täten och Mike kunde ohotad vinna på 2.23.23, bara 24 sekunder över Gunnar Holms ban- och mästerskapsrekord från 1975.

Mike, som ursprungligen satsat mest på Lidingöloppet men som inte riktigt lyckades där, fick i stället utdelning på sina ca 20 mil i veckan under hösten nu på maran. Litet håll bromsade honom ett tag men annars var det inga större problem. Det fem år gamla personbästat 2.16.53 överlevde dock.

Gunnar fullföljde sin andra mara, också utan större problem än alltmer tilltagande trötthet på slutet. Janne som siktat på att göra en riktigt bra tid under personbästat 2.19.35, blev stum i benen, kanske pga den optimistiska öppningen. Carl-Erik och Lars-Martin demonstrerade rutinens betydelse när det gäller att få krafterna att räcka. Lyckade debuter för Lasse Bergvall och hinderspecialisten Rainer Lindberg.

Personrekorden var nästan regel för resten av deltagarna. Imponerande laginsatser - trots brist på officiell lagtävling - gjordes av Fredrikshof IF (pers för Låftman, Reuterswärd och Ronge) och överraskande Studenter (pers för Engwall, debut för övriga). Här fick vi för övrigt ett nytt maratonbrödrapar i Bo och Bengt Engwall. Anmärkningsvärt, med tanke på de goda betingelserna vådermässigt, var det stora antalet som bröt.

Samtidigt med herrarnas DM kördes också en damklass. Fyra startade (två debutanter) och fyra fullföljde, alla på goda tider. Här höll man samma inbördes placeringar från start till mål och segrarinnan Tuulikki Koskinen var ca 4 min snabbare än året innan. Det kvinnliga deltagarantalet hade fördubblats på ett år och vi hoppas på ytterligare fördubbling 1978.

Östhammar

RESULTAT

Östhammarsmaran - Östhammar 1977-10-15 (Östhammars SK)

S	Namn	Klubb	Tid	DM	DM	DM
1	Owe Olsson	Kvarnsvedens GoIF	2:31:50		1	
2	Håkan Carle	Dalregementets IF	2:35:37		2	
3	Reijo Ukskoski	IK Westmannia	2:35:51			1
4	Sune Mattsson	Rånäs 4H	2:37:29	1		
5	Ralph Nilsson	SoIK Hellas	2:38:30			
6	Lars Wallin	IFK Sala	2:38:36			2
7	Kjell Moström	IFK Hedemora	2:38:40		3	
8	Stefan Jernberg	Krylbo IF	2:40:38		4	
9	Bernt Pettersson	IK Westmannia	2:41:27			3
10	Gösta Ekström	Säters IF	2:42:15		5	
11	Uno Andersson	Östhammars SK	2:42:24	2		
12	Curt Blohm	IFK Dannemora/Österby	2:42:53	3		
13	Hans Andersson	IFK Västerås	2:43:23			4
14	Sten Dahlbäck	Dalregementets IF	2:45:07		6	
15	Lennart Hökpers	Dalregementets IF	2:45:55		7	
16	Östen Hedin	Leksands IF	2:45:59		8	
17	Jaakko Tenhunen	IFK Västerås	2:46:02			5
18	Olle Rydberg	IFK Västerås	2:46:26			6
19	Magnus Jansson	Rånäs 4H	2:46:55	4		
20	Nils Karlsson	IFK Hedemora	2:46:58		9	
21	Unto Rantakokko	Rånäs 4H	2:48:13	5		
22	Göran Karlsson	IK Tiwaz	2:49:31			
23	Sten Back	Heby AIF	2:50:28	6		
24	Milton Flemström	Häverödals SK	2:52:43	7		
25	Lars-Erik Olsson	Korsnäs IF	2:56:00		10	
26	Per-Arne Hjelm	Falu IK	2:56:45		11	
27	Alf Helmersson	Väddö IF	2:58:12	8		
28	Jussi Kallanvaara	IK Westmannia	2:58:45			7
29	Folke Wickström	SoIK Hellas	3:00:09			
30	Stig Hellström	Sigtuna OK	3:00:28	9		
31	Christer Jernström	SoIK Hellas	3:02:18			
32	Lennart Blomqvist	IK Westmannia	3:02:53			8
	Sten Lindgren	Hagunda IF	3:02:53	10		
34	Briger Hansson	Frigoskandia IF	3:04:38			
35	Erkki Pitkänen	IK Westmannia	3:05:06			9
36	Anders Karlsson	Hagunda IF	3:06:47	11		
37	Olavi Lahdensuu	IK Westmannia	3:10:17			10
38	Johan Henriksson	Uppsala OK	3:11:28	12		
39	Sigfrid Eriksson	Uppsala OK	3:12:29	13		
40	Örjan Wedin	Östhammars SK	3:18:08	14		
41	Bertil Mårtensson	SoIK Hellas	3:18:48			
42	Björn Mattsson	Hysingsviks SK	3:23:07	15		
43	Runar Fredriksson	Häverödals SK	3:24:24	16		
44	Bengt Liffgård	Uppsala OK	3:37:13	17		

9 man bröt

anm De tre DM-kolumnerna ovan avser fr v Uppland, Dalarna och Västmanland.

Resultat (Östhammarsmaran, forts)LAGTÄVLING (3-mannalag):

(Någon officiell lagtävling ingående i Svenska Marathonserien genomfördes inte, men eftersom inte mindre än sju st lag fullföljde, så kan det vara intressant att se hur det skulle ha gått OM det varit lagtävling.)

1	Dalregementets IF		8:06:39
2	Rånäs 4H		8:12:37
3	IFK Västerås		8:15:51
4	IK Westmannia	I	8:16:03
5	SoIK Hellas		8:40:57
6	IK Westmannia	II	9:18:16
7	Uppsala OK		10:01:10

rödeby

RESULTAT Dacke-maran (Blekinges DM) - Rödeby 1977-10-23 (OK Dacke)

V	ÄO	YO	S	Namn	Klubb	Tid	DM
				1 Bengt Bladström	Överums OK	2.43.38	+ 5.24
			1	Björn Gustavsson	IF Udd	2.48.59	1 + 8.03
			2	Axel Karlsson	Nybro GK	2.59.39	+ 3.09
			1	Ragnar Karlsson	Kristianopels Golf	3.00.37	2 + 4.07
			3	Karl Erik Svensson	Nybro GK	3.01.52	+ 5.22
			2	Peter Blomqvist	IF Udd	3.03.43	3 + 5.43
			4	Sven Erik Svensson	OK Dacke	3.07.15	4 + 9.15
			3	Martin Andersson	Åkulla SK	3.08.08	+14.18
			4	Jan-Erik Sandén	Kristianopels Golf	3.08.29	5 +11.59
1				Gustaf Sandberg	(10) OK Dacke	3.16.05	6 +16.05
			5	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.19.46	+11.16
			6	Lars Erik Enarsson	OK Dacke	3.24.19	7 +22.09
5				Göte Augustsson	OK Dacke	3.24.19	7 +22.09
			7	Bertil Wilander	OK Dacke	3.24.31	9 +34.31
6				Evert Althén	UF Contact	3.28.55	10 + 7.25
			7	Torsten Pettersson	Urshults IF	3.33.40	+33.60
2				Fritiof Roslund	UF Contact	3.46.58	11 +28.28
			8	Christer Palm	Rörums SK	3.48.00	+50.40
3				Bertil Svensson	(19) UF Contact	3.50.31	12 +29.01

Tre löpare bröt loppet

I den sista kolumnen anges skillnaden mellan tiden tillbaka från vänpunkten och tiden utåt till vändpunkten. Dessa siffror visar det vanliga mönstret och bekräftar att det allmänt är så att löpare som tar mycket över tre timmar inte är tränade för ett maratonlopp - de orkar inte fullfölja med en jämn hastighet. I detta lopp var det tydligen Axel Karlsson från Nybro GK som höll den jämnaste hastigheten loppet igenom. Evert Althén kan hålla ett jämnt tempo loppet igenom men i en lugnare takt än tättgruppen.

- JAB

vintermaran

RESULTAT Vintermaran - Väckelsång 1977-11-20 (Väckelsångs IK)

D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM	DM
				1	Lars-Erik Staffans	FIN	2.26.20		
				2	Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.31.29		
				3	Danny Flynn	Jalles TC	2.32.06		
				4	Christer Hanell	Motala AIF	2.32.11		
				5	Göran Pettersson	Linköpings GIF	2.32.19		
				6	Hans Nilsson	Enhörna IF	2.33.29		
				1	Åke Ivarsson	Navåsens FK	2.33.41		
				7	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.34.36		
				8	Hans Jonsson	Enhörna IF	2.34.46		
				2	Asbjörn Lokøy	(10) NOR	2.35.34		
				9	Lars Källberg	IFK Mora	2.36.06		
				10	Lars Södergård	Flemingsbergs IF	2.37.27		
				11	Richard Hessler	Solvikingarna	2.38.12		
				12	Stefan Öberg	Linköpings GIF	2.38.43		
				13	Rune Larsson	Trollhättans SK	2.40.31		
				14	Christer Bengtsson	IFK Halmstad	2.41.00		
				15	Eino Oinas	Partille FF	2.42.03		
				16	Roger Antonsson	Solvikingarna	2.42.30		
				17	Björn Kristoffersson	NOR	2.42.34		
				1	Konrad Hernelind	(20) Duvbo IK	2.42.40		
				3	Bengt Bladström	Överums OK	2.42.45		1
				18	Sverre Gustafssén	Ludvika FFI	2.43.02		
				19	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	2.43.05		
				20	Roger Ingemarsson	Navåsens FK	2.43.18		
				21	Reijo Kaikkonen	Partille FF	2.43.28		
				22	Allan Persson	Väckelsångs IK	2.43.37		2
				23	Börje Bredahl	Överums OK	2.43.45		3
				24	Conny Hagman	Enhörna IF	2.43.50		
				4	Per-Olov Alama	Fredrikshofs IF	2.44.01		
				25	Jan-Erik Lindvall	(30) Sundsvalls OK	2.44.45		
				26	Hans Källberg	IFK Halmstad	2.44.57		
				5	Jan-Olov Schagerström	KFUM Örebro	2.45.29		1
				27	Juhani Ekola	Nyköpings BIS	2.46.22		
				2	Lage Carlson	Duvbo IK	2.46.56		
				28	Göran Christell	Nyköpings BIS	2.48.14		
				29	Göran Blomberg	Solvikingarna	2.48.21		
				30	Johnny Jönsson	Ryssbergets IK	2.48.31		
				31	Bengt-Erik Enoksson	IFK Skövde	2.48.42		
				32	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	2.49.08		
				3	Gösta Ekström	(40) Sätters IF	2.49.38		
				33	Jan-Olof Falk	IFK Växjö	2.49.47		4
				34	Stig Wetter	Visingsö AIS	2.49.58		5
				35	Raimo Hietala	Partille FF	2.50.36		
				6	Bengt Järnhester	Oskarshamns SK	2.50.48		6
				36	Ulf Christensen	NOR	2.51.10		

forts....

ANM - de två DM-kolumnerna ovan avser Småland resp. Närke.

RESULTAT Vintermaran (forts....)

D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM	DM
				7	Olle Heggen	IF Göta	2.51.51		
				37	Christer Håkansson	KFUM, Kristianstad	2.51.58		
4					Kurt Thorell	Linköpings GIF	2.52.00		
				8	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.53.02		
				38	Roger Lundberg	(50) Stocksäters IF	2.53.13		2
5					Erik Östbye	Solvikingarna	2.53.53		
				39	Stig Himberg	Turebergs IF	2.54.15		
				40	Curt Carlsson	Sävedalens AIK	2.54.40		
				9	Bo Axelsson	Solvikingarna	2.55.01		
				41	Morgan Lalander	Stocksäters IF	2.55.40		3
10					Arne Ljungvall	Eskilstuna FK	2.55.42		
				42	Anders Lindström	Eskilstuna FK	2.55.45		
				43	Willy Qvist	Eskilstuna FK	2.55.50		
				44	Hans Sandberg	Motala AIF	2.56.20		
				45	Anders Ernlund	(60) IFK Mora	2.56.55		
				46	Bengt Ernryd	Fredrikshofs IF	2.57.42		
				47	Rune Gustavsson	Navåsens FK	2.57.51		
				48	Ivar Söderlund	Jalles TC	2.58.22		
11					Arne Lager	Skeninge IK	2.58.50		
				49	Martin Andersson	Åkulla SK	2.59.58		
				50	Åke Johansson	Öxabäcks VIK	3.00.37		
				51	Stig Karlsson	Skruus IF	3.01.50		7
				52	Nils Eklund	Täby IS	3.02.13		
				53	Faruk Alivodic	Sävedalens AIK	3.02.26		
12					Kurt Karlsson	(70) Solvikingarna	3.02.32		
13					Bertil Hagström	IF Hagen	3.02.35		
				54	Folke Olsson	IK Stern	3.03.12		
14					Ragnar Karlsson	Kristianopels GIF	3.03.16		
15					Axel Karlsson	Nybro GK	3.03.16		8
				55	Ingemar Frisk	OK Skogshj. Al.	3.03.32		
16					Karl Johansson	IFK Kristinehamn	3.03.47		
				56	Rune Holmqvist	Solvikingarna	3.04.25		
				57	Allan Niklasson	Skruus IF	3.04.52		9
				58	Arild Cronstrand	Duvbo IK	3.04.55		
17					Bertil Järlåker	(80) Solvikingarna	3.05.30		
				59	Olavi Suomela	Navåsens FK	3.05.59		
				60	Björn Videfors	GF Idrott	3.07.15		
				61	Raimo Koskiraho	Partille FF	3.07.51		
				62	Raimo Haukilahti	Partille FF	3.07.51		
63				63	Leif Johansson	Urshults IF	3.07.59		10
				64	Åke Lutner	Solvikingarna	3.08.28		
18					Sven Johansson	Duvbo IK	3.08.36		
				65	Eero Heikkinen	Sjöviks SK	3.09.21		
6					Sven Gustavsson	Täby IS	3.09.44		
				66	Bo Larsson	(90) Finnerödja IF	3.11.28		4
				67	Richard Törner	Pauliströms IF	3.11.45		11
19					Gustaf Josefsson	Mariannelunds AIS	3.12.11		12
7					Gösta Andersson	GF Idrott	3.12.58		
20					Torsten Pettersson	Urshults IF	3.13.46		13
				68	Hugo Liss	Örebro AIK	3.13.59		5

forts....

RESULTAT Vintermaran (forts....)

D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM	DM
1					Gunilla Rehnström-Johansson	Mölnbalds AIK	3.14.07		
				69	Anders Kasselstrand	Överums OK	3.14.59	14	
				70	Lars Lif	Stocksätters IF	3.15.15		6
8					Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	3.15.25		
				21	Rolf Johnsson	(100) Eskilstuna FK	3.15.30		
				71	Ingemar Johansson	IFK Halmstad	3.15.56		
9					Henrik Åberg	Anderstorps OK	3.16.04	15	
				22	Bo Larsson	IFK Halmstad	3.16.31		
10					Sigfrid Eriksson	Uppsala OK	3.17.44		
				72	Lennart Karlsson	Götlunda IF	3.18.38		
				73	Karl-Axel Brandett	Hästveda OK	3.18.51		
				74	Anders Carlsson	IFK Kristinehamn	3.19.01		
				75	Allan Carlsson	IF Göta	3.19.01		
				23	Eino Paakonen	Partille FF	3.19.25		
				76	Olle Sandahl	(110) Sävedalens AIK	3.20.16		
				24	Stig Hellström	Sigtuna OK	3.20.36		
				77	Olle Persson	GF Idrott	3.20.38		
				25	Rune Wigh	Gråbo	3.20.44		
				78	Kenneth Andersson	IF Göta	3.21.26		
				26	Kalevi Anttila	Partille FF	3.22.18		
11					Karl-Åke Nyman	Västerviks IF	3.22.20	16	
				27	Börje Jonsson	Jalles TC	3.23.21		
				79	Per-Åke Andersson	IK Finish	3.23.40		
				80	Sten Andersson	IF Göta	3.23.43		
1					Herman Nummelin	(120) Solk Hellas	3.23.53		
2					Göte Olsson	Malmö FK	3.23.54		
				12	Gustaf Sandberg	OK Dacke	3.24.12		
				81	Örjan Ohlsson	IK Finish	3.25.02		
				82	Ove Appelby	IK Finish	3.25.02		
				28	Åke Berglund	Storviks IF	3.25.53		
				29	Lars Bouvin	Flemingsbergs IF	3.27.42		
				30	Göte Augustsson	OK Dacke	3.27.44		
				83	Inge Andersson	Gnosjö FK	3.28.05	17	
13					Pelle Stålbom	Falkenbergs IK	3.28.12		
				31	Jan Karlsson	(130) Västerviks IF	3.28.48	18	
				32	Sven Persson	IF Göta	3.28.55		
				84	Niord Pettersson	Garphyttans IF	3.29.06		7
				14	Arne Larsson	IF Start	3.29.35		8
2					Irene Göllas	Täby SOK	3.29.38		
				33	Folke Persson	Hästveda OK	3.29.54		
3					Tine Lindhe	Solvikingarna	3.29.57		
				34	Hans Hedström	KFUM Örebro	3.30.19		9
				35	Erik Wikander	Stocksätters IF	3.30.40		10
				85	Hardy Johannesen	Solvikingarna	3.31.03		
				36	Lars-G Larsson	(140) Persnäs AIF	3.31.18	19	
3					Georg Ekerståhl	Västerviks IF	3.31.19	20	
4					Mary Henriksen	DAN	3.31.26		
				86	Örjan Wedin	Östhammars SK	3.31.52		
				37	Karl-Axel Petersohn	Solvikingarna	3.32.46		
				38	Johan Henriksson	Uppsala OK	3.33.22		

forts....

RESULTAT		Vintermaran (forts....)							
D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM	DM
4					Ingemar Ljungkvist	IFK Sävsjö	3.33.36	21	
				87	Lars Mattisson	IFK Göteborg	3.33.49		
5					Siv Jansson	Mälarhöjdens IK	3.34.37		
		15			Arne Roseen	Järvägens IF Örebro	3.36.00		11
6					Margareta Lundquist	Täby IS	3.36.39		
					(150)				
				88	Lars-Erik Jansson	Täby IS	3.39.52		
			39		Ingvar Fransson	Växjö Kommunala	3.40.44	22	
				89	Esbjörn Andersson	Ludvika FFI	3.41.10		
	16				Bert Theander	KFUM Örebro	3.41.52		12
	17				Gösta Bengtsson	Eslövs FK	3.42.08		
				90	Thomas Allidén	Huddinge AIS	3.43.24		
					Cnath Carlsson	Järfälla SK	3.43.27		
			40		Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.43.44		
7					Britt Dohsé	Lundens AIS	3.45.19		
			19		Karl-Eric Lilja	(160) Lidingö	3.47.56		
				41	Sten Körle	Solvikingarna	3.48.15		
				42	Ingvar Andersson	Järnväg IK Alvesta	3.48.41	23	
	20				Bernhard Bengtsson	Solvikingarna	3.50.15		
				91	Kim Nielsen	Solvikingarna	3.51.45		
				92	Torbjörn Sjödahl	Söderhamns IF	3.52.36		
5					Karl Hall	Trollhättans SK	3.52.43		
				43	Bert Brodén	Örebro AIK	4.00.00		13
				93	Mike Zomletter	Fredrikshofs IF	4.03.25		
				94	Tor Bäcksholm	Öxelösunds FF	4.03.37		
			44		Bengt Liffgård	(170) Uppsala OK	4.06.41		
6					Robert Andersson	Ryda SK	4.11.20		
7					Gustav Lundin	Ärla IF	4.12.21		
				45	Kennet Hultin	Växjö Kommunala	4.13.25	24	
				95	Bengt Cederström	IF Start	4.15.42		14
8					Lars Garbrand	Flottans IF	4.15.45		
	21				Olle Rizell	Näs IF	4.17.05		
	22				Åke L Christiansson	Fredrikshofs IF	4.26.55		
				46	Stig Olson	Pripps IF Bromma	4.28.36		
				47	Sven-Olof Davidsson	Bergunda GF	4.31.01	25	
			23		Rune Holmqvist	(180) Växjö Norra IF	4.32.51	26	
				48	Bror Bengtsson	Floda Golf	4.35.37		
9					Georg Vang	NOR	4.37.03		
8					Aase Rasmussen	DAN	4.38.41		
9					Gulli Nilsson	Heleneholms IF	4.56.03		
				24	Aarne Ojala	Malmö FK	4.56.35		
				10	Martin Arnkilde	Väckelsångs IK	4.57.46	27	
				25	Bertil Blomkvist	Väckelsångs IK	5.28.50	28	
				26	Bertil Karlsson	(188) Väckelsångs IK	5.28.50	29	

Lagtävling (5-mannalag):

1. Solvikingarna 13.52.04
2. Partille FF 14.31.49
3. Solvikingarna II 15.15.56
4. Fredrikshofs IF 16.55.08
5. Solvikingarna III 18.12.16

RESULTAT Vintermaran (forts....)

Lagtävling ((3-mannalag - ingående i Svenska Marathonserien)

1.	Enhörna IF	7.39.44
2.	Linköpings GIF	8.03.02
3.	Solvikingarna	8.09.03
4.	Navåsens FK	8.14.50
5.	Partille FF	8.16.07
6.	Fredrikshofs IF	8.24.48

Väckelsångs IK:s ansträngningar gjorde att Vintermaraton 1977 blev en stor succé och arrangörerna kan vara stolta över att ha ordnat Smålands första maratonlopp med 188 löpare i mål, med löpare samlade från alla delar av Sverige, med ett stort antal debutanter speciellt från Småland - löpare som tog tillfället i akt att ge sig i kast med en maratonbana när ett sådant lopp ordnades i hemtrakten - , och med den största samling damer som setts på en svensk maratonbana. Vi anar att detta inte var Smålands sista maratonlopp.

Vi har saxat följande stycke från "Arbetet". Kanske kan någon medlem ge Curt tips om hur han undviker dessa plågor nästa gång ? En mara behöver väl inte vara så här ?

MAGEN BLEV EN MARA

- Curt Carlsson, Sävedalens AIK

Min första "mara" blir inte min sista. Men visst blev min första "mara" en mara.... Men det var mest före och efter loppet. Under loppet gick det an. Då upplevde jag löparglädje långa stunder.

Men då jag dyvåt och frusen kom i mål med tiden 2.54.40 hade jag inte mindre än fyra gånger tvingats upp i skogen för att göra toalett. Det är en långdistanslöparens hemska öde. Allt fungerar, benen, hjärtat, lungorna - allt. Men inte magen ...

Och efter loppet var jag rejält omtöcknad av vätske- och näringsförlusten. Magen exploderade oupphörligen och jag spydde rejält och frös ohyggligt.

Egentligen kände jag mig under isen redan före start. En på tok för kraftig måltid på hotellet kvällen innan betydde att jag stod där proppmätt på startlinjen.... Jag tränar varje dag ... minst två mil om dagen, men det gäller att vara preparerad i alla avseenden - även magen måste vara i ordning. Träningen består av till lika delar löpning, mat och sömn.

Den första milen gick strålande, men vid 18 km kom en rejäl körare i magen, och så upp i skogen Efter vändpunkten var det dags igen - in i skogen på nytt - och så två gånger till. Jag passerade fem man på den sista halv milen, men så fort jag kom i mål började besvärigheterna. Det snurrade i huvudet, jag knäade, frös, gick sakta till omklädningsrummet ... Där spydde jag ordentligt, frös ännu värre, skakade som ett asplöv.

Men två timmar efter tävlingen började jag dock "återvända till livet" igen och jag förbereder mig nu för min andra "mara"

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS VANDRINGSPRIS

I Vintermaran tävlas i seniorklassen om vandringspriset som uppsattes 1972. Poängberäkningen är 7-5-4-3-2-1 och den löpare som först uppnår 21 poäng erhåller vandringspriset för alltid.

Poängställningen är:

1.	Lars Enqvist	-	-	-	7	7	-	=	14
2.	Max Holmnäs	5	-	7	-	-	-	=	12
	Lars-Erik Staffans	-	-	-	5	-	7	=	12
4.	Owe Malmqvist	3	2	-	-	-	5	=	10
5.	Urban Larsson	4	5	-	-	-	-	=	9
6.	Leif Andersén	-	4	4	-	-	-	=	8
7.	Hannu Partanen	7	-	-	-	-	-	=	7
	Colin Youngson	-	7	-	-	-	-	=	7
	Lars Källberg	-	-	-	4	3	-	=	7
10.	Rune Rådeström	-	3	-	3	-	-	=	6
11.	Gert Eriksson	-	-	5	-	-	-	=	5
	Rolf Kårevik	-	-	-	-	5	-	=	5
13.	Peter Tössberg	-	-	-	-	4	-	=	4
	Danny Flynn	-	-	-	-	-	4	=	4
15.	Jan Eriksson	-	-	3	-	-	-	=	3
	Christer Hanell	-	-	-	-	-	3	=	3
17.	Bent Natvig	2	-	-	-	-	-	=	2
	Hans Jonsson	-	-	2	-	-	-	=	2
	Lars-M Ahlgren	-	-	-	2	-	-	=	2
	Mike Rowland	-	-	-	-	2	-	=	2
	Göran Pettersson	-	-	-	-	-	2	=	2
22.	Carl-Magnus Bergh	1	-	-	-	-	-	=	1
	Einar Wiedemann	-	1	-	-	-	-	=	1
	Jorma Sippola	-	-	1	-	-	-	=	1
	Pauli Arbelius	-	-	-	1	-	-	=	1
	Ulf Johansson	-	-	-	-	1	-	=	1
	Hans Nilsson	-	-	-	-	-	1	=	1

I fjol erövrades vandringspriset i veteranklassen för alltid av Erik Östbye, Solvikingarna.

Styrelsen i Svenska Marathonsällskapet har således beslutat om två nya vandringspriser, ett i klassen för löpare över 40 år och ett i klassen för löpare över 50 år enligt följande:

- Vandringspriset är uppsatt av Svenska Marathonsällskapet att tävlas om i klassen för löpare över 40 år (50 år) i det årliga Vintermaratonloppet.
Om Vintermaraton uteblir äger Svenska Marathonsällskapet styrelse att välja något annat lämpligt lopp.
- Vandringspriset utdelas till klassegraren.
- Utländsk löpare får ej utföra vandringspriset ur landet så länge vandringspriset vandrar.
- Det åligger den som erhåller vandringspriset att förvara det på ett betryggande sätt. Om vandringspriset förkommit kan vederbörande vara skyldig att anskaffa ett nytt vandringspris.
- Den som erhållit vandringspriset skall svara för att hans

SÄLLSKAPETS VANDRINGSPRIS (forts...)

namn och klubb graveras på en platta, som sättes på vandringspriset fot. Detta bekostas av Sällskapet.

Vandringspriset skall återlämnas till Sällskapet senast 30 dagar före nästa lopp.

5. Vandringspriset erhålles för alltid av den löpare som först uppnår 21 poäng.

Poängtilldelningen är 7-5-4-3-2-1 till de första sex löparna i mål.

Om flera löpare uppnår 21 poäng i samma tävling tillfaller vandringspriset den löpare som har den högsta poängsumman efter det att tävlingen avslutats.

Om flera löpare har därvid samma poängsumma tillfaller vandringspriset den löpare som har den bästa placeringen i sista tävling.

6. Löpare som fyller 50 år äger rätt att fortsätta att tävla om vandringspriset under förutsättningen att han anmälas i klassen för löpare över 40 och avstår från att tävla om pris i klassen för löpare över 50 år.

Ett exemplar av dessa bestämmelser skall förvaras tillsammans med vandringspriset. Ett exemplar arkiveras hos Sällskapet.

Poängställningen efter årets Vintermara är:

Klass över 40 år:	1.	Åke Ivarsson	7
	2.	Asbjørn Lokøy	5
	3.	Bengt Bladström	4
	4.	Per-Olov Alama	3
	5.	J-O Schagerström	2
	6.	Bengt Järnhester	1

Klass över 50 år:	1.	Konrad Hernelind	7
	2.	Lage Carlson	5
	3.	Gösta Ekström	4
	4.	Kurt Thorell	3
	5.	Erik Östbye	2
	6.	Sven Gustavsson	1

KOMMANDE MARATONLOPP:

25 feb - den nu traditionella träningstävlingen i KVISMAREDALEN - Lunken-maran.

12 mars - Den avslutande tävlingen i Stockholms Vinterpokal-serie - VÄLLINGBY

svenska maratonserien

- SOLVIKINGARNA VINNER FÖR ANDRA ÅRET I FÖLJD

Det var klart redan efter den femte deltävlingen att Solvikingarna skulle vinna Svenska Maratonserien 1977 och därmed upprepa sin seger från det föregående året. Vi gratulerar Solvikingarna till denna seger.

Slutställningen var enligt följande tabell. De åtta deltävlingarna var (1) Vällingby, (2) Malmö, (3) SM i Karlstad, (4) Gotland, (5) Göteborg, (6) Umeå, (7) LUGI och (8) Vintermaran i Väckelsång.

1. Solvikingarna	(3)	7	5	7	7	-	-	(4)	=	26
2. Fredrikshofs IF	7	-	4	-	-	-	-	1	=	12
3. Solvikingarna II	-	4	-	-	4	-	-	-	=	8
Trollhättans SK	-	-	3	-	5	-	-	-	=	8
5. IK Finish	-	3	-	-	-	-	4	-	=	7
Kils AIK	-	-	7	-	-	-	-	-	=	7
Jalles TC	-	-	-	-	-	7	-	-	=	7
LUGI	-	-	-	-	-	-	7	-	=	7
Enhörna IF	-	-	-	-	-	-	-	7	=	7
10. Malmö FK	-	1	-	-	-	-	5	-	=	6
11. Partille FF	-	-	-	-	3	-	-	2	=	5
GF Idrott	-	2	-	-	-	-	3	-	=	5
Duvbo IK	5	-	-	-	-	-	-	-	=	5
Heleneholms IF	-	5	-	-	-	-	-	-	=	5
Roma IF	-	-	-	5	-	-	-	-	=	5
Skellefteå AIK	-	-	-	-	-	5	-	-	=	5
Linköpings GIF	-	-	-	-	-	-	-	5	=	5
18. Flemingsbergs IF	4	-	-	-	-	-	-	-	=	4
Jalles TC II	-	-	-	-	-	4	-	-	=	4
20. Navåsens FK	-	-	-	-	-	-	-	3	=	3
21. Fredrikshofs IF II	2	-	-	-	-	-	-	-	=	2
Boo IF	-	-	2	-	-	-	-	-	=	2
Solvikingarna III	-	-	-	-	2	-	-	-	=	2
Malmö FK II	-	-	-	-	-	-	2	-	=	2
Eskilstuna FK	1	-	1	-	-	-	-	-	=	2
26. Solvikingarna IV	-	-	-	-	1	-	-	-	=	1
Malmö FK III	-	-	-	-	-	-	1	-	=	1

Solvikingarnas löpare som vann denna serie var:

(1) Erik Östbye, Bertil Järlåker, Erik Uno Eriksson	8.24.30
(2) Morgan Gardtman, Erik Östbye, Ingemar Pettersson	8.06.18
(3) Erik Östbye, Morgan Gardtman, Göran Lagrot	7.38.08
(4) Kurt Karlsson, Alf Karlsson, Bertil Järlåker	9.23.36
(5) Erik Östbye, Morgan Gardtman, Richard Hessler	7.31.05
(8) Richard Hessler, Roger Antonsson, Göran Blomberg	8.09.03

svenskar i utlandet

RESULTAT

Kosice, Tjeckoslakien - 1977-10.02

1.	Chun-son Goh	Nord-Korea	2.15.19,4
2.	Chang-sop Choe	Nord-Korea	2.15.49,4
3.	Cierpinski Waldemar	DDR	2.16.00,3
19.	Tössberg Peter	Sverige	2.20.22,5
bröt	Enqvist Lars		

SVENSK ELITGRUPP TILL FUKUOKA MARATON

- Kaj Sandell, Enhörna IF

För första gången representerades Sverige av en officiell trupp bestående av Göran Bengtsson, Lars Enqvist och Nils-Bertil Karlsson, med Eric Wiger som lagledare. Gert Eriksson, Enhörna IF, som var på stark uppgång 1975 men pga skador varit borta sedan dess, åkte också till Fukuoka, liksom Peter Tössberg, Kils AIK, som gjort strax över 2.20 i Kosice-maran samma helg som Gert blev näste bäste svensk i Lidingöloppet.

Varför åker man till Fukuoka? Det finns två väsentliga skäl. Dels är banan bra och vädret pålitligt, dels bör en EM-nominering av maratonlöpare helst ske i så god tid att träningen kan läggas upp utan hänsyn till uttagningslopp, som hittills haft en benägenhet att utlysas i sista minuten.

Fukuokabanan är en av de snabbaste korrekta banorna i världen. Derek Clayton har rekordet med 2.09.36,4. Denne australiensare skänkte våren 1977 till Enhörna IF ett pris till den klubbmedlem som först går under 2.15 på maratondistansen, varför de två löparna från denna klubb (Gert Eriksson och Nils-Bertil Karlsson) var speciellt tända inför detta lopp där för övrigt ingen löpare som inte gjort bättre än 2.27 får starta.

Bästa svensk blev Göran Bengtsson som kom i mål som tionde man på tiden 2.17.43. Ett förnämligt resultat, speciellt med hänsyn till den hjärtmuskelinflammation som han drabbades av i somras och som innebar ett träningsuppehåll på några månader.

RESULTAT

Fukuoka, Japan - 1977-12-04

1.	Bill Rodgers	USA	2.10.55
10.	Göran Bengtsson	Sverige	2.17.43
19.	Lars Enqvist	Sverige	2.21.20
22.	Gert Eriksson	Sverige	2.21.35
24.	Peter Tössberg	Sverige	2.23

bröt Nils-Bertil Karlsson efter 6 km pga sin onda rygg

Marathon-Athen

1977-10-17

Mycket har skrivits om 1977 års lopp från Marathon till Aten. Gruppresor ordnades från flera platser i Sverige och många svenskar och svenskor utförde beundransvärda prestationer och dessutom hade roligt men tävlingsresultatet torde förbli ett mysterium

Det är något underligt att en tysk klubb står som arrangör för en tävling på grekisk mark. När det har sagts att mellan 1000 och 1200 löpare har gått i mål är det besynnerligt att den officiella resultatlistan inkluderar endast 639 namn



Inledningsvis förklarar man att de tre löpare från Etiopien som först nådde Aten har strukits eftersom de visade med sina tider under 2.20 att de var för bra (!) för att vara med i ett folkmaraton, men vart tog alla de andra vägen? Den preliminära resultatlistan visar ju att 38 löpare hade underskridit 2.50, men den officiella listan nämner endast 23 av dessa! Alla norrmän, fransmän, italienare m.fl. har raderats bort. Dessutom har tiderna ändrats något.

Vi återger i det följande en förteckning över alla svenska resultat som finns antecknade i den officiella listan:

Huvudklass: (166 i mål)

1. Willy Corbelius	2.28.24	39. Ulf Johansson	3.14.22
2. Jan Anders Schnell	2.30.00	43. Sven Lindeberg	3.18.32
3. Per Åke Andersson	2.39.21	47. Leif Åke Josefsson	3.27.50
7. Lars Mosseby	2.43.26	48. Esbjörn Andersson	3.29.54
10. Allan Persson	2.45.12	62. Per Sundelius	3.40.36
13. Erik Bonn	2.50.47	67. Stig Johansson	3.44.00
18. Thomas Borensjö	2.54.04	69. Karl-Erik Andersson	3.44.46
19. Roger Lundberg	2.54.08	70. Håkan Pettersson	3.44.58
20. Stig Olof Blom	2.54.54	118. Thomas Hansson	4.21.12
21. Leif Emanuelsson	2.55.14	122. Dan Hildesson	4.24.22
24. Jan Noren	2.56.56	126. Krister Holmqvist	4.31.40
25. Hans-Erik Pettersson	2.57.10	127. Bengt Wiklund	4.32.00
26. Roland Johansson	2.58.52	153. Friedrich Marcus	5.30.00
32. Krister Romedal	3.02.28	158. Mats Franzén	5.40.00

Veteranklass I: (166 i mål)

1. Ulf Johansson	2.29.34	20. Assar Fager	2.59.12
2. Sune Edvinsson	2.33.36	23. Bo Appelqvist	2.59.40
3. Arne Nilsson	2.35.56	26. Lars Lif	3.01.26
7. Stig Himberg	2.46.04	29. Åke Sandström	3.04.26
10. Erik Bengtsson	2.51.40	30. Thord Hedström	3.06.22
12. Lars Jansson	2.52.42	31. Roland Falkbjer	3.07.10
16. Conny Gustavssén	2.57.32	32. Per-Eric Nordqvist	3.09.16
17. Hans Viktorsson	2.58.58	39. Lennart Karlsson	3.13.40

forst....

MARATHON - ATEN (forts...)

40.	Lennart Strandlund	3.13.50	90.	Ove Appelby	3.45.52
46.	Jack Söderberg	3.19.16	118.	Åke Andersson	4.04.20
47.	Bengt Cederström	3.20.22	128.	Per Erik Risberg	4.13.20
50.	Kjell Sjöström	3.21.48	130.	Clas Odeskog	4.15.06
57.	Conny Ohlsson	3.25.10	135.	Sverre Gustafssén	4.19.00
58.	Tor Larsson	3.26.00	141.	Sten Jacobsen	4.24.30
76.	Sune Westmann	3.38.48	146.	Kenneth Dohse	4.37.10
78.	Bengt Johansson	3.39.20	152.	Lars Sandlin	4.53.00
83.	Tore Kristoffersson	3.41.30			

Veteranklass II: (168 i mål)

2.	Göte Ivarsson	2.45.02	89.	Bengt Eriksson	3.48.52
6.	Arne Ljungvall	2.55.14	90.	Sverker Nilsson	3.49.56
18.	Rolf Johnsson	3.09.00	97.	Lars Almkvist	3.56.50
20.	Hans Everbäck	3.11.32	98.	Svenning Leander	3.56.52
21.	Folke Persson	3.11.58	100.	Arne Bergkvist	3.58.06
23.	Paul Vincent	3.12.08	102.	Ingvar Bylund	3.59.34
29.	Roland Wilhelmsson	3.16.34	104.	Bert Brodeehn	4.00.20
30.	Kurt Olsson	3.18.00	105.	Yngve Enemar	4.00.40
41.	Agne Wallin	3.25.46	122.	Rainer Linden	4.15.10
49.	Georg Urbanietz	3.30.00	124.	Hans Gerdin	4.16.20
64.	Lars Dohse	3.40.04	131.	Otto Albertson	4.22.00
70.	Sten Walles	3.43.20	140.	Egon Eriksson	4.32.08
72.	Hans Stalheim	3.43.58	141.	Kjell Ransjö	4.33.10
77.	Folke Tunmark	3.45.16	144.	Bruno Hjorth	4.41.00
80.	Sture Olsson	3.45.50	161.	Lajos Kuzmic	5.28.10
87.	Roland Ryberg	3.48.04	167.	Sven Olof Axelsson	6.14.48

Veteranklass III: (71 i mål)

1.	Konrad Hernelind	2.40.22	26.	Karl-Erik Lilja	3.42.06
2.	Bengt Nilsson	2.51.50	27.	Henry Bogemyr	3.45.50
4.	Ebbe Callheim	2.59.18	29.	Arvid Olsson	3.47.26
5.	Håkan Troedsson	3.00.42	33.	Kurt Boberg	3.58.06
6.	Olle Jonsson	3.01.10	37.	Allan Dahlgren	4.00.36
7.	Yngve Blom	3.06.46	38.	Hans Henningson	4.01.30
9.	Arne Larsson	3.14.56	42.	Lennart Strömbom	4.06.16
11.	Sven Sundell	3.23.42	43.	Arne Amsköld	4.08.10
12.	Stig Eriksson	3.24.00	48.	Ove Sundelius	4.20.00
13.	Gösta Bengtsson	3.26.04	54.	Aarne Ojala	4.27.36
14.	Lars Mårtensson	3.28.16	60.	Gunnar Edenbrandt	4.56.10
15.	Bert Theander	3.28.28	63.	Per Harborn	5.04.00
16.	Gunnar Nybom	3.28.36	70.	Ragnar Jignäs	5.22.16
19.	Erik Persson	3.33.48	71.	Sven Lindstrand	5.28.10
25.	Arne Roseen	3.41.02			

Veteranklass IV: (36 i mål)

1.	Einar Andersson	3.12.50	14.	Sonne Öwall	4.13.30
2.	Göte Olsson	3.16.50	15.	Hans Göransson	4.15.10
4.	Lars Garbrand	3.33.46	17.	Karl Wärdeus	4.22.12
7.	Ingemar Ljungqvist	3.45.42	20.	Stig Swärd	4.31.50
11.	Bertil Franklinsson	4.04.38	25.	Gunnar Lillieroth	5.10.34
13.	Ivan Lignert	4.08.40	30.	Lars Olsson	5.29.40

forts...

MARATHON - ATEN (forts...)

DamerHuvudklass: (8 i mål)

1. Christina Johansson	3.05.02	7. Britt Marie Davidsson	4.53.26
6. Catrin Everbäck	4.32.06		

Veteranklass I: (9 i mål)

1. Annette Fager	3.48.14	8. Gunnel Wigren	5.26.40
------------------	---------	------------------	---------

Veteranklass II: (11 i mål)

2. Britt Dohse	3.40.00	9. Inga Ransjö	4.33.10
8. Gulli Nilsson	4.32.08		

Veteranklass III: (4 i mål)

1. Gisela Bladh	3.43.50	4. Maj Ljungwall	5.57.14
-----------------	---------	------------------	---------

Som framgår av dessa resultat hade Sverige toppplaceringar i varje åldersklass. Vi gratulerar.

SOUVENIRVIMPEL

Som tidigare meddelats har vi låtit tillverka en speciell souvenirvimpel med anledning av Sällskapetets 25-årsjubileum. Vimpeln har Sällskapetets märke med texten "1952-1977" på den ena sidan och "25 år" på den andra.

Varje medlem vill säkert ha en sådan vimpel. Kostnaden är kr 5:-, eller 6:- inkl porto.

Vimpeln, som är 8 x 10 cm, kan köpas även av icke-medlemmar och är en trevlig souvenir för alla maratonvänner.

Du kan beställa Din souvenirvimpel genom att sätta in pengarna i Sällskapetets postgiro 8 26 07-3 med angivande av antalet vimplar på talongen.

OBS. Vimpeln är mycket lämplig som souvenir till utländska vänner och utländska deltagare i svenska maratonlopp.

Beställ Din vimpel innan de tar slut! Kostnaden är endast fem kronor.



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 återopas skall ifyllas.

ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE

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

Följande artiklar kan beställas från Sällskapets sekretariatet:

OVERALLMÄRKEN à 10 kr

BLAZERMÄRKEN à 25 kr

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 l.

PRESTATIONSMÄRKEN, DIPLOM m.m.

Varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55) är berättigad till Sällskapets prestationsnål. Normalt skickar vi nålen till nya medlemmar när deras första medlemsavgift har inkommit. En ny medlem är inte berättigad till nålen om hans maratontid överskrider den föreskrivna tiden (3.30 resp. 3.55). Vi har ingen möjlighet att kontinuerligt bevaka senare prestationer. Vi ber således att alla som senare fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (män) eller 3.55 (damer) skriver och ber att få nålen.

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

Sällskapets diplom och standar tilldelas medlemmar som fullföljer 5 resp 25 maratonlopp. Diplom eller standar skall sökas på en speciell blankett där detaljer beträffande alla lopp som åberopas skall ifyllas.

ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE

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

Följande artiklar kan beställas från Sällskapets sekretariatet:

OVERALLMÄRKEN à 10 kr

BLAZERMÄRKEN à 25 kr

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.



ljuskopiering · reprografi · 1860-kopiering · 840-kopiering
mikrofilmning traditionell eller i kombination med data
mastertryck · itektryck · offsettryck · zinktryck · ritfilm
ritmateriel · radiodirigerade bilar hämtar och lämnar

Välkommen till resursstarka

arkitektkopia

OSTEN GRANKVIST AB

Eugeniavägen 43 • 113 33 Stockholm • Telefon 08-34 98 30