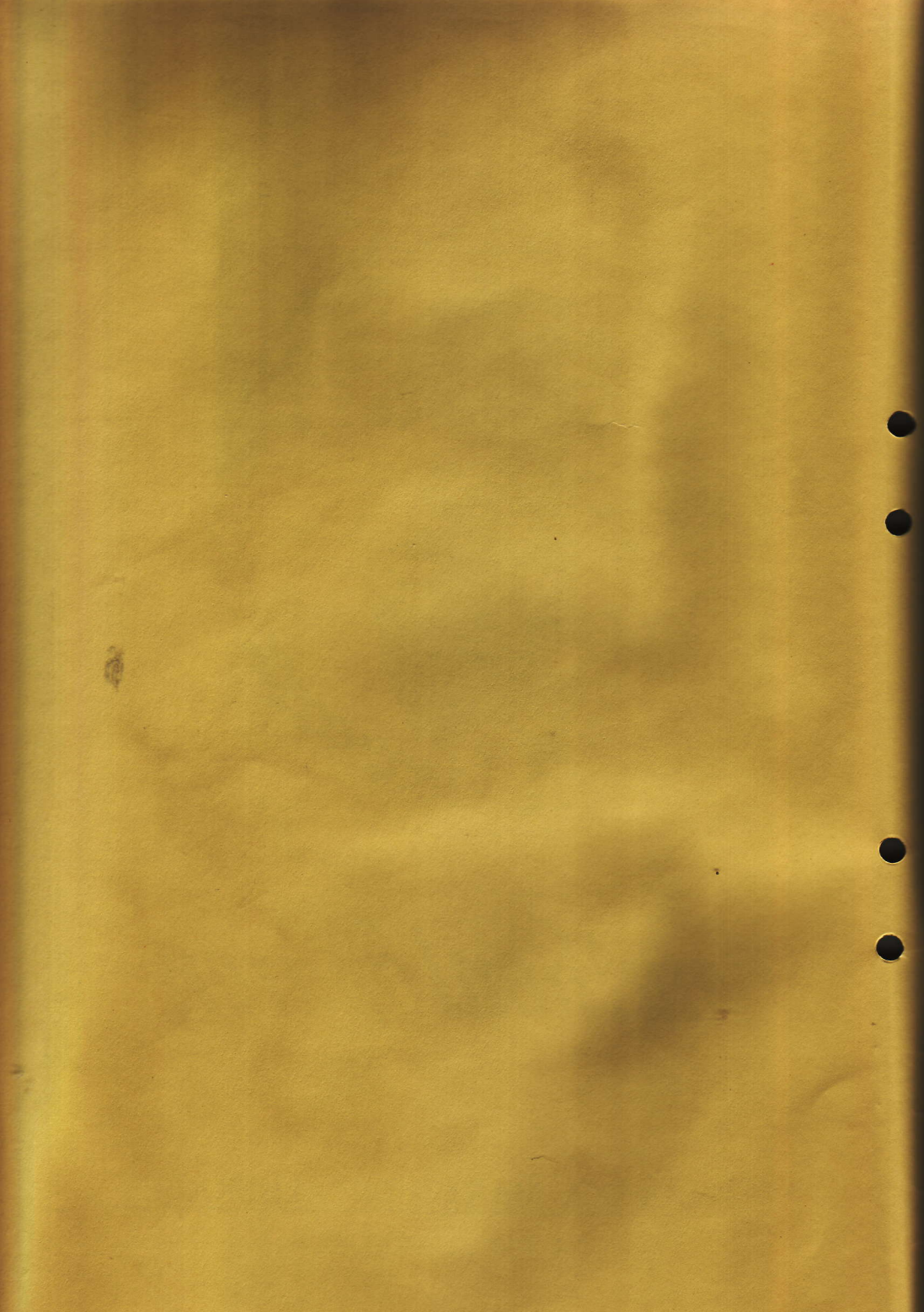




Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 • 101 22 STOCKHOLM I



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

Redaktör Tony Bristow

Det tycks vara den allmänna meningen inom friidrotten att den som svarade för den största prestationen efter Linda Haglunds medalj vid EM i Prag var vår omslagslöpare:

GÖRAN BENGSSON, IK Ymer

som fullföljde maratonloppet på den inofficiella svenska rekordtiden 2.15.02. Efter loppet skickades ett postogram till Göran med följande text:

Maratonlöpare i Hela Sverige gratulerar Dig till Ditt utmärkta resultat i årets EM i Prag.

Din prestation är en stor framgång för Dig och för svensk maratonlöpning.

Vi önskar Dig nya framgångar i framtiden - Lycka till !

— Svenska Marathonsällskapet

Lennart Julin skriver om loppet på sid. 2.

Tidigare under sommaren hade vi anledning att gratulera en annan löpare, som åkte från Nyköping till Umeå och blev årets Svenska Mästare över maratondistansen:

HANS JONSSON, Enhörna IF

som hade den utmärkta tiden 2.18.33 och därmed gick under 2.20 för andra gången i år. Synd att inte Hasse fick chansen att vara med i Prag också.

Vi måste dessutom gratulera veteranen från Stockholm som i Berlin blev Världsmästare i sin klass:

KONRAD HERNELIND, Duvbo IK

som var segrare i klassen för löpare 50-54 år med tiden 2.37.46.

DET ÄR SYND ATT VI MÅSTE PÅMINNNA OM ÅRSavgiften.

Det finns fortfarande många medlemmar som inte har betalat för 1978.

Årsavgiften är kr 35:-. Sällskapets postgiro är 8 26 07-3



Toppbredden har stigit

- DEN BÄSTA MARAN NÅGONSIN

— Lennart Julin

De allra bästa maratonlöparnas tider har knappast gått framåt under det senaste årtiondet, men man fick i Prag en eftertrycklig demonstration av att toppbredden stigit kraftigt de senaste åren. Vid OS i Montreal var Göran Bengtsson 14:e totalt och 9:e europé på 2.17.40. I Prag var han 12:e på 2.15.02. Inte nog med vad som direkt kan utläsas ur dessa siffror - 2,5 min bättre och 3 placeringar sämre - skillnaderna mellan banorna var mycket stora. Montreal var en flack 'racerbana', medan Prag var mycket krävande med flera hårda backar. Göran själv bedömer att han med samma prestation i Montreal skulle ha gjort 2.12 - 2.13.

Jag förmodar att de flesta av er bevittnade EM-loppet i TV och jag, som satt och frös på läktaren, kan bara gratulera er. Det som meddelades oss var endast mellantiderna vid 5 och 15 km och namnen på de 5 bästa vid dessa båda kontroller. Efter 15 km svävade vi sedan i total okunnighet till dess att funktionärerna började förbereda segrarens ankomst. Vi hade ingen aning om vem eller vad vi skulle vänta oss; det kanske rent av var Göran Bengtsson som skulle vinna. Nej, det skulle han alltså inte. Om förstaplatsen blev det en odramatisk spurtuppgörelse mellan två sovjetlöpare... som ni såg. Vad ni däremot inte fick se var när Göran anlände ca tre minuter senare, en mycket trött Bengtsson från Skene som på stela ben och utan minsta antydning till spurt - trots att den stora stadionklockan vid Ijustavlan visade på möjligheter att komma under "dröm" 2.15 - fullföljde de sista 250 av totalt 42.195 meter. Det syntes tydligt att han var tack-sam för att det inte var 42.196 meter han var tvungen att springa.

Vad var det då som orsakade denna trötthet? Jo, det var otvivelaktigt den stenhårda banan. Nivåskillnaderna på vändpunktsbanan ut till Lidice (byn som skövlades under andra världskriget) var avsevärda. Terrängen i Prag-området är kuperad. Stadion ligger t.ex. uppe på en kulle. Från 1 till 5 km steg maratonbanan ca 35m; 5 till 8 km ned 50 m; 8 till 10 km upp 25 m, 13 till 17 km ned 50 m, 17 till 20 km upp 50 m; 20 till 21 km ned 10m, och så omvänt på hemvägen.

Vad som kanske överraskar är att tätklungan höll ihop så pass länge på en så kuperad bana. Mindre utbrytningsförsök förekom, men den definitiva splittringen kom inte förrän i slutet av den sista långa stigningen vid 37 km. Det var då som Göran tvingades släppa och i fortsättningen koncentrerade sig på att överhuvudtaget komma i mål. Praktiskt taget avdomnad från svanskotan och nedåt så sjönk hastigheten för Göran, och bara på den sista kilometern som gick långt över 4 minuter tappade han 3 placeringar. Ändå var han ganska nöjd - han höll tätkontakten en halvmil längre än i Montreal. Oturen var bara att han råkade göra sitt livs lopp och det klart bästa svenska maratonloppet någonsin i den bästa mara som någonsin gått i världen om man tittar på bredden och tätheten. Inom 1 minut efter segraren kom 6 löpare, inom 2 minuter 7, inom 3 minuter 10, inom 4 minuter 14, inom 5 minuter 19 och inom 6 minuter 22 löpare. Motsvarande siffror i Montreal var 1, 3, 3, 6, 7 och 9 och i Rom 1974 0, 1, 1, 2, 3 och 3. Och den stora bredden i år berodde sannerligen inte på att segraren var

TOPPBREDDEN HAR STIGIT (forts...)

dålig. En tid under 2.12 på en så krävande bana är i nivå med Cierpinski's strax under 2.10 i Montreal. Väderförhållandena var ganska likvärdiga.

Göran Bengtsson var inte den ende svensken på startlinjen. Där fanns också Lars Enqvist. Lasse valde samma taktik som Göran, dvs att hänga med så länge som möjligt. Han var dock tvungen att släppa redan vid 15 km och han bröt strax efter vändpunkten, inte på grund av trötthet utan därför att benen inte längre fungerade. Kanske alla backarna, såväl upp som ner, innebar extra stora påfrestningar på benen. Apropos den hårda banan kan det vara intressant att föra vidare Göran Bengtssons reflektion dagen efter. Han undrade om vi i Sverige verkligen vinner något på det närmast hysteriska jagandet efter absolut flacka banor på senare år. På ett internationellt mästerskap är det alltså fullt möjligt att man råkar ut för något helt annat.

Några ord om Görans förberedelser. Såsom förhandsnominerad har han inte varit tvungen att köra någon mara före EM. Han har i stället kunnat träna helt efter önskemål och tävlingarna även på kortare distanser har varit få; ett par lopp vardera på 5000m och 10.000m och en test på 25.000m i samband med Göteborgs DM på 25.000m då han med 1.18.01 var exakt 7 minuter före närmaste man. Tre dagars fasta ingick i kolhydratuppladdningen veckan före och sedan han anlänt till EM-staden på fredagen blev det bara litet lätt jogg fram till tävlingen på söndagseftermiddagen. Såsom 10:e man i fjolårets Fukuoka-mara erhöll Göran en inbjudan till årets lopp i början av december och det är hans närmaste större mål.

Vad finns att säga om de övriga deltagarna i EM? Segraren Leonid Mosejev är inte någon sensation, sjua i Montreal och tvåa i Fukuoka 1977. Han är född 1952, 173 lång och 55 tung (typiska maratonmått). Som sensation måste man dock betrakta tvåan Nikolaj Penzin. Till EM kom han med ett pers och årsbästa på 2.17. Men några kvaliteter måste han ha demonstrerat eftersom han fick förtroendet att representera ett land med så enorm bredd som Sovjet.

37 man av 49 startande fullföljde, siste man i mål på 2.32. Inte mindre än 6 nordbor fanns bland de 12 som steg av. Fjolårets nordiske mästare, Jan Fjaerestad, liksom fjolårets finske mästare, Håkan Spik, bröt.

De officiella mellantiderna syns mig något egendomliga: 16.12.5, 31.51.0, 47.00.0, 1.01.02.5, 1.18.04.0, 1.33.53.0, 1.49.10.0 och 2.05.40.0 för var 5:e km. Det ger tider på 5 km-avsnitten på 16:12, 15:39, 15:09, 14:02, 17:02, 15:49, 15:17 resp 16:30. 20 km-punkten måste ha varit felplacerad.

Det förtjänar att påpekas än en gång att loppet i årets EM var det bästa någonsin breddmässigt i maratonhistorien och att Göran Bengtssons prestation var den i särklass bästa hittills av en svensk maratonlöpare absolut sett.

Fast med tanke på hur tömda hans kraftresurser var retade det mig litet att jag inte omedelbart efter loppet hade tillfälle att returnera hans hälsningsfråga till mig när vi stötte ihop uppe vid stadion på söndagsförmiddagen före loppet: "Lever Du än?" Jag tror nästan att Göran i så fall för en gångs skull hade varit tyst och svarslös.....

Bästa bredden demonstrerades av Sovjet och DDR som båda lyckades få in alla sina löpare bland de 11 bästa, med inofficiella lagtiderna 6.38.39,8 resp 6.38.54,0. Den brittiska insatsen däremot var överraskande svag, kanske beroende på att man splittrat sina maratonkrafter på två stora mästerskap, Samväldesspelen och EM. Placeringar 9, 13 och 25 är dock säkerligen sämre än väntat.

30 mil – NON-STOP

I fjol fullföljde BERTIL JÄRLÅKER, Solvikingarna, 9 maratonlopp och 2 100-km-lopp.... men detta räcker inte för Bertil. Nu har han sprungit Vättern runt, 305 km, på 53 tim 05 min, vilket torde vara inte bara rekord för Vättern runt utan även ett nytt inofficiellt världsrekord i längdlöpning non-stop, alla kategorier, oavsett typ av bana och sluttid för löpningen. Den tidigare längsta löpta distansen var 259 km av engelsmannen Ron Bentley på bana.

Begreppet "non-stop" förbjuder inte korta uppehåll, men för att accepteras som rekord måste ett sådant lopp övervakas av två personer i följebil och en loggbok skall föras med tidsangivelser för varje uppehåll och anledningen till uppehållet. I genomsnitt hade Bertil ett uppehåll var 5:e km.

— Naturligtvis ger man sig inte på en sådan sak otränad, skriver Bertil.

Enligt mina träningsböcker har jag löptränat 4800 mil sedan 1970, varav 600 mil hittills i år. Ofta kan det blir 7-8 mil en gång i veckan, fördelat på 3 pass med några timmars vila emellan. Just den träningen tror jag var avgörande.

Med den träningen borde jag gjort bättre på maraton, tycker man - 2.53 är lite för dåligt. Jag har helt enkelt dålig medfödd syreupptagningsförmåga och har endast i någon mån kunnat träna upp den. Men syreomsättningen fungerar alldeles förträffligt i lägre tempo och då kan jag hålla på ganska länge.

Som alla förstår, anordnas inga landsvägstävlingar av detta format. På kontinenten är 100-km-lopp populära, men endast ett femtontal svenskar har prövat denna distans. I England anordnas 160-km-lopp både på landsväg och på bana. 24-timmarstävlingar förekommer i England, men endast på bana.

Min löpning handlade om landsvägslöpning på en ganska kuperad bana - mest asfalt - runt Vättern. Det finns många kraftödande backar, och i sanningens namn så handlade det i huvudsak om gång uppför de flesta backarna ett medvetet - klokt, tror jag - sätt att spara krafterna.

Starten gick fredagen den 21 juli kl 20.00 utanför Motala tidning. Tre klockor visade den exakta starttiden och följebilens kilometerräknare hade avlästs av 3 vittnen. Motalapolisen hade vänligheten att lotsa oss fram den första milen.

Vägarna mellan Gränna och Jönköping med mycket knaggligt oljegrus var jobbigt värre för fötterna och lade grunden till senare fotbesvär. På lördag morgon pressade värmen på och milen runt Jönköpingsbukten i den täta lördagstrafiken var en ren mardröm.

Den mest chockartade upplevelsen var den stumnad som drabbade lårmuskler-



BERTIL JÄRLÅKER

na att jag föll som en kägla när
tidigare då följebilen körde fr
de röda baklyktorna att styra e
natten igenom.

sta nätterna. Jag hade också vi
grad energi med följd att kropps
nbehov hade jag hittills inte kä
30 min sömn följde. Senare vid
n. Den senare sömnen kändes som
nde att kroppen, när den väl fic
r att täcka sömnbehovet.

som några tidningar missförstod
ed att springa sovande.

an större problem, då jag efter
ot så när. De sista 40 km tog

problem med blåsor och så förrä
hela dan. Omtalkning, plåstrin
nder loppet. Också byte av skor
årt nedslitna. Det som besvärar

30 MIL - NON-STOP (forts...)

na redan efter c:a 12 mil och omöjliggjorde ett effektivare löpsteg. Fram till 17 mil fungerade löpningen något så när, även om farten inte var mer än joggningsfart. Från 17 - 22 mil hade jag en ordentlig genomklappning, då benen var så stumma att jag föll som en kägla när jag behövde lämna vägen. Gentemot tidigare då följbilen körde fram 3-6 km i taget före mig, hade jag nu de röda baklyktorna att styra efter 1 km i taget och så höll vi på hela natten igenom.

Nattkylan var besvärande båda de första nätterna. Jag hade också vid det här laget förbrukat mycket av lagrad energi med följd att kroppen hade svårt alstra värme. Något sömnbehov hade jag hittills inte känt, men vid 20 mil sa kroppen tvärstopp; 30 min sömn följde. Senare vid 12-tiden på söndag ytterligare 60 min. Den senare sömnen kändes som 6 timmar - ett intressant konstaterande att kroppen, när den väl fick chansen, kunde arbeta på högtryck för att täcka sömnbehovet. Naturligtvis var jag trött, men inte som några tidningar missförstod att jag skulle kommit på mig själv med att springa sovande.

Resten av vägen gick i stort sett utan större problem, då jag efter 23 mil fick igång löpningen igen något så när. De sista 40 km tog 5.05 timmar.

Fötterna var inget direkt allvarligt problem med blåsor och så förrän under söndagen, då solen pressade på hela dan. Omtalkning, plåstring, byte av strumpor förekom då och då under loppet. Också byte av skor efter 20 mil, då klackarna var för hårt nedslitna. Det som besvärade mycket var ömheten i fotsulorna och stelheten i lårmusklerna. Efter varje uppehåll var det väldigt svårt att få igång kroppen igen.

Kanske hade jag klarat det hårda underlaget bättre med mjukare skor, men det är tveksamt. Jag hade 2 par inläggssulor i varje sko och plast-uppbyggnad under hälen.

Den effektiva löptiden låg på 32-35 timmar, inkl. gång uppför backar, d.v.s. mestadels omkring 10 km/timme. C:a 12 timmar gick åt till gång eller snabb promenad, särskilt under genomklappningen natten till söndagen. Jag åt mest nyponsoppa, buljong, fruktjuice, varmt te, mjölk och en hel del bananer och ett par gånger råris med honung.

Medelfarten - 305 km på 53 timmar - var knappt 6km/timme och då blir det inte mycket tal om löpning, men det är en ren omöjlighet att hålla sig på vägen oavbrutet hela tiden - uppehåll för olika slags service måste till.

Jämförelser med Ron Bentleys rekord på bana under 24 timmar går ej att göra. Banlöpning är mer skonsamt för fötter och lårmuskler än hård asfalt, samt - den största skillnaden - den kuperade vägen runt Vättern är starkt fartnedsättande.

För att ingen skall missförstå bör nämnas att s.k. etapplopp har avverkats. Bl.a. har man sprungit tvärs över den nordamerikanska kontinenten på c:a 2 mån. med etapper på c:a 7 mil/dygn. Här rör det sig om en given sträcka per dag med c:a 12 timmars vila emellan. Non-stop-löpning innebär motsatsen, att man är i rörelse hela tiden med så få avbrott som möjligt. Naturligtvis kan min tid pressas åtskilligt, men ett intressant långlöpningsexperiment var det.

Den sista IGAL-VM ?

Var årets tävling den sista Veteran VM-tävlingen i den serie som arrangerats av IGAL (Intressengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer) ?

Frågan har väckts efter det att såväl tävlingen som prisutdelningen återigen missköts av den klubb som fått förtroendet att ordna tävlingen. Tidigare har det varit kaos i England och kaos i Frankrike. I år var det kaos i Tyskland. Världskongressen blev inställd och ingen arrangör har anmält intresse för någon fortsättning. Det pratas fortfarande om någon tävling i Skottland nästa år, men därefter har ingenting bestämts. Väckelsång hade anmält ett intresse för 1980 års tävling, men har nu backat ur.

Om IGAL:s tävlingar försvinner blir det ändå Veteran VM tävlingar av typ Världsveteranmästerskapen i Friidrott som ordnades i Göteborg i fjol.

Till årets IGAL-tävlingar i Berlin hade c:a 75 svenskar rest med två bussar från Stockholm resp Göteborg. Om alla strapatser på resan och vid tävlingen skriver Sällskapets reseledare, Bengt Andersson:

— Strapatserna började direkt efter truppen hade kommit på färjan. De beställda hyttplatserna saknades ! Beställningen låg kvar hos SJ ! .. men med det goda humör och kamratskap som rådde, så ordnades detta upp - det fanns ju gott om plats på bänkar och soffor...

Framme i Sassnitz vid fyra-tiden på morgonen bröts den fridsamma tillvaron av de stränga pass- och tullkontrollerna, men vid halvsjutiden var vi i alla fall på väg genom DDR och for fram i morgonsolens strålar mot Berlin men c:a 10 mil innan Berlin blev det stopp. Fortkörning ! ... Böter - DM 60 per buss ! och den som tog



BENGT ANDERSSON

chansen att fotografera händelsen iaktogs av polisbefället och blev beordrad att öppna sin kamera och dra ut filmen så att den blev förstörd.

I Väst Berlin väntade hotellet och snart var vi installerade, varvid flera av "långskubbarna" chockade Berlinarna genom att springande, iförda overaller med konstiga klubbnamn, ila omkring på gator och torg och i en del av de vackra parkerna. Hotellpersonalen var minst sagt konfunderad.

Fredag morgon kl 05.20 ... en telefonsignal och en arg röst frågar var alla 25 gästerna är som skulle ha frukost kl 05.00 för att hinna äta något före tävlingen .. här står personal redo att servera ägg, kaffe, te m.m. Det är svårt att få den goda hotellägaren att förstå att det har blivit ett missförstånd på ett dygn. Olle W hade omtänksamt försökt ordna en tidig frukost till lördagens maratonlöpare (start 07.00).

Vid tävlingarna på 10 km på fredag kväll började vi ana att det kanske inte var riktig ordning på arrangemanget.... ingen målfälla och enkel tidtagning och nummerskrivning, med tusentalet deltagare i många klasser. Efter målgång och ett joggingsvarv på fotbollsplanen fick deltagarna åter passera mållinjen för att komma till omklädningsrummen. Med bibehållen nummerlapp kunde de antecknas ännu en gång och i några fall få ytterligare en medalj

DEN SISTA IGAL-VM ? (forts...)

Maratontävlingen på lördagen den 17 juni var likadan.... Ingen vätska på de första 2 milen (!), och sedan apelsiner, bullar, bananer, sockerbitar, té och andra egendomligheter gjorde inte löparna gladare. Vi hade en egen vätskekontroll för svenskarna med vatten och Gatorade, men det var svårt att hålla stånd mot anstormningen från andra nationers löpare. Det blev till sist en service även för danskar, finnar och norrmän ... förutom alla andra som lyckades slita till sig en mugg, trots att Olle W m.fl. försökte dirigera de icke skandinaviska löparna förbi vårt törstsläckande bord.

Konrad Hernelind gjorde ett mycket fint lopp och var bäste svensk och överlägsen vinnare i sin klass det visste alla utom arrangörerna som inte hade Konrad någonstans i resultatlistan. Folke Persson och Kerstin Lindgren tycks också ha överrumplat tidtagarna, och tyvärr fanns det många andra.

Allt detta besannades på Bankett- och Prisutdelningsfesten där segrare inte fanns med i resultatlistan och felplaceringar, fel klasstillhörigheter m.m. var legio. Priset i detta kaos togs i Konrads klass. Engelsmannen som kom 2:a ropades som segrare trots tidigare protest. Det blev ny protest samtidigt som den ärliga engelsmannen meddelade att han inte var segrare utan 2:a efter Konrad. Cereemonin avbröts en stund, varpå 3:an i denna klass ropades som segrare (!). Vi försökte ingripa ännu en gång men blev mer eller mindre bryskt bortmotade medan orkestern fick order att dränka detta fiasko i högvolymsmusik.....

Detta till trots var det med fin stämning som gruppen intog bussarna för hemresan. På gränsstationen blev vi kvarhållna några timmar och efter hand fick vi beskedet att det var en stor rysk trupptransport på vägen Till slut lyckades vi klara färjan med några minuters marginal och kunde i lugn och ro återvända till Trelleborg och Sverige.

RESULTAT — VETERAN VM : BERLIN 1978-06-17

60	55	50	45	40	Namn	Klubb	Tid
			1		Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.37.46
				25	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.41.27
		6			Lage Carlson	Duvbo IK	2.45.52
			14		Bengt Bladström	Överums OK	2.48.42
	2				Gösta Ekström	Säters IF	2.49.37
			25		Kurt Henriksson	Solvikingarna	2.54.41
			29		Erik Uno Eriksson	Solvikingarna	2.56.39
	4				Gösta Andersson	GF Idrott	2.56.39
				90	Stig Nordell	Duvbo IK	2.57.31
	6				Bengt Nilsson	Roma IF	2.57.37
			39		Per-Olov Alama	Fredrikshofs IF	2.59.18
			41		Walter Berggren	Solvikingarna	2.59.23
			53		Rolf Johnsson	Eskilstuna FK	3.04.03
		18			Håkan Tredsson	Malmö FK	3.04.51
	9				Arne Göransson	Enhörna IF	3.07.05
	13				Karl-Albert Söderström	Roma IF	3.13.38
	14				Arne Larsson	IF Start	3.13.53
6					Göte Olsson	Malmö FK	3.17.21
	17				Gunnar Netzell	Solvikingarna	3.18.03
	20				Roland Nurbo	IFK Västerås	3.20.32

forts...

gå räre protest

en meddelade

avbröts en s

RESULTAT - VETERAN VM (forts...)

65	60	55	50	45	40	Namn	Klubb	Tid	D45
						Ulla Seger	Solvikingarna	3.26.00	2
4						Karl Hall	Trollhättan	3.23.44	
		31				Karl-Erik Olsson	LUGI	3.28.11	
			50			Lennart Eriksson	Österfärnebo	3.32.41	
	10					Lars Garbrand	Flottans IF	3.33.58	
				205		Hans Everbäck	Malmö FK	3.36.36	
		56				Giovanni Caglioni		3.37.35	
16						Robert Andersson	Ryda SK	3.38.03	
			125			Roland Ryberg	Malmö FK	3.42.14	
			132			Otto Albertsen	Malmö FK	3.48.03	
		68				Johan Henriksson	Uppsala OK	3.48.13	
	44					Karl-Erik Lilja	IFK Lidingö	3.50.59	
12						Georg Wir	Solvikingarna	3.51.33	
			134			Rainer Linden		3.52.09	
28						Bertil Franklinsson	Malmö FK	3.57.08	
		53				Erik Rönnborn	Malmö FK	4.04.44	
		65				Per Harborn	Malmö FK	5.34.08	
30	41	64	93	154	254	Summa löpare i mål			10

Ny Maratonkvinna

När statistiken för 1977 äntligen blev klar visade det sig att årets snabbaste svenska maratonkvinna var Christina Johansson, som hade avverkat sträckan mellan Marathon och Athén på den utmärkta tiden 3.05.02 men resultatlistan från Grekland gav inga detaljer Vem var Christina Johansson ?

Nu kan vi berätta att Christina föddes 1950 och tävlar för IK Vikingen i Göteborg. Med Dan Hildesson som tränare avverkar hon omkring 5 mil/vecka, men hon tävlar inte bara över långa distanser. I år har hon sprungit 400 m på 64,1 och 800 m på 2.16,8 och har dessutom blivit distriktsmästare på 3000 m med en tid av 10.13.

Med sin 3.05.02 är Christina på andra plats på listan över Sveriges maratonkvinor genom tiderna - Ulla Engelby ligger först med tiden 2.59.00 - men Christina, som f.n. läser till tandhygienist i Umeå, tränar vidare och siktar på nya maratonlopp



Christina Johansson

Sensationell Storslam

ENHÖRNA TRIPPEL I SM

— Owe Fröberg, Enhörna IF

De aktiva såg med fasa fram mot loppet. Med starttid kl 10 och med bestående värme kunde det bli stora problem.

Redan kl 5 var förste man uppe och i gång, Nils Bertil Karlsson. Alla i Enhörnas trupp verkade samlade och fast beslutna att ta revansch för fjolårsmissen i Karlstad. Dessutom gällde ju loppet som DM för Södermanland.

Av de våra hade Nils-Bertil dragits med problem i låret senaste veckorna och Owe Malmqvist och Hasse Jonsson hade fortfarande sviter av "engelska sjukan", medan Göran Högberg var debutant, med allt vad det innebär. Men i gengäld är han ju "världsmästare i självplågeri" enligt vad en kollega sagt oss. För Hasse och Owe skulle det bli årets tredje lopp, medan Nils-Bertil faktiskt skulle göra Sverigedebut.

Som vanligt inför en SM-mara blir det ett evigt diskuterande om "langning". Efter en stunds polsk riksdag enades man om att rekrytera funktionärer till bordet med "egen" dricka. Förbehållet var bara att alla med egen dricka skulle servas. Det skedde på ett alldeles utmärkt sätt. Man langade dricka till höger och vänster utan hänsyn till klubbtilhörighet eller konkurrenser. En idrottslig förbrödning.

Vädret var varmt och soligt och med en del blåst som dock löparna aldrig tyckte att de fick i ryggen. Banan fick toppbetyg av löparna, en flack och snabb 7 km's slinga av Karlstadsnitt. Hoppas nu bara att dessa två orter satt upp ett riktmärke för hur maratonbanor bör vara.

Målsättningen var 23 minuter per varv, vilket skulle ge 2.19 i sluttid. Ingen ville dock direkt ta täten varför de två första kilometrarna avverkades i lugnt tempo. En som blev angenämt överraskad var Göran, "Jaså, maraton är så här, lungt och trevligt, verkar lovande". Ack ja, snart skulle världsmästartakterna sättas på prov.

Vid första varvningen var varvtiden 22:50. Schemat höll alltså, men tack vara starttempot blev det inte som det brukar: en första mil med tider pekande ner mot under 2.15, som sedan ej kan hållas. Nu hade klungan direkt kommit in i ett tempo som det fanns möjligheter att hålla loppet ut.

Vid andra varvningen fanns tio man med i den första klungan. Den verkade dock inte så kompakt utan rätt orolig och lite utdragen. Varvtiden var 22:58.





SENSATIONELL STORSLAM (forts...)

Men ve och fasa, vad är nu detta ? Nils-Bertil som verkat på hugget vid varvningen kommer från fel håll tillbaka till oss. Vad har hänt ? "Var är nycklarna till bussen ?" är allt han säger. Efter att ha upprepat frågan några gånger till ett par helt paralyserade ledare får han fram att han har en kylpåse där. Det visar sig vara samma skada som besvärat honom ifjol som gör sig påmind och som verkar vara det som besvärat honom under den senaste tiden dock är det denna gång i andra benet. Där försvann vårt stora hopp; vad kan de återstående prestera nu ?

Dags för varvning igen, nu efter halva loppet, och dags för nästa smäll. Göran Högberg kommer grimaserande, "Det går inte, har fått skavsår", men han rycker åt sig en flaska och stapplar vidare. Han får plåga sig mer än de andra för i sin debut vill han uppleva så mycket som möjligt av natur och konkurrenser. Han far fram och tillbaka i klungan och vrider sig fram och tillbaka, observerande, rapporterade vad som händer. Hans huvud dyker upp or ner, än här, än där. Vid varvningen var han alltså med, men hur länge ?

Varvtiden var 22:38, tempot hade alltså skärpts något.

4:e varvet blir det hittills långsammaste - 23:00 - en återhämtning inför det kritiska skedet i ett maratonlopp. Men det är nog för Lasse Enqvist, magen strejkar. Strax före varvningen gör "hemmasonen" australiensaren Danny Flynn ett publikfriande ryck som kanske avgör loppet. Vid 30 km är han infångad, men debutanterna börjar få problem och har släppt 15 m. Då har vi alltså kvar veteranerna att hoppas på.

33 km avverkade, och där kom det, rycket. Maratonlopp bygger ju mycket på rutin och intelligens. Hasse Jonsson är ju en grabb med en räv bakom varje öra. Dessutom har han rutin i överflöd med 32 fullföljda lopp. När Hasse nu gör ett ryck så vet man att det inte är någon överilad handling.

Så når man för sista gången varvningen. Hasse avverkade varvet på 22:50 och ser fräsch ut. 50 m bakom kommer Owe. Flynn är närmare 100 m efter. Så kommer Göran, ansträngd och plågad, med patetiska huvudskakningar och handen i sidan. "Jag har fått håll." Hur länge tror karln att vi skall stå ut med honom ? Men han springer vidare, haltande, skakande, krånglande som ett skadeskjutet slagskepp.

Sista varvet blev det långsammaste 23:23 och Flynn tappade ännu mer och tre Enhörnalöpare kunde defilera i mål med en halvminuts lucka. Först kom den omåttligt populäre Hans Jonsson. Det verkade som om alla verkligen gladdes med honom denna dag. Sedan kom Owe och därefter Göran som slitit sig igenom sista varvet med håll, skoskav och blåsor. Hans fötter var illa åtgångna och det hade blött igenom skon, men ge sig ville han inte när trippeln låg inom räckhåll. Aldrig tidigare har tre svenskar från samma klubb i samma lopp varit under 2.20 !

Totalt sett en fin tävling med fina och trevliga arrangemang. Efter tävlingarna bjöd Umeå kommun på kamratmiddag i samband med prisutdelningen, ett uppskattat inslag. Prisutdelare var Umeås store son, Assar Rönnlund. Fru Toini delade ut RF:s jubileumsmedalj som tillföll Göran för hans fina debutantinsats.

SM - Umeå

RESULTAT - SM - Umeå 1978-06-04 (Jalles TC, IFK Umeå)

1	Hans Jonsson	Enhörna IF	2.18.33
2	Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.19.01
3	Göran Högberg	Enhörna IF	2.19.36
4	Danny Flynn	Jalles TC	2.20.45
5	Bengt Nordqvist	Bergnäsets AIK	2.21.09
6	Hannu Partanen	IK Tiwaz	2.22.46
7	Peter Tössberg	Kils AIK	2.23.44
8	Jan Eriksson	Brottbys SK	2.24.00
9	Göran Pettersson	Linköpings GIF	2.26.06
10	Carl-Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.28.09
11	Elon Lindwall	Skellefteå AIK	2.28.28
12	Carl-Erik Persson	Hässelby SK	2.29.57
13	Ilpo Kettunen	Bålsta IF	2.30.35
14	Sture Johansson	Svenljunga IK	2.31.07
15	Bo Engvall	Sthlms Studenters IF	2.32.31
16	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.33.35
17	Mats Lundblad	Gävle GIF	2.35.30
18	Stig Himberg	Turebergs IF	2.35.53
19	Sten Odenblad	Fredrikshofs IF	2.36.42
20	Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.37.02
21	Bert Gustafsson	Umedalens IF	2.37.11
22	Markku Järnbäck	Gimo IF	2.38.44
23	Helge Mikaelsson	Melleruds IF	2.39.10
24	Jan-Erik Lindvall	Sundsvalls OK	2.39.29
25	Anders Låftman	Fredrikshofs IF	2.40.34
26	Östen Mukkavaara	Jalles TC	2.43.52
27	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	2.45.16
28	Assar Fager	IFK Umeå	2.48.02
29	Nils Eklund	Täby IS	2.48.28
30	Herbert Lindqvist	Öråns SK	2.49.53
31	Åke Lutner	Solvikingarna	2.50.08
32	Kjell Hemmyr	Jalles TC	2.55.04
33	Olle Heggen	IF Göta	2.55.48
34	Kurt Henriksson	Solvikingarna	2.57.41
35	Ivar Söderlind	Jalles TC	2.57.49
36	Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.04.45
37	Göte Gustafsson	Melleruds IF	3.06.22
38	Jarl Kollberg	Jalles TC	3.09.44
39	Gösta Bäckman	Umedalens IF	3.22.29
40	Lars Lindgren	IFK Umeå	3.38.46

Antal anmälda 73

Antal startande 50

Antal i mål 40

Efter att ha gratulerat HANS JONSSON till segern i årets SM i Umeå, har vi haft tillfälle att ställa några frågor.

Hasse, Du har i år varit under 2.20 två gånger efter att under fem år sprungit på tider mellan 2.25 och 2.35. Är detta resultatet av en målmedveten satsning, eller har det bara lossnat plötsligt ?

— Det är medvetet. I år har jag koncentrerat mig på några få tävlingar. Jag försöker tävla mer med kvalitet än som tidigare kvantitet.

Hur har dina träningsmetoder ändrats under det senaste året ?

— Inte i stort. Däremot har jag börjat syssla med något som vi kallar marginaeffekter (styrke-träning, smidighet, tånjningar, frekvenslöpning o.d.)

Har övergången till Enhörna IF haft stor betydelse i detta avseende ?

— Oehört mycket. Jag skulle knappast ha blivit svensk mästare annars.

Följer Du någon speciell diet ?

— Ja. Jag är vegetarian sedan 1 1/2 år tillbaka.

Förbereder Du dig för loppet på något speciellt sätt ?

— Naturligtvis. Jag fastar 2 dagar, sedan kolhydratuppladdning. Även mentalt måste man vara ordentligt uppladdad.

Vad har Du nu för planer, mål och ambitioner ?

— Att slå Göran Bengtsson på maratonsträckan i år ! och att aldrig bli en s.k. loppsamlare. Jag menar att jag vill alltid ha den ambitionen att komma först till snöret, inte bara springa för springandets skull.



HANS JONSSON

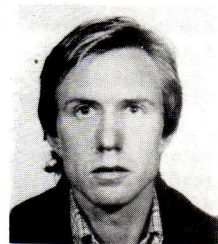
Som framgår av Owe Fröbergs reportage kring årets SM (sid 9) gick bronsmärket till en debutant på maratonbanan, GÖRAN HÖGBERG.

Görans tid placerar honom överst på förteckningen över Sveriges maratondebutanter genom tiderna.

De tidigare bästa noteringarna var:

2.19.45	Nils-Bertil Karlsson	76-04-17
2.20.58	Göran Bengtsson	76-05-08
2.22.59	Gunnar Holm	75-10-26

Detta betyder att även den femte mannen i mål i årets SM, BENGT NORDQVIST, Berghäsets AIK, intar en framskjuten placering på denna lista.



GÖRAN HÖGBERG

Vi gratulerar både Göran och Bengt och önskar dem många framgångar på maratonsträckan. Grattis !

OBS ! ! !

VINTERMARAN 1978

En detaljerad inbjudan till årets vintermara som arrangeras i Göteborg den 18 november medföljer denna tidning som bilaga. Ifall någon bilaga saknas vill vi meddela:

Upplysningar: 031/27 99 55; 031/24 06 48; 031/23 59 80

Tankar runt en maraton-premiär

— Lars Lindgren, IFK Umeå (Ur "Västerbottens Kuriren")

Efter att ha provat på en mängd långlopp till fots och på skidor, börjar ens intresse för motionstävlandet att avta. Den allt hårdare konkurrensen som märks även i motionsleden gör att många drar sig för att ställa upp. Förr kunde man med minimal träning få en hyfsad placering i ett långlopp. Nu räcker det inte alltid med ordentlig regelbunden träning för att komma bland de bästa i motionsklasserna. När framgångarna uteblir, lockar de "överlånga" distanserna på ett speciellt sätt...

Naturligtvis är maratonloppet historia en orsak till att man känner det som en utmaning att prova på en "mara" innan man drar sig tillbaka. Respekten för maraton är stor men man räknar i alla fall med att klara sig bättre än budbäraren Feidippides.

.... Att det skulle bli som varvlopp kring Umåker hade man kanske inte tänkt sig, men 1978 får vi som på beställning SM i maratonlöpning. Asfalt hela sträckan och dessutom varvlopp, sex gånger sju km. Allt som vi motionärer avskyr finns med. Just därför blir det en utmaning som måste antas. Lika mycket en psykisk prestation som en fysisk. Hur kommer det att kännas att varvas redan efter drygt ett och ett halvt varv och att se täten pusta ut efter fullbordat lopp och själv ha två varv kvar?

Sista veckan inleder jag som de stora pojkarna med äggvite- och fettdiet och slitsam träning. Sista träningspass på onsdag. Därefter ingen träning och tre kolhydratdagar. Klarar jag inte uppgiften så skall det i alla fall inte bero på dåliga förberedelser.

Målet är att i första hand fullfölja loppet. Därefter får en sluttid på fyra timmar vara riktmärke. OS-bronstiden 1904 - 3.47.33 - hägrar.

Så står man där tillsammans med den svenska eliten. Mitt första SM. Starten går, jag lägger mig sist och de övriga löparna försvinner snabbt. Det monotona lukandet börjar. Jag dricker ordentligt vid varje vätskekontroll, eftersom det är förbjudet med egna vätskekontroller. Efter 12,5 km varvas jag av tätklungan och efter 25-26 km kommer täten igen.

När jag varvar efter fyra varv försöker jag låta bli att titta på de löpare som gått i mål. Jag dricker och fortsätter. De sista varven går förvånansvärt bra. Målskycket sitter fortfarande uppe när jag svänger in på upploppet. Tiden blir 3.38.46.

Maraton jämförs ofta med Vasaloppet. Sådana jämförelser är naturligtvis svåra att göra. Ett är i alla fall säkert. På skidor får man i alla fall något tillfälle till vila. Maraton däremot är en enda lång ihållande pina. Prova bara med till exempel fjorton kilometer asfalt i solvärmen och tänk sedan på att det bara fattas tjugooåtta !

..... Ja, ja, jag vet. Vi är tokiga !

Bromölla

RESULTAT — BROMÖLLAMARAN - 1978-07-01 (Ryssbergets IK)

D	V	ÄO	YO	S	Namn	Klubb	Tid
				1	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.47.05
				2	Johnny Jönsson	Ryssbergets IK	2.49.30
				3	Bengt Ernryd	Fredrikshofs IF	2.53.40
		1			Åke Jernqvist	Heleneholms IF	2.53.48
				1	Leif Persson	Hässleholms AIS	3.01.53
				2	Ingvar Svensson	Gränums IF	3.02.15
1					Håkan Troedsson	Malmö FK	3.02.53
2					Gösta Andersson	GF Idrott	3.04.30
			4		Gösta Johansson	FK Finn	3.05.44
			5		Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.11.50
				3	Olle Persson	GF Idrott	3.17.02
		2			Sven O Davidsson	Växjö OK	3.20.35
3					Karl-Åke Nyman	Västerviks IF	3.22.56
		3			Göte Augustsson	OK Dacke	3.24.30
4					Göte Olsson	Malmö FK	3.24.43
		4			Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.26.04
			6		Björn Videfors	GF Idrott	3.27.02
5					Harry Elmqvist	Kockum	3.27.41
		5			Ingmar Jonsson	Kungsörnens IK	3.29.55
1					Tine Lindhe	Solvikingarna	3.32.53
				7	Bertil Lansén	Ryssbergets IK	3.33.15
		6			Sven Pettersson	GF Idrott	3.36.32
			8		Göran Svensson	Lomma FIK	3.55.40
6					Bertil Svensson	UF Contact	4.05.15
		7			Bertil Tengqvist	Burlövskorpen	4.19.20
		8			Sven-Erik Åkerman	Burlövskorpen	4.34.48

Nio löpare bröt tävlingen

PRESTATIONSUTMÄRKELSER

Följande medlemmar tilldelas Sällskapets STANDAR för 25 lopp:

Nr 31	Olle Heggen	IF Göta
32	Martin Andersson	Åkulla SK
33	Willy Qvist	Eskilstuna Fk

Följande medlemmar har erhållit Sällskapets PRESTATIONSMÄRKE
I SILVER för en tid under 2.40:

Nr 128	Willy Berggren	Hammarby IF
129	Sverre Gustafssén	Ludvika FFI
130	Nils Eklund	Täby IS
131	Nils-Roger Ljungfalk	Varbergs IF
132	Jan-Erik Lindvall	Sundsvalls OK
133	Stig Himberg	Turebergs IF
134	Stefan Jernberg	Krylbo IF
135	Lars Johansson	IK Bergaström

Göteborg

— Göteborgs Maratonklubbs "Jubileumsmara" var inte någon stor succé, skriver Sven Sjölander, ty vi hade den väl vid en lite olämplig tidpunkt, med en mara i Skåne samma dag och till yttermera visso Gotlandsmaraton söndagen efter. Annars var vädret och banan prima och de 29 killarna och den ensamma damen mycket nöjda. Sex anmälda löpare kom aldrig till start och två bröt tävlingen.

Segraren i loppet, Åke Ivarsson, Navåsens FK, ledde loppet hela tiden och vann på 2.28.10. Synd att han inte kunde bjudas bättre konkurrens till en bättre tid, som han säkert var mogen för.

RESULTAT — JUBILEUMSMARATON - 1978-07-02 (Göteborgs Maratonklubb)

D	60	50	40	S	Namn	Klubb	Tid
				1	Åke Ivarsson	Navåsens FK	2.28.10
				1	Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.33.13
				2	Lars Johansson	IK bergaström	2.33.43
				3	Göran Karlsson	Håлта IK	2.35.52
				4	Rune Gustafsson	Navåsens FK	2.41.15
				5	Kjell Andersson	Åkulla SK	2.44.25
				6	Kjell Persson	Hindås SK	2.44.40
				2	Sture Gustavsson	Täby IS	2.48.16
				7	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	2.48.32
				3	Olle Heggen	IF Göta	2.54.50
				8	Harry Enarsson	Trollhättans IF	2.55.18
				9	Ronny Schütser	OK Vargarna	2.55.18
				4	Eino Paakkonen	Partille FF	2.58.10
				10	Olle Sandahl	Sävedalens AIK	2.59.45
				11	Raimo Haukilahti	Partille FF	3.00.30
				12	Hugo Liss	Örebro AIK	3.03.03
				1	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	3.06.02
				13	Curt Carlsson	Sävedalens AIK	3.07.25
				14	Sten Andersson	IF Göta	3.11.59
				5	Torsten Hammargren	Skövde FK	3.15.11
				2	Henrik Åberg	Anderstorps OK	3.16.15
				6	Sune Nissung	Örebro AIK	3.18.30
				15	Allan Carlsson	IF Göta	3.22.27
				16	Anders Carlsson	IFK Kristinehamn	3.22.27
				17	Curt Andersson	Falkenbergs IK	3.25.02
				18	Leif Nilsson	IF Göta	3.25.02
				1	Karl Hall	Trollhättans SK	3.29.25
				19	Per Sundelius	Örebro AIK	3.43.52
				7	Lars-Åke Dohsé	IFK Göteborg	3.57.21
				1	Britt Dohsé	Lundens AIS	4.04.20

Gotland



RESULTAT - GOTLAND (IK Tjelvar) - 1978-07-08

V	ÅO	S	Namn	År	Klubb	Tid
		1	Stefan Öberg	55	Linköpings GIF	2.32.00
		2	Lars Granqvist	52	IF Göta	2.35.41
		3	Lars Hansson	42	IFK Tumba	2.39.05
		4	Sten Odenblad	39	Fredrikshofs IF	2.39.13
1			Konrad Hernelind	26	Duvbo IK	2.43.42
		5	Allan Persson	48	Väckelsångs IK	2.46.17
		6	Johnny Jönsson	40	Ryssbergets IK	2.46.53
	1		Lars-Erik Rehnman	29	Trångsvikens IF	2.48.08
	2		Arne Ljungvall	29	Eskilstuna FK	2.48.35
		7	Göte Ivarsson	37	Tibro AIK	2.49.14
2			Gösta Ekström	23	Säters IF	2.49.58
	3		Kurt Karlsson	32	Solvikingarna	2.53.05
		8	Bo Björlycke	45	IFK Lidköping	2.53.11
		9	Hans Viktorsson	43	Turebergs IF	2.55.35
3			Bengt Nilsson	23	Roma IF	2.55.40
		10	Martin Andersson	45	Åkulla SK	2.55.46
		11	Göran Ronge	50	Fredrikshofs IF	2.56.31
		12	Bengt Sjöberg	38	Duvbo IK	2.58.04
	4		Bengt Bladström	33	Överums OK	2.59.37
		13	Willy Qvist	38	Eskilstuna FK	3.00.23
		14	Ferdi Wöber	38	Union Perchtoldsd.	3.00.45
		15	Sven-Erik Humla	40	Hässelby SK	3.01.48
4			Alf Karlsson	24	Solvikingarna	3.03.16
	5		Rolf Jonsson	30	Eskilstuna FK	3.04.38
		16	Bertil Järlåker	36	Solvikingarna	3.06.49
		17	Stig Kraft	37	Roma IF	3.07.16
5			Arne Göransson	21	Enhörna IF	3.09.36
		18	Sven-Åke Rydberg	44	Fredrikshofs IF	3.10.45
		19	Sten Carlsson	46	Sthlms Spårvägars GIF	3.11.45
		20	Leo Eriksson	50	Enhörna IF	3.12.01
		21	Per Sundberg	55	IFK Lidköping	3.17.02
		22	Rolf Nielsén	48	St Studenters IF	3.17.25
		23	Hans Mellberg	44	Bromma IF	3.19.52
	6		Torsten Hammargren	33	Skövde FK	3.24.23
		24	Ulf Wickbom	44	Stocksunds IF	3.25.50
6			Karl-Åke Nyman	24	Västerviks IF	3.27.08
		25	Lars-Erik Jansson	42	Täby IS	3.28.25
	7		Ingemar Johansson	33	Norbergs AIF	3.33.20
7			Gunnar Nybom	27	Mälarhöjdens IK	3.33.20
		26	Hans Blomberg	37	Eskilstuna FK	3.39.22
	8		Sven O Davidsson	33	Växjö OK	3.39.31
8			Lars Garbrand	17	Flottans IF	3.41.15
		27	Kjell Noreståhl	45	Tibro AIK	3.47.46
		28	Göran Jansson	42	Delta	3.50.20
9			Sigfrid Eriksson	21	Upsala OK	3.50.40
10			Karl-Erik Lilja	22	Lidingö-Långlöpare	3.50.46
11			Karl-A Söderström	21	Roma IF	3.59.00

Vadstena

RESULTAT - SLOTTSMARAN, VADSTENA - 1978-08-19 (Skeninge IK, Vadstena Golf)

50	40	S	Namn	Klubb	Tid	DM
		1	Stefan Öberg	Linköpings GIF	2.30.27	1
		2	Sune Edvinsson	Skeninge IK	2.40.24	2
	1		Rune Holmqvist	Solvikingarna	2.45.42	
		3	Rune Gustavsson	Navåsens SK	2.46.37	
		4	Matti Jokikokko	Motala AIF	2.49.07	3
		5	Roger Pistol	IFK Västerås	2.50.50	
		6	Börje Larsson	Skeninge IK	2.52.20	4
	2		Olle Heggen	IK Göta	2.54.11	
		7	Lars Nordgren	IFK Västerås	2.55.00	
		8	Hugo Liss	Örebro AIK	2.57.04	
		9	Carl-Erik Andersson	Stenungssunds OK	2.57.18	
	3		Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.59.43	
	4		Erik Uno Eriksson	Solvikingarna	3.00.25	
1			Gösta Andersson	GF Idrott	3.00.25	
	10		Olavi Suomela	Navåsens SK	3.03.46	
		5	Sven-Arne Wiquist	Skeninge IK	3.04.25	5
	6		Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.05.27	
	11		Olle Persson	GF Idrott	3.06.22	
	7		Sven Johansson	Duvbo IK	3.06.50	
2			Gunnar Netzell	Solvikingarna	3.09.37	
	8		Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.12.23	
3			Henrik Åberg	Anderstorps OK	3.12.39	
	9		Allan Johansson	Gullringens Golf	3.12.43	
	10		Bo Lindman	Skeninge IK	3.13.58	6
		12	Lennart Karlsson	Götlunda IF	3.15.13	
		13	Stefan Pettersson	Häverödals SK	3.21.24	
	11		Torsten Hammargren	Skövde FK	3.21.55	
		14	Niord Pettersson	Garphyttans IF	3.22.10	
		15	Erkki Alaviippola	Oxelösunds IF	3.23.37	
		16	Lennart Skog	Stenungssunds OK	3.28.12	
		17	Göran Johansson	Motala AIF	3.28.26	7
		18	Lars Liiv	Stocksätters IF	3.31.43	
4			Ingemar Ljungqvist	Norrvirdarna, Lammhult	3.32.22	
	12		Claes Sjöberg	Kroppa IF	3.33.01	
	13		Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.33.13	
	14		Sven O Davidsson	Växjö OK	3.52.11	
	19		Bengt Salomonsson	Åsbro Golf	3.54.12	
5			Karl-Erik Lilja	Lidingö LL	4.02.45	
6			Åke Christiansson	Fredrikshofs IF	4.08.44	
	15		Bert Brodén	Örebro AIK	4.29.02	
	15		Yngve Enemar	Ekströms IF	4.29.02	

Loppet gäller DM för Östergötland

svenska maratonserien

Som tidigare meddelats (Marathonlöparen Nr 45 sid 18) har styrelsen beslutat att Svenska Maratonserien 1978 skall omfatta sex tävlingar.

Resultat från Vällingby och Malmö rapporterades i Marathonlöparen Nr 45.

Under sommaren har ytterligare tre tävlingar i årets serie genomförts:

<u>SM I UMEÅ:</u>	1. Enhörna IF	6.57.10 *	7 poäng
	2. Jalles TC	7.59.41	5 "
	3. Fredrikshofs IF	8.22.01	4 "
	4. Solvikingarna	8.33.05	3 "
<u>GOTLAND:</u>	1. Fredrikshofs IF	8.46.29	7 poäng
	2. Eskilstuna FK	8.53.36	5 "
	3. Solvikingarna	9.03.10	4 "
	4. Roma IF	10.01.56	3 "
<u>VADSTENA</u>	1. Skeninge IK	8.37.09	7 poäng
	2. Solvikingarna	8.55.44	5 "
	3. GF Idrott	9.40.00	4 "

Ställningen efter 5 lopp är:

1.	Fredrikshofs IF I	7	0	4	7	0	=	18
2.	Solvikingarna	0	4	3	4	5	=	16
3.	Eskilstuna FK	4	0	0	5	0	=	9
4.	Heleneholms IF I	0	7	0	0	0	=	7
	Enhörna IF	0	0	7	0	0	=	7
	Skeninge IK	0	0	0	0	7	=	7
7.	Fredrikshofs IF II	5	0	0	0	0	=	5
	IFK Göteborg I	0	5	0	0	0	=	5
	Jalles TC	0	0	5	0	0	=	5
10.	GF Idrott	0	0	0	0	4	=	4
11.	IFK Göteborg II	0	3	0	0	0	=	3
	Roma IF	0	0	0	3	0	=	3
13.	IK Finish	0	2	0	0	0	=	2
14.	Heleneholms IF II	0	1	0	0	0	=	1

Den sista tävlingen i årets serie är Vintermaran i Göteborg den 18 nov. Här kommer således att avgöras vilken klubb som vinner årets serie.

- o Kommer Solvikingarna att vinna för tredje året i följd ?
- o Eller kommer Fredrikshofs IF (2:a i 1976 och 1977) äntligen att vinna denna serie ?

* Enhörna IF:s tid i SM är den bästa noteringen någonsin för ett svenskt tremannalag. Det är första gången som ett svenskt lag har brutit 7-timmarsgränsen.

Brevlådan

Ärmötet har fattat ett beslut om att Sällskapets gräns för ett fullföljt maratonlopp är fem timmar, men debatten går vidare:

Undertecknad instämmer tillfullo med Sören Winges artikel angående ett fullföljt lopp. Det går ju helt enkelt inte att taga sig fram så långsamt ens joggande som 42 km på 5 timmar! Möjligen baklänges! Detta synsätt sårar naturligtvis en hel del som deltagar i loppet, men jag vill ändå säga min mening.

— Bengt Olsson, Sävedalens AIK

Hur kan Sören Winge dra sådana befängda liknelser som mellan maratonlöpning och tävlingsgång?

Vi börjar från början. Många fyrfota djur har tre förflyttningssätt: gång/skritt, trav och galopp. Tvåbenta djur har i allmänhet bara två: gång och löpning. Emellertid finns en liten minoritet människor som lagt sig till med ett tredje förflyttningssätt, nämligen tävlingsgångare, som "springer" med överkroppen och armarna, medan rumpen går som en pistong och fötterna piskar marken, med en fot alltid i backen.

Denna minoritet kommer upp i hög hastighet - 4,5 min/km är inte ovanligt, dvs 2/3 fart i förhållande till en elitlöpare. En vanlig motionslöpare blir oftast avhängd tävlingsgångaren efter någon mil. Men sådan här förflyttning är väl inte precis vad vi i vanligt tal kallar gång? För vanliga människor med två förflyttningssätt menar vi rask promenad, eller 10-12 min/km.

Fem-timmarsgränsen för ett maratonlopp är nästan precis 7 min/km över 42 km. Försök att gå i den farten. Det är nog få icke tävlingsgångare som orkar med det.

— Runo Edberg, Fredrikshofs IF

IAAF har utarbetat poängtabeller för de flesta friidrottsgrenarna. Tabellerna används bl.a. i mångkampstävlingar. Tabeller finns för olika sträckor t.o.m. 10.000m och detta gör det möjligt att med tämligen god noggrannhet extrapolera till 42.195m och få fram en ganska meningsfull poängtabell för maratonsträckan. Min preliminära analys ger följande värden: 1200 poäng - 2.01; 1000 poäng - 2.12; 500 poäng - 2.51; 250 poäng - 3.30 och 1 poäng - 4.25.

Den sistnämnda siffran är intressant. Är det måhända underförstått att en prestation som inte är värd ens en poäng i dessa tabeller inte förtjänar att bokföras som någon prestation alls? Kan dessa siffror tolkas som en indikation att gränsen för ett fullföljt maratonlopp skulle med gott samvete kunna sättas vid c:a 4.25?

— Tony Bristow, IFK Tumba

Vi har erhållit ett brev i ett annat ärende:

Det torde vara bekant att Väckelsångs IK år 1980 skulle svara för arrangemanget av Veteran VM. Kommittén har nu ändrat tidigare beslut och lämnat återbud. Som f.d. ansvarig för Väckelsångsloppet och som ordförande i klubben är jag mycket besviken och har med anledning av detta lämnat alla mina uppdrag inom klubben.

— Daniel Hagelberg, Väckelsång

MARATHON ~ ~ ÄVEN FÖR ASTMATIKER



— Hans Wannehed, Sthlms Spårvägars GIF

Hans Wannehed

Jag vill tacka idrotten och mina idrottskamrater (framförallt min bästa vän Lars Järnemo) och alla andra som har bidragit till att jag numera kan leva ett "normalt" liv.....

Jag föddes i Östhammar 1942. Vid 3 års ålder fick jag eksem, som därefter övergick till svårartad astma, vilket innebar att jag under hela min skoltid fick vara åskådare när mina kamrater spelade fotboll, cyklade, gymnastiserade etc. Jag kunde nämligen springa max 25-30 meter för att inte bli sjuk i en vecka eller mera och därmed missa det mesta av min skolgång. 1959 gjorde jag det bästa hittills i mitt liv - jag flyttade till Stockholm.

Väl i Stockholm fick jag arbete på Folksam där jag fick besöka företagsläkaren. Han rådde mig till att börja motionera, litet försiktigt när jag kände att jag orkade - det som hittills varit helt FÖRBUJDET enl alla andra läkare. När jag fått tilltro till läkaren beslutade jag mig för att försiktigt, försiktigt börja...

När jag tränat så där ca 1 år (mest löpning) tillsammans med Björn Andersson från Hellas, blev det dags att rycka in till militärtjänstgöring, varvid jag genast reste till Östhammar för att rådfråga min gamla distriktsläkare. När han slog upp sina böcker och konstaterade vem jag var blev han så glad att han grät, för han erkände att han aldrig hade kunnat drömma om eller hoppas på att jag någonsin skulle kunna bli så frisk, som jag hade blivit.

Ingen eller inget skulle nu få äventyra min hälsa, varför jag fick välja om jag ville ha "frisedel" eller bli "malaj". Vi kom överens att jag skulle försöka på Stockholms K l.

Efter 13 månader var det "MUCK" och jag hade under tiden någorlunda regelbundet tränat i Lilljansskogen.

Jag övertalades nu att gå med i en friidrottsförening för att börja satsa litet mera... och jag valde Sthlms Spårvägars GIF, där det bestämdes att jag skulle bli en 400/800 meterslöpare. Efter en tid när konditionen hade börjat ge resultat undrade man om inte jag kunde ställa upp i en korpmatch i fotboll. Tyvärr tackade jag ja fick ett knä i ljumsken och kunde sedan inte träna på över två år.

Därefter var det bara att konstatera att man är och förblir "bara" en motionär, och jag tränade väldigt sparsamt fram till 1966 tills jag träffade Lars Järnemo, som fick mig att börja motionera på nytt.

Sedan dess har vi tränat och ställt upp på åtskilliga motionslopp tillsammans. Efter sju Lidingölopp i följd tyckte Lasse att det var dags att pröva på "maran" och han meddelade mig att Stockholms DM skulle gå den 23 okt 1977. Jag ringde och frågade om även motionärer fick vara med och fick veta att alla fick vara med....

Nu fanns det ingen återvändo !

Så blev det då äntligen söndag och jag

MARATHON — ÄVEN FÖR ASTMATIKER (forts...)

begav mig ut till Sättra IP... Dax för start och 59 löpare rusade som besatta när "Linkan" släppte iväg oss.

Redan efter ca 1,5 varv inne på IP:n kom jag i sällskap med Lars Bouvin från Flemingsberg, även han med astmaproblem. Vi följdes sedan åt första milen (ca 43 min) tillsammans med Tuulikki Koskinen; farten var lagom enl Tuulikki, som sprungit maraton tidigare.

Vi passerade nästa mil på 44 min och då började Lars tala om någon slags "prestationsnål" man skulle få om man klarade sträckan på 3.20 (det visade sig sedan att han tagit fel på 10 min, det skall vara 3.30). Vi diskuterade med varandra och ansåg att vi skulle klara märket om vi inte tappade för mycket tempo sista halvan av loppet.

Så långt tyckte jag att det var en ren fröjd att löpa och jag upplevde en enorm löpglädje. Jag kände mig som om vi hade sprungit 2 km - inte 2 mil! Detta verkade vara livet, det var en upplevelse, inga rötter, inte alls så trångt som i Lidingöloppet - här fick man verkligen bestämma tempot själv. Man kunde titta på omgivningen, le åt "söndagsflanörerna", som var ute trots ett ihållande duggregn. Man gjorde sig t.o.m. tid att tala vänligt till de tretrivliga och snälla funktionärerna.

Vi ca 25 km började km-tiderna bli sämre. Lars som vid flera tillfällen tidigare sagt att jag verkade pigg, uppmanade mig nu att inte ta hänsyn till honom längre utan bad mig lämna honom åt sitt öde. Jag tyckte inte det fanns någon anledning att lämna honom, särskilt med tanke på att man omedvetet tappar tempo när man ligger ensam. Vi skulle säkert "tjäna" båda två på att följas åt.

När vi passerade 25 km sa Lasse att han inte skulle klara "märkestiden" och på nytt bad mig sticka. Jag gjorde en snabb bedömning att om jag gjorde så skulle jag med återtagande av vårt ursprungliga tempo kunna ståta med en stilig "prestationsnål" på mitt rockslag. Det skulle senare visa sig att det var den största felbedömningen denna dag. Jag ökade tempot och passerade 30 km på 2.15.

Innan jag fullbordat mitt 3:e varv så

märkte jag att publiken utefter banan började bli orolig och började heja, vilket fann sin förklaring i att det var inte på mig utan på blivande seg-raren Mike Rowland, som just skulle varva mig. C:a 1 km kvar på mitt 3:e varv blev jag varvad även av 2:an i loppet, Brommas duktige Gunnar Holm.

När jag sedan svänger in på idrottsplatsen utspelar sig en komisk scen, som jag sent skall glömma. Publiken började applådera och hurra för "bronsmedaljören". Funktionärerna började riva sig i håret och irra omkring: vem var detta?, någon ny stjärna? men efter ett halvt varv inne på löparbanan mot målet så gav jag mig ut på mitt sista varv, till funktionärernas lättnad och publikens besvikelse.

Efter c:a 35 km började jag märka att tempot måste sänkas något och vid 37 km började det "kännas" ordentligt. När skylten "vätska 300 m" blev synlig kändes det som en befrielse, men jag nådde aldrig fram till vätskan. Efter bara 100 meter så var det som om någon hade dragit ner en rullgardin. Jag måste helt enkelt stanna och tänka efter, därför att jag visste inte ens åt vilket håll jag skulle springa.

Efter en promenad på c:a 100 meter fick jag synkontakt med kontrollen och sakta joggade fram till denna. När jag druckit några muggar och fått massor av uppmuntrande ord om att "nu är det bara hemresan kvar", började jag sakta avverka den sista halvmilen.

Efter en stund passerar jag skylten "4 km kvar". Samtidigt hör jag till min förvåning en kvinnlig röst bakom mig, som uppmanar mig att kämpa vidare. Det är Tuulikki som hållit sitt jämna tempo och först passerat Lars och nu även mig.

3 km kvar: nu passerar även en tystlåten Lars mig. Jag gör ett tappert försök till tempoökning, men känner att jag inte har någon motivation till att "hänga på". Flera löpare passerar mig och när jag denna (sista) gång svänger in på upploppet finns det nästan ingen publik kvar och jag är åtskilligt tröttare än förra gången. .. jag kan väl sträcka upp mig litet och kosta på mig en liten spurt... men

MARATHON — ÄVEN FÖR ASTMATIKER (forts...)

ack nej, nu sa benen ifrån .. en "inre" röst sa att om Du vill komma i mål utan att bliaturen dom sista metrarna så är det bara att fortsätta i samma tempo ända fram.

När jag återhämtat mig någotsånär åkte jag hem, trött men ändå nöjd. Detta hade nog varit min första och sista "mara" tänkte jag.

Frammot kvällen då jag återhämtat mig ordentligt så satt jag och "återupplevde" loppet i mina tankar och kom då fram till att detta var nog den största idrottsupplevelse jag någonsin varit med om. Jag blev "heltänd" och mitt beslut blev att detta var definitivt bara den första "maran" för mig, INTE den sista. Det går inte att jämföra med andra långlopp, därför att man springer inte ett maratonlopp, man genomför det.

När jag studerade broschyren "Vi gratulerar dig till Ditt första Maratonlopp", som jag fick efter loppet, upptäckte jag att märkestiden inte var 3.20 utan 3.30. Min tid var 3.29.35 ! Jag hade klarat märket med 25 s TILLGODO (utan att egentligen veta om det); vad gjorde det nu att jag kom sist av herrarna.

Till sist vill jag bara påpeka att Lars Bouvin och jag, trots att vi båda har astma, genomförde detta maratonlopp (vilket endast var vår målsättning) och

därmed också har bevisat att rubriken "Marathon - även för astmatiker" är något helt realistiskt; även om det fordrar lång uppbyggnadsträning.

Säkert finns det många andra astmasjuka, som också gjort bedriften att fullfölja ett maratonlopp och känt sig tillfreds med detta.

Jag är enormt tacksam för idrotten - mina gamla vänner hade ALDRIG kunnat drömma om att jag skulle kunna göra någonting ansträngande under hela min livstid.....



=====

VINTERMARATON - 1979

=====

Enligt tradition har Vintermaran 1979 erbjudits den klubb som vann lagtävlingen för 5-mannalag vid Vintermaran 1977, dvs Solvikingarna.

Solvikingarna har meddelat att klubben är beredd att åta sig arrangemanget, vilket betyder att även 1979 års Vintermara kommer att anordnas i Göteborg.

Klubbar som önskar att Vintermaran 1980 arrangeras i någon annan del av Sverige anmodas att anstränga sig att vinna årets 5-mannalagtävling.

Årsstatistiken 1977

I Marathonlöparen Nr 45 presenterade vi endast de löpare som 1977 hade maratontider under 3 timmar. Nedan presenterar vi de 398 löpare som inte klarade 3 timmarsgränsen.

I tabellen ges för varje löpare den totala placeringen bland Sveriges maratonslöpare 1977 samt, i förekommande fall, även placeringarna i över 40, över 50 och över 60 årsklasserna. Siffrorna efter namnet anger födelseåret. Bokstaven efter tiden anger tävlingen (se Nr 45, sid 27). Siffran efter tiden är antalet fullföljda maratonlopp under året.

RÄTTELSE:

107	Sverre Gustafssén	41	Ludvika FFI	2.43.02	Å	2
19-117	Lars-Erik Rehnman	29	Trångsvikens IF	2.44.09	Z	3
203	Curt Carlsson	42	Sävedalens AIK	2.54.40	Å	1

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

253	Olle Persson	44	GF Idrott	3.00.07	D	5
16-65-254	Folke Wikström	21	SolK Hellas	3.00.09	V	3
66-255	R Karlsson			3.00.14	M	1
67-256	Otto Steinnagel		Göteborgs SK	3.00.18	R	2
17-68-257	Gunnar Blomqvist	26	IF Start	3.00.19	M	1
18-69-258	Gunnar Lotsberg			3.00.30	M	1
70-259	Ragnar Karlsson	35	Kristianopels GIF	3.00.37	Y	2
259	Åke Johansson	52	Öxabäcks VIK	3.00.37	Å	1
261	Esbjörn Andersson	47	Ludvika FFI	3.00.39	F	4
262	Christer Gidevall		Esselte IF	3.00.43	X	1
71-263	Torsten Hammargren	33	Skövde FK	3.00.49	R	3
19-72-264	Nils Majling	23	Järfälla SK	3.00.51	A	2
20-73-265	Einar Andersson	16	MIK Vänersborg	3.00.55	R	2
266	Eero Heikkinen	40	Sjöviks SK	3.00.58	R	2
267	Sven-Erik Humla	40	Hässelby SK	3.01.05	F	2
267	Percy Berg		Sthlms Studenter	3.01.05	X	1
21-74-269	Olle Jonsson	26		3.01.10	W	2
270	Lennart Håkansson	40	Skellefteå AIK	3.01.24	S	1
271	Lars Lif	43	Stocksätters IF	3.01.26	W	2
272	Stig Karlsson		Skrus IF	3.01.50	Å	1
75-273	Karl-Erik Svensson		Nybro GK	3.01.52	Y	1
76-274	B Nilsson			3.01.56	M	1
275	Thord Nordin	22	IK Vikingen	3.02.09	M	1
276	Nils Eklund		Täby IS	3.02.13	Å	1
277	Christer Jernström	45	SolK Hellas	3.02.18	V	1
22-77-278	Helge Ekström	20	IFK Västerås	3.02.20	M	2
279	Faruk Alivodic		Sävedalens AIK	3.02.26	Å	1
280	Krister Romedahl	50	Örebro AIK	3.02.28	W	1
23-78-281	Henrik Åberg	20	Anderstorps OK	3.02.29	M	2
79-282	Bertil Hagström	37	IF Hagen	3.02.35	Å	3
24-80-283	Lennart Blomqvist	26	IK Westmannia	3.02.53	V	2
284	Sten Lindgren	40	Hagunda IF	3.02.53	V	1
81-285	Anders Karlsson	33	Hagunda IF	3.03.02	G	2

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

82-286	Axel Karlsson	31	Nybro GK	3.03.16	Å	1
287	Ingemar Frisk		OK Skogshjältarna	3.03.32	Å	1
83-288	Allan Hörnfeldt	37	Väsby IK	3.03.41	X	1
289	Peter Blomqvist		IF Udd	3.03.43	Y	1
84-290	Birger Forslund	35	Boo IF	3.03.48	A	1
291	Rune Holmqvist		Solvikingarna	3.04.25	Å	1
292	Åke Sandström	40		3.04.26	W	1
25-85-293	Birger Hansson	23	Frigoskandia IF	3.04.38	V	2
294	Yngve Nilsson	43	Skellefteå AIK	3.04.38	S	1
295	Allan Nicklasson		Skrups IF	3.04.52	Å	1
296	Christina Johansson	50	IK Vikingen	3.05.02	W	1
86-297	Erkki Pitkänen	37	IK Westmannia	3.05.06	V	1
86-297	Olavi Lahdensuu		IK Westmannia	3.05.06	V	2
299	Magnus Nilsson	44	Fredrikshofs IF	3.05.15	A	1
300	Karl-Axel Brandett	41	Hästveda OK	3.05.50	T	3
88-301	Alf Karlsson		Solvikingarna	3.05.52	J	2
302	Olavi Suomela	47	Navåsens FK	3.05.59	Å	1
89-303	Erik Tham	32	Solvikingarna	3.06.08	M	1
90-304	Jaak Peetre	35	Lugi	3.06.14	C	1
305	Thord Hedström	41		3.06.22	W	1
26-91-306	Yngve Blom	23		3.06.46	W	2
27-92-307	Arne Larsson	23	IF Start	3.06.48	A	5
93-308	Nils-Gunnar Gustavson	37	Bie Golf	3.07.02	F	2
309	Roland Falkbjær	39	Heleneholms IF	3.07.10	W	2
310	Sven-Erik Svensson		OK Dacke	3.07.15	Y	1
311	Björn Videfors	40	GF Idrott	3.07.15	Å	2
94-312	Sven Persson	32	IF Göta	3.07.17	M	2
313	Tore Billman	36	Huddinge SK	3.07.28	G	2
314	Raimo Haukilahti	43	Partille FF	3.07.29	R	2
315	Raimo Koskiraho		Partille FF	3.07.51	Å	1
316	Leif Johansson	44	Urhults IF	3.07.59	Å	1
94-317	S E Johansson			3.08.02	M	1
318	Jarl Kollberg	40	Jalles TC	3.08.09	S	1
-28-95-319	Herman Nummelin	16	SolK Hellas	3.08.19	M	3
29-96-320	Lars-Åke Östebo	21		3.08.25	M	1
321	Åke Lutner	45	Solvikingarna	3.08.28	Å	4
322	Jan-Erik Sandén		Kristianopels GIF	3.08.29	Y	1
30-97-323	V Ljunggren			3.08.47	M	1
324	Pekka Hirvikoski	48	Gimo IF	3.08.48	G	1
31-98-325	Sven Banck	19		3.08.50	M	1
99-326	Karl-Axel Petersohn	34	Solvikingarna	3.08.57	M	4
100-327	Rolf Johnsson	30	Eskilstuna FK	3.09.00	W	4
101-328	Thorild Vedin	28	Östhammars SK	3.09.01	G	2
102-329	Bengt Orre	29		3.09.13	M	1
330	Einar Jonsson		Björna IF	3.09.15	S	1
331	Per Erik Nordqvist	40		3.09.16	W	1
103-332	Hans Everbäck	34	Malmö FK	3.09.17	D	5
104-333	Gustav Junland	23		3.09.19	M	1
105-334	Anders Turén	30	Sollefteå GIF	3.09.25	S	1
106-335	Jan Axelsson	32	Saltsjöbadens IF	3.09.30	A	1
107-336	Arne R Nilsson	35	Lomma FIK	3.09.32	M	1
32-108-337	Sven Gustavsson	22	Täby IS	3.09.44	Å	1
109-338	Arne Nilsson	36	Lomma FIK	3.10.05	D	3
339	Sten Andersson		IF Göta	3.10.18	F	2
110-340	Johan Henriksson	28	Uppsala OK	3.11.28	V	4

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

340	Bo Larsson		Finnerödja IF	3.11.28	Å	1
341	Richard Törner		Pauliströms IF	3.11.45	Å	1
111-342	Paul Bergvall	36	Solvikingarna	3.11.54	C	1
112-343	Folke Persson	29	Hästveda OK	3.11.58	W	3
113-344	Torsten Pettersson	28	Urshults IF	3.12.05	C	3
345	Mats Holmberg	51	Kvarnsvedens GIF	3.12.06	A	1
114-346	Paul Vincent	31		3.12.08	W	1
115-347	Gustaf Josefsson		Mariannelunds AIS	3.12.11	Å	1
3-33-116-348	Göte Olsson	17	Malmö FK	3.12.18	T	5
34-117-349	Sigfrid Eriksson	21	Uppsala OK	3.12.29	V	6
35-118-350	Karl-O Leandersson	26		3.12.32	M	1
119-351	G Söderlund			3.12.54	M	1
352	Leopold Hjalmarsson		A4 IF	3.13.05	O	1
353	Sture Karlsson		Linköpings SK	3.13.37	F	1
354	Lennart Karlsson	44	Götlunda IF	3.13.40	W	2
355	Lennart Strandlund	42		3.13.50	W	1
356	Hugo Liss	42	Örebro AIK	3.13.59	Å	1
357	Gunilla Rehnström-J	48	Mölnåls AI	3.14.07	Å	1
36-120-358	Bror Palm	23	Rörs SK	3.14.12	M	2
359	Ulf Johansson	57		3.14.22	W	1
121-360	G Eriksson			3.14.31	M	1
122-361	Stig Kraft	37	Roma IF	3.14.53	J	1
362	Anders Kasselstrand	47	Överums OK	3.14.59	Å	1
123-363	G Gripenstam			3.15.15	M	1
37-124-364	Gösta Lindblad	23	Sävedalens AIK	3.15.25	Å	1
125-365	Karl-Åke Larsson	32	GF Idrott	3.15.37	T	4
38-126-366	Bengt Olsson	26		3.15.41	M	1
367	Jan Aronsson	41	Solvikingarna	3.15.44	R	1
127-368	E Krawitz			3.15.56	M	1
369	Ingemar Johansson		IFK Halmstad	3.15.56	Å	1
39-128-370	Gunnar Netzell	23	Solvikingarna	3.15.58	M	1
371	Olle Sandahl	45	Sävedalens AIK	3.16.03	R	2
40-129-372	Gustaf Sandberg	26	OK Dacke	3.16.05	Y	2
373	Clas Larsson		Håltå IK	3.16.20	C	1
130-374	Ulla Seger	30	Solvikingarna	3.16.26	R	1
131-375	Bo Larsson		IFK Halmstad	3.16.31	Å	1
132-376	Roland Wilhelmsson	35	MIK Vänersborg	3.16.34	W	2
41-133-377	Gösta Bengtsson	24	Eslövs FK	3.16.53	M	5
378	Björn Olsson	48	Umedalens IF	3.17.01	S	1
42-134-379	Karl-A Söderström	21	Roma IF	3.17.19	M	2
380	Lennart Kristiansson	32		3.17.27	M	1
381	Pentti Harinen		Pallo IF	3.17.50	R	1
135-382	I Nilsson			3.17.59	M	1
136-383	Kurt Olsson	30		3.18.00	W	1
137-384	Jörgen Rasmussen		Lomma FIK	3.18.07	M	2
385	Örjan Vedin	55	Östhammars SK	3.18.08	V	3
386	Sven Lindeberg	47		3.18.32	W	1
43-138-387	Bertil Mårtensson	24	SolK Hellas	3.18.48	V	2
139-388	Å B Johnasson			3.18.50	M	1
140-389	Roland Fransson		IF Lödde	3.18.52	T	1
390	Allan Carlsson	42	IF Göta	3.19.01	Å	1
391	Anders Carlsson	52	IFK Kristinehamn	3.19.01	Å	1
392	Jack Sjöberg	44		3.19.16	W	1
393	Gert Weideklint		Lugi	3.19.16	T	1
141-394	Eino Paakonon	31	Partille FF	3.19.25	Å	2
395	Ove Appelby	40	IK Finish	3.19.37	C	4

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

44-142-396	Roland Nurbo	22	IFK Västerås	3.20.05	M	1
397	Bengt Cederström	45	IF Start	3.20.22	W	3
143-398	Rune Wigh	29	Grabo	3.20.44	Å	1
399	Tuulika Koskinen	41	Sthlms Spårvägar	3.20.45	X	2
400	Kenneth Andersson		IF Göta	3.21.26	Å	1
144-401	R Johnsson			3.21.46	M	1
402	Kjell Sjöström	45	Solvikingarna	3.21.48	W	1
403	Michael Hofstedt	51	Solvikingarna	3.21.55	C	1
145-404	Kalevi Anttila	34	Partille FF	3.22.18	Å	2
45-146-405	Karl-Åke Nyman	24	Västerviks IF	3.22.20	Å	2
147-406	Hans Blomberg	37	Eskilstuna FK	3.22.28	F	2
148-407	T Karlsson			3.22.41	M	1
408	Willy Frick	40	Jalles TC	3.22.57	S	1
149-409	Lars Bouvin	36	Flemingsbergs IF	3.23.04	X	2
410	Björn Mattsson	40	Hysingsvik SK	3.23.07	V	1
411	Åke Nilsson		Malmö FK	3.23.18	C	1
150-412	Börje Jonsson		Jalles TC	3.23.21	Å	1
151-413	Gunnar Andersson	32	Eslövs FK	3.23.33	C	1
46-152-414	Sven Sundell	21		3.23.43	W	1
153-415	Ingvar Skarman	32	IFK Västerås	3.23.55	A	1
47-154-416	Stig Eriksson	23	Lima IF	3.24.00	W	1
417	Lars-Erik Enarsson	44	OK Dacke	3.24.19	Y	1
155-418	Göte Augustsson	30	OK Dacke	3.24.19	Y	2
156-419	Runar Fredriksson	30	Häverödals SK	3.24.24	V	1
420	Christer Andersson	52	Malmö FK	3.24.26	T	2
48-157-421	Per Stålbom	27	Falkenbergs IK	3.24.27	M	2
422	Bertil Wilander	45	OK Dacke	3.24.31	Y	1
423	Conny Ohlsson	44		3.25.10	W	1
49-158-424	Lennart Eriksson	25		3.25.27	M	1
159-425	John-Bertil Gustavsson		Axbergs IF	3.25.32	M	1
160-426	Agne Wallin	36	Garphyttans IF	3.25.46	W	1
161-427	Åke Berglund	33	Storviks IF	3.25.53	Å	1
162-428	Bengt Liffgård	35	Uppsala OK	3.25.54	G	3
429	Tor Larsson	39		3.26.00	W	1
163-430	Olov Svensk	29	IFK Västerås	3.26.01	M	1
431	Anders Lindqvist	48	Jalles TC	3.26.08	S	1
50-164-432	Gunnar Nybom	27	Mälarhöjdens IK	3.26.32	J	3
51-165-433	Östen Gutke	19	Stigens IK	3.27.01	M	1
166-434	Lennart Wandt	35		3.27.03	M	1
52-167-435	Hans Lindberg	23		3.27.12	M	1
53-168-436	Ingvar Johansson			3.27.38	M	1
437	Leif Åke Josefsson	52		3.27.50	W	1
54-169-438	Henry Bogemyr	24	Järfälla SK	3.27.55	M	2
439	Inge Andersson	47	Gnosjö FK	3.28.05	Å	1
55-170-440	Lars E Mårtensson	25		3.28.16	W	2
441	Thomas Allidén	52	Huddinge AIS	3.28.18	X	2
171-442	Ingemar Hellström	37	Kronobergs IK	3.28.25	X	1
56-172-443	Bert Theander	21	KFUM Örebro	3.28.28	W	3
173-444	Jan Karlsson	37	Västerviks IF	3.28.48	Å	2
57-174-445	Evert Althén	26	UF Contact	3.28.55	Y	1
446	Tommy Kronvall		IK Finish	3.29.04	C	1
175-447	Rauno Risto	35	IF Triangeln	3.29.05	M	1
448	Niord Pettersson	47	Garphyttans IF	3.29.06	Å	1
176-449	Stig Kinnhagen	30	Lomma FK	3.29.24	M	1
450	Irene Göllas	45	Täby SÖK	3.29.27	X	2

EIF

DVS vs AI

unsounds OK

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

451	Hans Wannehed	42	Sthlms Spårvägar	3.29.35	X	1
452	Tine Lindhe	39	Solvikingarna	3.29.57	Å	1
177-453	Georg Urbanietz	29	Hasselblads IF	3.30.00	W	2
178-454	Hans Hedström	34	KFUM Örebro	3.30.19	Å	1
58-179-455	E Nilsson			3.30.30	M	1
180-456	Erik Wikander	31	Stocksätters IF	3.30.40	Å	1
59-181-457	Rune Gustavsson	26		3.30.41	M	1
182-458	Ulla-B Holmstrand	37	Solvikingarna	3.30.49	M	1
459	Hardy Johannesen		Solvikingarna	3.31.03	Å	1
60-183-460	Jan Morén	27	Mälarö SÖK	3.31.08	A	1
184-461	Lars-G Larsson	35	Persnäs AIF	3.31.18	Å	1
4-61-185-462	Georg Ekerståhl	13	Västerviks IF	3.31.19	Å	2
62-186-463	Sture Thell	25	Eslövs AI	3.32.03	M	1
63-187-464	G Wallström			3.32.55	M	1
5-64-188-465	Ingemar Ljungkvist	16	IFK Sävsjö	3.33.36	Å	2
65-189-466	Per-Olof Berg	27		3.33.41	M	1
6-66-190-467	Lars Garbrand	17	Flottans IF	3.33.46	W	4
67-191-468	Erik Persson	20		3.33.48	W	1
469	Lars Mattisson	61	IFK Göteborg	3.33.49	Å	1
192-470	Bertil Malm	37	FK Snapphanarna	3.34.02	M	1
68-193-471	Carl-Erik Olsson		LUGI	3.34.03	C	1
69-194-472	Henry Nordin	23		3.34.28	M	1
473	Siv Jansson	44	Mälarhöjdens IK	3.34.37	Å	1
7-70-195-474	Karl Hall	13	Trollhättans SK	3.35.12	M	3
475	Ann Sundin		Danderyds SK	3.35.14	X	1
8-71-196-476	Tor Lillquist		IFK Västerås	3.35.35	A	2
477	Rolf Andersson		Öckerö IF	3.35.53	R	1
72-197-478	Arne Roseen	23	Jvgs IF Örebro	3.36.00	Å	3
479	Margareta Lundquist	39	Täby IS	3.36.39	Å	4
198-480	R Nykänen			3.36.45	M	1
481	P O Sagen			3.36.47	R	1
9-73-199-482	Erik Larsson	14	Håltå IK	3.36.49	M	2
74-200-483	Per Landén		Solvikingarna	3.38.01	R	1
10-75-201-484	Gösta Strand	17		3.38.19	M	1
485	Sune Westmann	43		3.38.48	W	1
202-486	A Johansson			3.38.56	M	1
487	Bengt Johansson	38		3.39.20	W	1
203-488	Otto Albertsen	29	Malmö FK	3.39.27	M	3
489	Gert Olsson	43	Lomma FIK	3.39.32	C	1
490	Lars-Erik Jansson	42	Täby IS	3.39.52	Å	1
204-491	Britt Dohsé	36	Lundens AIS	3.40.00	W	3
205-492	Lars Å Dohsé	34		3.40.04	W	2
493	Per Sundelius	52	Örebro AIK	3.40.36	W	1
206-494	Göran Lundin	35	Lomma FIK	3.40.36	M	1
207-495	Ingvar Fransson		Växjö Komm	3.40.44	Å	1
76-208-496	Lennart Pettersson	20	Ärla IF	3.40.49	M	2
209-497	Jan Dahlbom	30	Eslövs AI	3.41.07	D	3
498	Lennart Skoog		Stenungssunds OK	3.41.19	R	1
210-499	Paul Flakberg	33		3.41.23	M	1
500	Tore Kristoffersson	41		3.41.30	W	1
77-211-501	Karl-Erik Lilja	22	IFK Lidingsö	3.42.06	W	4
11-78-212-502	Arne Molin	16	Korsnäs IF	3.42.09	F	2
213-503	Pär-Åke Carlson	31	Roma IF	3.42.25	J	1
214-504	Sten Waller	35		3.43.20	W	1
79-215-505	Stig Stenberg	27		3.43.24	M	1

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

80-216-506	Cnath Carlsson	21	Järfälla SK	3.43.27	Å	1
81-217-507	Gisela Bladh	24	Örebro AIK	3.43.50	W	1
218-508	Hans Stalheim	29		3.43.58	W	1
509	Stig Johansson	46		3.44.00	W	1
510	Karl-Erik Andersson	52		3.44.46	W	1
511	Håkan Pettersson	48		3.44.58	W	1
82-219-512	Ingemar Nilsson	27	LUGI	3.45.13	T	1
220-513	Folke Tunmark	28		3.45.16	W	1
221-514	Sture Olsson	31		3.45.50	W	1
83-222-515	Fritiof Roslund		UF Contact	3.46.24	M	2
84-223-516	Bengt Eriksson	24		3.46.28	M	1
224-517	Roland Ryberg		Malmö FK	3.47.17	C	4
85-225-518	Arvid Olsson	26		3.47.26	W	1
519	Christer Palm		Rörums SK	3.48.00	Y	1
86-226-520	B Brunbäck			3.48.10	M	1
521	Annette Fager	46		3.48.14	W	1
227-522	Sten Körle	36	Solvikingarna	3.48.15	Å	1
87-228-523	J-E Sjöström			3.48.33	M	1
229-524	Ingvar Andersson		Jvgs IK Alvesta	3.48.41	Å	1
230-525	Bengt Eriksson	31		3.48.52	W	1
12-88-231-526	Gunnar Spångberg	16		3.49.46	M	1
232-527	Gunnar Bergdahl	31	Huddinge SK	3.49.55	A	1
233-528	Sverker Nilsson	29	Malmö Polis GI	3.49.56	W	2
89-234-529	Carl-Gustav Oskarsson	25		3.49.59	M	1
90-235-530	Åke Andersson			3.50.14	M	1
91-236-531	Bernhard Bengtsson		Solvikingarna	3.50.15	Å	1
92-237-532	Bertil Svensson	25	UF Contact	3.50.31	Y	1
238-533	B V Karlsson			3.51.10	M	1
534	Kim Nielsen	59	Solvikingarna	3.51.45	Å	1
93-239-535	Tord Lundmark			3.52.34	M	1
536	Torbjörn Sjödahl		Söderhamn	3.52.36	Å	1
13-94-240-537	Egon Söderström	11		3.54.06	M	1
241-538	Roland Lundh	32	FK Snapphanarna	3.55.22	M	1
242-539	Hans Lindholm		LUGI	3.55.37	T	1
540	Thomas Hofstedt	50	Solvikingarna	3.55.53	C	1
95-243-541	Karl-Axel Johansson		Heleneholms IF	3.56.17	C	2
244-542	Lars Almkvist	28		3.56.50	W	1
245-543	Svenning Leander	29		3.56.52	W	1
14-96-246-544	S Håkansson			3.57.17	M	1
247-545	Gert Johansson	32	Lomma FIK	3.57.18	M	1
97-248-546	Stig Olsson	27	Lomma FIK	3.57.19	M	1
249-547	Erik Palmgren	37	Lomma FIK	3.57.19	M	1
15-98-250-548	Gustav Lundin	09	Ärla IF	3.57.21	M	2
251-549	Bengt Backlund	35		3.57.41	M	1
252-550	Arne Bergkvist	37		3.58.06	W	1
99-253-551	Kurt Boberg	21		3.58.06	W	1
254-552	Berndt Karlsland		Heleneholms IF	3.58.07	C	1
255-553	Georg Honnér	33	Lomma FIK	3.58.18	T	2
256-554	Astrid Klaesson	35		3.59.16	M	1
257-555	Ingvar Bylund	29		3.59.34	W	1
258-556	Rolf Lundström	34		3.59.41	M	1
259-557	Bert Brödehn	29	Örebro AIK	4.00.00	Å	2
16-100-260-553	Robert Andersson	16	Ryda SK	4.00.35	M	2
101-261-559	Allan Dahlgren	18		4.00.36	W	1
262-560	Yngve Enemar	31	Ekströms IF Örebro	4.00.40	W	1

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

102-263-561	Hans Henningsson	25	OK Skogsstjärnan	4.01.30	W	1
264-562	Sven Benner	32		4.01.57	M	1
563	Lars Elberg		LUGI	4.02.06	T	1
564	Mike Zomletter		Fredrikshofs IF	4.03.25	Å	1
565	Tor Bäcksholm		Oxelösunds FF	4.03.37	Å	1
265-566	Sture Haraldsson	30	Umedalens IF	4.04.00	M	1
567	Åke Andersson	41		4.04.20	W	1
7-103-266-568	Bertil Franklinsson	14	IK Scania	4.04.38	W	2
267-569	I Eriksson			4.05.30	M	1
104-268-570	Sven-Åke Ekeberg	24	Vittsjö OK	4.05.36	C	1
105-269-571	Rubert Calmegård	19		4.05.37	M	1
270-572	Jerry Avila		Solvikingarna	4.05.43	M	2
573	Ulla Avila		Solvikingarna	4.06.00	J	1
18-106-271-574	Bengt Fredriksson	13		4.06.12	M	1
107-272-575	Lennart Strömbom	23		4.06.16	W	1
108-273-576	Gösta Berg	20	IF Rune	4.06.32	M	1
274-577	Tage Nicolausson	31	Brandkåren Umeå	4.06.37	S	1
19-109-275-578	Nils Johansson	15		4.07.31	M	1
110-276-579	Arne Amsköld	24		4.08.10	W	1
580	Malte Linder	43	IK Studenterna	4.08.25	S	1
20-111-277-581	Ivan Ignert	14		4.08.40	W	1
112-278-582	Erik Rönnborn	19	Malmö FK	4.09.15	T	2
21-113-279-583	Shoore Järnmyr	02	Solvikingarna	4.10.59	M	1
584	Inez Sattler	40	Solvikingarna	4.11.06	M	1
280-585	N O Olsson			4.11.38	M	1
586	Birger Ek	38	IFK Umeå	4.13.01	S	1
587	Per Erik Risberg	43		4.13.20	W	1
281-588	Kenneth Hultin		Växjö Komm	4.13.25	Å	1
22-114-282-589	Sonne Öwall	17		4.13.30	W	1
283-590	Lajos Kuznic	32	Team Esplanad	4.14.05	S	2
591	Clas Ödeskog	41		4.15.06	W	1
23-115-284-592	Hans Göransson	17		4.15.10	W	1
285-593	Rainer Linden	30		4.15.10	W	1
116-286-594	R Nilsson			4.16.06	M	1
287-595	Maggie Andersson	30		4.16.13	M	1
288-596	Hans Gerdin	29		4.16.20	W	1
289-597	Harry Rusch	32	Lomma FIK	4.16.31	M	1
290-598	Rolf Höög	34	Lomma FIK	4.16.35	M	1
291-599	Kaj Henriksson	32	Lomma FIK	4.16.57	T	3
117-292-600	Olle Rizell	25	Näs IF	4.17.05	Å	1
118-291-601	Bengt Lööw	22		4.17.24	M	1
119-292-602	Bengt Lauritz	23	IF Rune	4.18.07	M	1
120-293-603	Ove Sundelius	21	IF Start	4.20.00	W	2
24-121-294-604	A Larsson			4.20.13	M	1
605	Thomas Hansson	46		4.21.12	W	1
25-122-295-606	Karl Wardeus	15		4.21.19	M	2
123-296-607	A Adelmar			4.22.13	M	1
608	Inga-Britt Peetre	38		4.24.08	M	1
609	Dan Hildesson	47		4.24.22	W	1
610	Sten Jacobsen	39		4.24.30	W	1
124-297-611	Åke L Christiansson	24	Fredrikshofs IF	4.24.52	M	2
125-298-612	Aarne Öjala	18	Malmö FK	4.27.36	W	4
299-613	Stig Olsson	28	Pripps IF Bromma	4.28.36	Å	1
26-126-300-614	Stig Svärd	16	Robertsfors IK	4.29.23	S	2
127-301-615	L Johansson			4.29.29	M	1

SVERIGE - BÄSTA 1977 (forts...)

27-128-302-616	G Holst			4.29.48	M	1
617	Lilly Heiming	38	IF Hagen	4.30.25	M	1
303-618	Sven-Olof Davidson		Bergunda GF	4.31.01	Å	1
304-619	Gulli Nilsson	32	Heleneholms IF	4.31.35	C	5
305-620	Lars Forsberg	36	Sjölands IF	4.31.40	S	1
621	Krister Holmqvist	48		4.31.40	W	1
622	Bengt Wiklund	46	Åhlén & Åkerlund	4.32.00	W	1
129-306-623	Bror Bengtsson	28	Floda Golf	4.32.03	M	2
624	Catrin Everbäck	62		4.32.06	W	1
307-625	Egon Eriksson	35		4.32.08	W	1
130-308-626	Rune Holmqvist		Växjö Norra IF	4.32.51	Å	1
309-627	- Ransjö	34		4.33.10	W	1
310-628	Inger Ransjö	33		4.33.10	W	1
131-311-629	Carl-H Wilhelmsson	20	Köpings IS	4.34.31	M	1
630	Kenneth Dohsé	40		4.37.10	W	1
312-631	Göran Jönsson	35	Lomma FIK	4.40.14	M	1
313-632	Bruno Hjorth	31		4.41.00	W	1
132-314-633	Per Harborn	22	Malmö FK	4.42.38	M	3
634	Britt-M Davidsson	49		4.53.26	W	1
635	Lars Sandlin	43		4.53.00	W	1
133-315-636	Gunnar Edenbrandt	21		4.56.10	W	1
134-316-637	Bertil Karlsson		Malmö FK	4.57.42	M	2
28-135-317-638	Martin Arnkilde		Väckelsångs IK	4.57.46	Å	1
318-639	B A Ståhl			5.02.29	M	1
29-136-319-640	Gunnar Lillieroth	13		5.10.34	W	1
641	Gunnel Wigren	39		5.26.40	W	1
137-320-642	Sven Lindstrand	26		5.28.10	W	1
138-321-643	Bertil Blomkvist		Väckelsångs IK	5.28.50	Å	1
139-322-644	Bertil Karlsson		Väckelsångs IK	5.28.50	Å	1
31-140-323-645	Lars Olsson	16		5.29.40	W	1
646	Friedrich Marcus	47		5.30.00	W	1
647	Mats Franzén	53		5.40.00	W	1
141-324-648	Maj Ljungvall	26		5.57.14	W	1
325-649	Sven-Olof Axelsson	31		6.14.48	W	1
30-142-326-650	Bertil Nykvist			(6.26.54)	Be	1

DAMER

1	Christina Johansson	50	IK Vikingen	3.05.02	W	1
2	Gunilla Rehnström-Joh	48	Mölnåls AIK	3.14.07	Å	1
1- 3	Ulla Seger	30	Solvikingarna	3.16.26	R	1
4	Tuulika Koskinen	41	Sthlms Spårvägar	3.20.45	X	2
5	Irene Göllas	45	Täby SOK	3.29.27	X	2
6	Tine Lindhe	39	Solvikingarna	3.29.57	Å	1
2- 7	Ulla-B Holmstrand	37	Solvikingarna	3.30.49	M	1
8	Siv Jansson	44	Mälarhöjdens IK	3.34.37	Å	1
9	Ann Sundin	56	Danderyds SK	3.35.14	X	1
10	Margareta Lundquist	39	Täby IS	3.36.39	Å	4
3-11	Britt Dohsé	36	Lundens AIS	3.40.00	W	3
1- 4-12	Gisela Bladh	24	Örebro AIK	3.43.50	W	1
13	Annette Fager	46		3.48.14	W	1

DAMER (forts...)

5-14	Astrid Klaesson	35	Örgryte IS	3.59.16	M
6-15	Ulla Avila	37	Solvikingarna	4.06.00	J
16	Inez Sattler	40	Solvikingarna	4.11.06	M
7-17	Maggie Andersson	30		4.16.13	M
18	Inga-Britt Peetre	38	Heleneholms IF	4.24.08	M
19	Lilly Heiming	38	IF Hagen	4.30.25	M
8-20	Gulli Nilsson	32	Heleneholms IF	4.31.35	C
21	Catrin Everbäck	62	Malmö FK	4.32.06	W
9-22	Inger Ransjö	33		4.33.10	W
23	Britt-M Davidsson	49		4.53.26	W
24	Gunnel Wigren	39		5.26.40	W
2-10-25	Maj Ljungwall	26		5.57.14	W

BÄSTA RESULTAT I VARJE ÅRSKLASS

Med reservationer för ev. felaktigheter eftersom informationen om födelseår är ofullständig, ges här en förteckning över de bästa resultat som noterades 1977 i varje årsklass. En asterisk betyder att samma löpare hade årsklassens bästa resultat även 1976.

1902	Shoore Järnmyr	4.10.59	1935	*Sven Henriksson	2.34.29
....			1936	Bror-R Gustavsson	2.31.21
1909	Gustav Lundin	3.57.21	1937	*Göte Ivarsson	2.41.50
1910	-		1938	*Arne Nilsson	2.29.04
1911	Egon Söderström	3.54.06	1939	Sten Odenblad	2.34.41
1912	-		1940	Per-Olov Antonsson	2.35.37
1913	*Georg Ekerståhl	3.31.19	1941	Ulf Johansson	2.24.41
1914	*Erik Larsson	3.36.49	1942	*Mike Rowland	2.23.23
1915	Nils Johansson	4.07.31	1943	Ilpo Kettunen	2.25.37
1916	*Ejnar Andersson	3.00.55	1944	Hannu Partanen	2.20.14
1917	*Göte Olsson	3.12.18	1945	Nils-B Karlsson	2.17.33
1918	Allan Dahlgren	4.00.36	1946	Danny Flynn	2.25.43
1919	Sven Banck	3.08.50	1947	Carl-Erik Persson	2.28.06
1920	*Gösta Andersson	2.55.19	1948	Willy Corbelius	2.28.24
1921	*Erik Östbye	2.27.05	1949	*Göran Bengtsson	2.17.43
1922	*Kurt Thorell	2.52.00	1950	*Göran Lagrot	2.34.00
1923	*Gösta Ekström	2.42.15	1951	Jan-Anders Schnell	2.24.55
1924	Arne Nilsson	2.53.14	1952	Lars Granqvist	2.30.34
1925	*Lage Carlson	2.41.25	1953	*Jan Eriksson	2.22.43
1926	*Konrad Hernelind	2.34.49	1954	Lars Svärd	2.34.25
1927	*Per Stålbom	3.24.27	1955	*Peter Tössberg	2.20.23
1928	Thorild Vedin	3.09.01	1956	Lennart Lundahl	2.31.23
1929	*Agne Kimby	2.33.46	1957	Ulf Johansson	3.14.22
1930	Lars Strandh	2.36.42	1958	Hans Källberg	2.44.55
1931	Olle Rydberg	2.46.26	1959	Hans Nilsson	2.33.29
1932	*Ivar Moline	2.44.55	1960	Morgan Lalander	2.55.40
1933	Åke Ivarsson	2.31.37	1961	Lars Mattisson	3.33.49
1934	Karl Johansson	2.55.04	1962	Catrin Everbäck	4.32.06

DEM HAR TÄVLAT MEST ?

1977 års flitigaste maratonlöpare var Bertil Järlåker, Solvikingarna, som etablerade ett nytt mängdrekord med inte mindre än elva fullföljda lopp under året - 9 maror + 2 100-km.

A	2.53.25	J	3.14.33	T	3.04.51
C	3.11.24	M	2.58.05	Å	3.05.30
BC	8.49.25	DC	10.06.09	Y	3.19.46
F	2.54.42	R	3.04.06		



På andra plats återfinns vi Örjan Ohlsson, IK Finish, som fullföljde 10 lopp, varav inte mindre än fem 100-km lopp !

A	2.40.11	F	2.41.36	EC	8.35.15
C	2.59.03	CC	10.25.00	Å	3.25.02
AC	11.47.00	DC	10.04.26		
BC	9.03.30	T	2.47.56		

BERTIL JÄRLÅKER

Därefter följer:

8 lopp: Göte Ivarsson, Tibro AIK, Stig Hellström, Sigtuna OK

7 lopp: Erik Östbye, Solvikingarna, Bengt Bladström, Överums OK, Olle Heggen, IF Göta

6 lopp: Martin Andersson, Åkulla SK, Bill Sirks, Fredrikshofs IF Gösta Andersson, GF Idrott, Sigfrid Eriksson, Upsala OK

5 lopp: 9 löpare, varav 1 kvinna - Gulli Nilsson,

4 lopp: 22 löpare

3 lopp: 49 löpare

2 lopp: 133 löpare

1 lopp: 426 löpare

UTVECKLINGEN UNDER SJUTTIOTALET:

Antalet löpare under olika tidsgränser framgår av följande:

	<u>2.20</u>	<u>2.35</u>	<u>2.50</u>	<u>3.10</u>	<u>3.30</u>	<u>4.15</u>	<u>Alla</u>
1971	1	27	74	145	188	219	224
1972	1	32	103	200	253	304	308
1973	3	31	91	189	253	293	300
1974	2	35	125	228	286	328	349
1975	6	34	125	251	340	396	442
1976	3	43	116	229	309	374	392
1977	3	55	167	337	452	590	650

Att fördelningen har gått mot längre tider framgår av de procentuella siffrorna:

1971	1	12	33	65	84	98	100
1972	0	10	33	65	82	99	100
1973	1	10	30	63	84	98	100
1974	1	10	36	65	82	94	100
1975	1	8	28	57	77	90	100
1976	1	11	30	58	79	95	100
1977	1	9	26	52	70	91	100

svenskar i utlandet

RESULTAT

Dülmen, Väst Tyskland

1978-05-06

Seniorer 25-30 år

1.	Rudigar Grube	BRD	2.21.25
2.	Strittmatter	BRD	2.22.02
3.	Nick Seiers	BRD	2.24.24

Klass 2 30-35 år

1.	Hans Kreft	BRD	2.25.57
2.	Günter Gordziel	BRD	2.27.13
3.	Hans Kappe	BRD	2.30.23
12.	Martin Andersson	Åkulla SK	2.52.36

447 löpare i mål

RESULTAT

Køge, Danmark

1978-05-04

1.	Ole Ring	DAN	2.42.38
2	Jan Sørensen	DAN	2.45.50
11.	Örjan Ohlsson	IK Finish	3.09.00

23 löpare i mål

RESULTAT

Elbe-Weser, Väst-Tyskland

1978-05-24

Seniorer 32 - 39 år

1.	Werner Lohse	BRD	2.47.28
2.	Jürgen Frank	BRD	2.51.08
3.	Helmuth Probst	BRD	2.52.36
10.	Örjan Ohlsson	IK Finish	3.17.37

RESULTAT

Jacob Marathon, Finland

1978-07-22

1.	Jorma Sippola	Enhörna IF	2.20.57
2.	Danny Flynn	Jalles TC	2.22.44
3.	Peter Klemets	FIN	2.22.47
4.	Dave Clark	SKO	2.22.57
5.	Lars-Erik Staffans	FIN	2.23.07

142 löpare i mål

SVENSKAR I UTLANDET (forts...)

Ove Sundelius, IF Start, rapporterar:

— I Husum, Väst Tyskland, ordnades för tredje året en internationell s.k. "Ausdauer-Vierkampf" (Uthållighetsfyrkamp), i år i den varma sista juliveckan. I denna tyska motsvarighet till de svenska och norska klassikerna skall deltagarna under 1 vecka och med en dags mellanrum mellan grenarna tävla i gång 50 km (landsväg), simning 1500 m, cykel 150 km (varvbana av TT-loppskaraktär) och så sista dagen maratonlöpning (asfalt, vändpunktsbana). Fyrkamparna bildar en särskild klass i maratonloppet, där man också har en öppen internationell klass och åldersklasser enligt tysk modell för det schleswig-holsteinska mästerskapet. För två år sedan deltog fyra svenskar i den tyska klassikern. I år åkte en betydligt större grupp till Husum. På något undantag var dessa 14 svenskar icke-specialister inom maratonlöpnings konst och de blygsamma resultaten får ses mot bakgrund härav och mot vad de tidigare i veckan hade utfört i den pressande värme som rådde också under loppets första del:

RESULTAT - Husum, Väst Tyskland 1978-07-29

50	40	S	Tot	Namn	Klubb	Tid	D
		1	1	Daniel Mashraki	Israel	2.41.59	
		2	2	Raffi Dotan	Israel	2.44.10	
	1		3	Peter Rauch	BRD	2.44.29	
5			52	Gunnar Likärs	IK Vikingen	3.38.56	
		21	53	Kenneth Andersson	IF Göta	3.39.49	
		28	66	Ove Engman	IF Älvan	3.56.13	
		30	72	Jürgen Schmidt	Karlstads Cykel	4.04.46	
		31	73	Per Wengström	Göteborgs Stud	4.07.20	
	33		75	Britt Dohsé	Lundby AIS	4.09.43	5
	34		76	Lars-Åke Dohsé	IFK Göteborg	4.09.43	
10			77	Einar Johansson	IK Stern	4.17.09	
12			83	Gösta Gärdeborn	Karlstads Cykel	4.30.24	
	38		83	Villy Backman	Karlstads Cykel	4.30.24	
		34	83	Onni Naeris	IK Stern	4.30.24	
	39		88	Inge Ekström	Storebro IF	4.35.24	
13			92	Ove Sundelius	IF Start	4.38.34	
14			97	Karl-Gustav Bergwall	Motala IF	5.08.02	

98 löpare, varav 7 damer fullföljde

RESULTAT KØBENHAVN IDRAETSFORENING 100 km 1978-05-13--14

1.	Karl Baumgärtner	BRD	7.30.00
2.	Henri Deneuveville	FRA	8.06.20
3.	Göte Ivarsson	Tibro AIK	8.12.00
11.	Kurt Karlsson	Solvikingarna	8.57.20
23.	Örjan Ohlsson	IK Finish	9.36.05
278.	Michael Ulff	Sverige	18.57.00

Antal startande: 448 Antal i mål: 341, varav 31 damer

Loppet arrangerades för sista gången.

MARATON-UTMÄRKELSER

- o SÄLLSKAPETS PRESTATIONSNÅL tilldelas varje medlem som fullföljer ett maratonlopp under 3.30 (damer 3.55).
Normalt skickas nålen till den nya medlemmen när den första årsavgiften har betalats. En ny medlem är dock inte berättigad till nålen om hans (hennes) maratontid överskrider 3.30 (3.55).
Vi har ingen möjlighet att centralt bevaka senare prestationer.
En medlem som vid ett senare tillfälle klarar stipulationsgränsen skall själv skriva och ansöka om nålen.
- o 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.
- o SÄLLSKAPETS DIPLOM tilldelas medlem som fullföljt 5 maratonlopp
- o SÄLLSKAPETS STANDAR tilldelas medlem som fullföljt 25 maratonlopp
- o SÄLLSKAPETS STATYETT tilldelas medlem som fullföljt 50 maratonlopp

ANSÖKAN OM MARATON-UTMÄRKELSE för 5, 25 resp 50 fullföljda maratonlopp sker på en speciell blankett som rekvideras från Sällskapets sekretariat - Box 218, 101 22 Stockholm 1

Följande artiklar kan beställas från Sällskapets sekretariat:

- o OVERALLMÄRKEN à 10 kr
 - o BLAZERMÄRKEN à 25 kr
 - o TRÖJOR à 35 kr (kort ärm eller lång ärm, ange storlek)
 - o SOUVENIRVIMPLAR à 5 kr
-

***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 inkluderar information om Sällskapet och en blankett för medlemsansökan.

Vi har missat några debutanter - hjälp oss att kontakta dem.

Broschyren erhålles från Sällskapets sekretariat, Box 218, 101 22 Stockholm 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
ÖSTEN GRANKVIST AB

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