

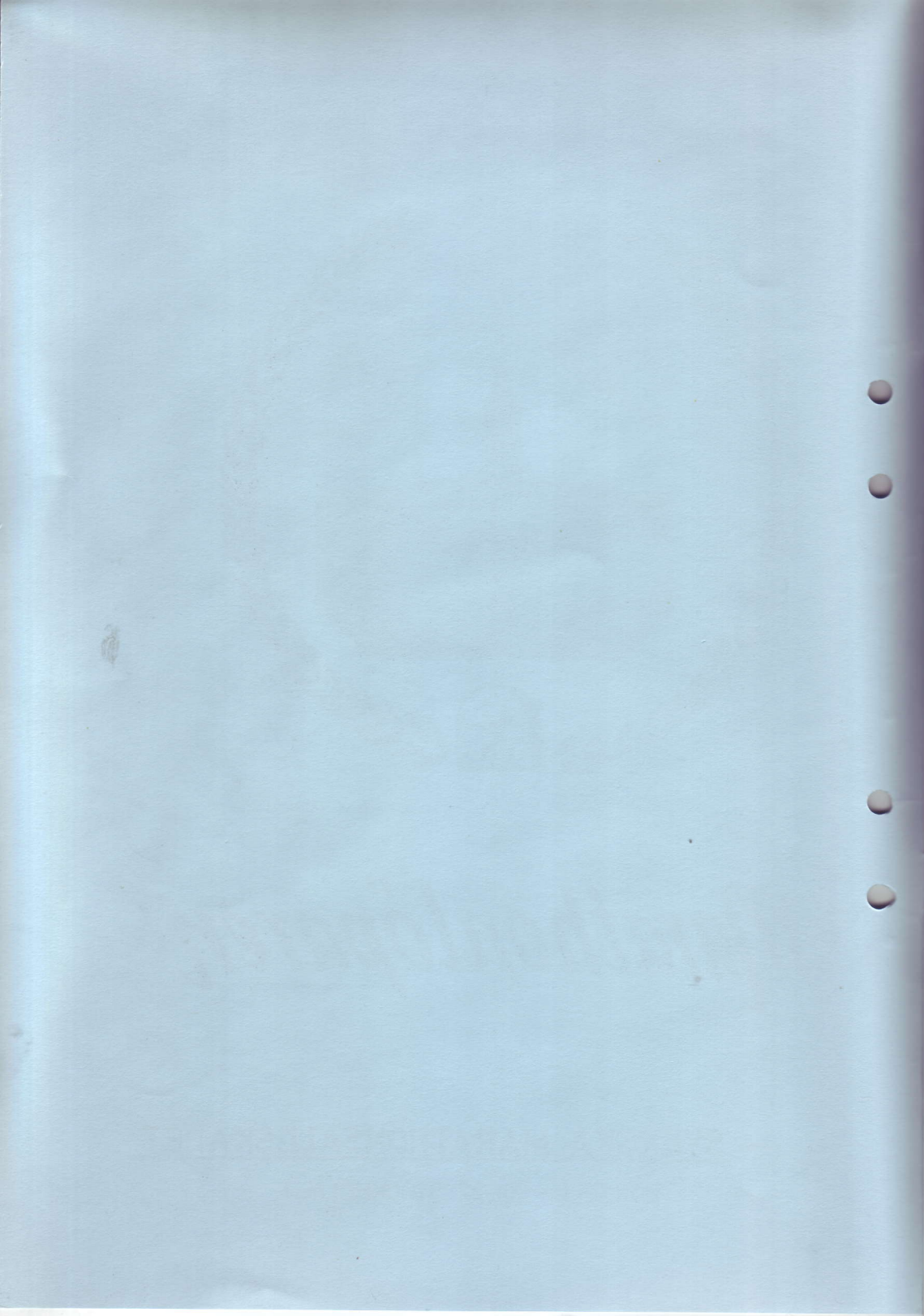
Nr 49 - Juli 1979



Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 · 101 22 STOCKHOLM I



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

Redaktör

Tony Bristow

Ännu en gång har vi anledning att GRATULERA

CHRISTINA JOHANSSON, IK VIKINGEN

som deltog i ett maratonlopp i Toronto i början av juni och kom i mål på 4:e plats bland 700 damer med tiden 2.58.31, en ny rekordnotering för en svensk maratonkvinna. Med denna tid var hon 61:a bland 4800 startande.

Samtidigt får vi GRATULERA

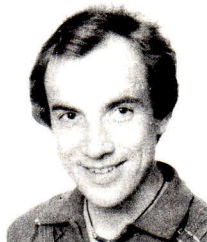
GÖRAN HÖGBERG, ENHÖRNA IF

som deltog i samma tävling och kom 3:a med den utmärkta personbästa 2.18.39.

Som biträdande redaktör för Marathonlöparen välkomnar vi BIRGER NYLEN, Fredrikshofs IF, som valdes in i Sällskapetets styrelse vid Årsmötet i mars.

Birger, som är född 1950, är journalist vid Mora Tidningen under sommaren och därefter vid Aftonbladet. Samtidigt är en studerande vid Journalisthögskolan där han har ett år kvar. Under sommaren i Dalarna jobbar han med en ny informationsskrift om Marathonsällskapet som vi hoppas kunna presentera under hösten.

Birger har fullföljt ett maratonlopp (Vintermaran 76) med tiden 2.39.36 och har ambitionen att snarast förbättra denna tid. Han har tidigare erfarenhet av idrottsliga styrelseuppdrag och har varit kassör inom Fredrikshofs IF:s friidrottssektion.



I DETTA NUMMER bl.a.:

Ur styrelseprotokoll	2
Stockholm Marathon	3
Kolhydratuppladdning - Tony Bristow	4
Lagmaraton - A Lennart Julin	6
Erik Östbye - 80 maror	7
Skall jag banta? - Gunnar Holm	8
Vällingbydialog - Runo Edberg	9
RESULTAT	10

Ur Styrelseprotokoll:

§ Styrelsen har konstituerat sig enligt följande:

Ordförande:	Axel Sundebrant	0766/208 13
Vice ordförande:	Bertel Österdahl	08/760 72 42
Sekreterare/redaktör:	Tony Bristow	08/778 03 51
Medlemssekreterare:	Sven-Erik Eriksson	08/773 31 03
Kassör:	Lage Carlson	08/756 26 45
Huvudkontaktombud:	Henry Bogemyr	08/36 10 81
Reseorganisatör:	Bengt Andersson	031/27 99 55
Materialförvaltare:	Siv Jansson	08/45 61 95
Biträdande redaktör:	Birger Nylén	08/96 53 68
Adjungerad medlem:	Runo Edberg	08/31 11 56

o o o o o 0 0 0 o o o o o

§ Styrelsen har godkänt ett förslag till representationsvimpel som utarbetats av Bengt Andersson. Vimpeln är avsedd att användas t ex som en hälsning till arrangörsklubben vid Veteran VM tävlingar.

Grupper som representerar Sällskapet utomlands och som önskar ta med sig en sådan vimpel ombedes ta kontakt med styrelsen.

o o o o o 0 0 0 o o o o o

§ Styrelsen har gett Henry Bogemyr i uppdrag att utreda vilka principer som bör gälla för utdelning av Sällskapets olika förtjänstutmärkelser samt utarbeta ett förslag till hur dessa principer bör utformas.

Samtliga medlemmar äger rätt att till styrelsen lämna förslag på personer som bör tas i betraktande vid utdelning av Sällskapets förtjänstdiplom.

o o o o o 0 0 0 o o o o o

§ Styrelsen har beslutat säga upp avtalet med Stockholms Friidrottsförbund avseende ett skåp vid Idrottens Hus. Hyreskostnaderna stiger och det har visat sig att tillgången till detta skåp inte har gett några stora administrativa fördelar.

o o o o o 0 0 0 o o o o o

§ Styrelsen har med intresse noterat synpunkter som framförts i ett brev från Gösta Berg, Kungsör, (se sid 12) och kommer att analysera de framlagda förslagen mer i detalj under hösten.

Alla synpunkter om hur Sällskapet borde förnya sig välkomnas av styrelsen.

o o o o o 0 0 0 o o o o o

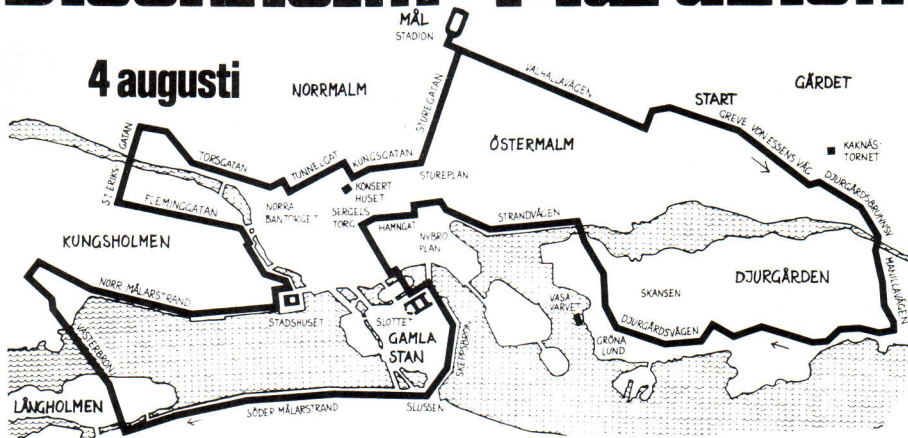
NM i MARATHON

SM i MARATHON

ROSLAGEN MARATHON

arrangeras av Östhammars SK - söndagen den 9 september

Stockholm Marathon



Förberedelserna för Stockholm Marathon 1979 fortsätter. Med detta nummer av Marathonlöparen medföljer Jogging Nr 2 med senaste nytt om loppet och alla löpare som har anmält sig till detta kraftprov. Ca 1500 aspiranter har anmält sig. Bland dessa finns många som aldrig har varit i närheten av någon maratonbana tidigare och tränar hårt med ingen högre ambition än att gå runt. Dessutom finns många etablerade och vältränade maratonlöpare som ser fram emot en bana som skiljer sig markant från de ensliga vägar som brukar utgöra banorna för våra svenska maratonlopp. Men det finns även en tredje kategori maratonlöpare som hade nästan pensionerat sig, maratonlöpare som vi inte har sett på länge på våra maratonbanor. Dessa kan inte heller motstå dragningen till detta lopp

Vi önskar alla lycka till och ser fram emot den snabbaste ökning i antalet medlemmar som Sällskapet någonsin har upplevt. Vi kan med stor säkerhet förvänta oss att medlemsantalet överstiger 1000 inom kort.

Ett arbetsutskott från styrelsen har haft ett par sammanträden tillsammans med arrangörerna för Stockholm Marathon och har haft tillfälle att framföra en del synpunkter som kan hjälpa arrangörerna att ordna ett lopp där alla trivs och där löpningen kan äga rum i en sann idrottslig anda. Sällskapet har fått tillstånd att fritt sälja tröjor, märken m.m. i samband med loppet.

Men... HÄR HAR VI ETT PROBLEM ! Nästan alla i styrelsen har anmält sig som deltagare i loppet och det råder en brist på folk som kan hjälpa med denna försäljning. Runo Edberg har åtagit sig att svara för försäljningen, men han behöver ett flertal medhjälpare. Om DU kan hjälpa honom under kvällen vid Stadion, ta kontakt med honom 08/31 11 56 (bostad) eller 0760/18 000. Vi räknar med att vi måste kunna bemanna ett försäljningsbord mellan kl 18 och kl 22 denna lördagkväll, den 4 augusti.

Sällskapets styrelse är övertygad om att detta kommer att bli en minnesrik kväll för svenska maratonlöpare och för det stora antal utländska löpare som väntas till Stockholm. Den till synes stora anmälningsavgiften är väl motiverad med hänsyn till den service som kommer att erbjudas och den elegant medaljen som tilldelas alla som fullföljer loppet.

Väl mött i STOCKHOLM MARATHON 1979

KOLHYDRAT- UPPLADDNING

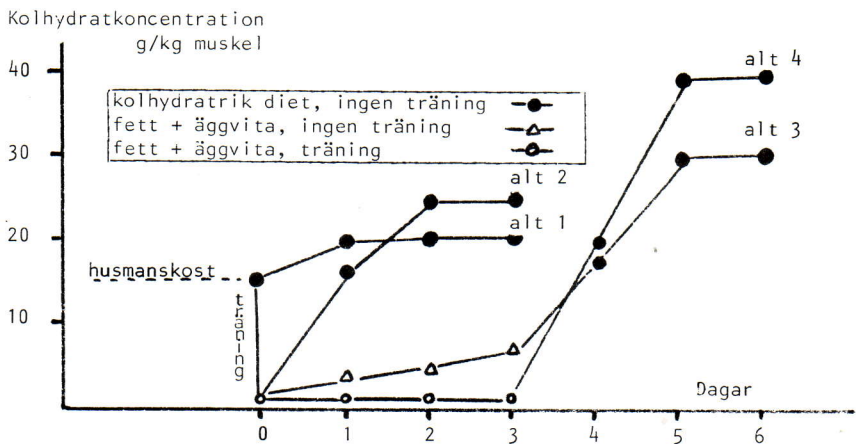
— Tony Bristow



De flesta maratonlöparna har nog hört talas om kolhydratuppladdning. Av snacket i omklädningsrum att döma har många också försökt sig på detta ... och har upplevt det positivt. Vad är nu kolhydratuppladdning och hur fungerar det? I det följande beskrivs något om grundprinciperna för denna typ av tävlingsförberedelse. I kommande nummer hoppas vi kunna återkomma med bidrag från medlemmar som vill berätta om deras erfarenheter och om deras sätt att tillämpa uppladdningen.

Kolhydrater utgör den väsentligaste typen av bränsle för långdistanslöpning. Viktigt för en maratonlöpare är således att öka bränsleförrådet så mycket som möjligt inför en tävling. Genom att öka den mängd kolhydrat som finns upplagrad för omsättning till energi under loppet kan man förlänga tiden under vilken man orkar springa. PARADOXALT HAR DET DOCK VISAT SIG ATT DET VÄSENTLIGASTE INTE ÄR SJÄLVA UPPLADDNINGEN UTAN EN FÖREGÅENDE URLADDNING. Man ökar utrymmet hos reservtankarna om man först tömmer ut dem ordentligt.

Detta visades av Karl-Erik Olsson och Bengt Saltin i en artikel i Läkartidningen 67 (1970) 4568, varifrån denna figur är hämtad. Figuren visar koncentrationen av glykogen (kolhydrat) i lårmuskel då diet och träning varierar.



Utifrån den nivå som vanlig humanskost leder till ges fyra alternativ. Alt 1 visar att en viss ökning kan åstadkommas helt enkelt genom att inta en kolhydratrik kost utan någon träning. En högre muskelglykogenkoncentration uppnås (alt 2) om man tränar och tömmer ut kolhydratreserverna och sedan följer en kolhydratrik diet utan samtidig träning. En ännu högre nivå kan åstadkommas genom att helt undvika kolhydrater under ett par dagar antingen genom fullständig fasta eller genom att äta enbart äggvita och fett och sedan ladda upp med en kolhydratrik diet. Alt 3 visar resultatet om man vilar under såväl fasteperioden som kolhydratätandet. Alt 4 visar att det allra bästa resultatet uppnås om man även tränar under fasteperioden.

Slutsatsen är således den att en maratonlöpare bör försöka öka sina kolhydratreserver genom att (a) vila ett par dagar innan loppet medan han äter mycket kolhydrater, och helst (b) fasta 2-3 dagar innan denna vilooch uppladdningsperioden. Det är min personliga erfarenhet att detta fungerar och att man verkligen kan bygga upp ökade resurser på detta sätt, och jag har inte hört annat än att alla som har försökt har samma positiva erfarenhet.

Björn Ekblom, professor vid GIH, bekräftar att dessa resultat står sig än idag och att inget väsentligt nytt har framkommit inom det vetenskapliga området. Många har försökt att införa små variationer i rutinen, men grundprinciperna har inte behövt modifieras. Fullständig vila under de två sista dagarna är inte nödvändig, några kilometers lätt jogging gör ingen skada. Fullständig fasta eller äggvita och fett är förmodligen likvärdiga. Viktigast är att undvika kolhydrater under fasteperioden. Man har hört rykten om att en kolhydratuppladdning som sträcker sig över en längre period än totalt 5-6 dagar skulle vara ännu mer effektiv, men något bevis för en sådan teori har inte framlagts.

Frågan om huruvida en kolhydratuppladdning kopplad med fasta och hård träning kan ha skadliga biverkningar har givetvis diskuterats, men det har inte lagts fram några vetenskapliga rapporter om sådana bieffekter. Dock är det klart att den som befinner sig vid en låg kolhydratnivå under fasteperioden kan vara grinig och på dåligt humör, vilket kan innebära skadliga biverkningar på hans eller hennes närmaste omgivning. Övriga familjemedlemmar borde varnas.

Uppladdningen åtföljs av en viktökning vilket kan innebära att man känner sig tung i början av loppet.

På frågan om det alltid är att rekommendera att en löpare ägnar sig åt en ordentlig uppladdning med kolhydrater med föregående fasta, menar Björn Ekblom att det utan tvekan är mycket viktigt för motionärer och löpare i 3.00 - 3.30 klassen. Däremot är det tveksamt om det har så stor betydelse för elitlöparna, som är tränade för den fulla distansen på ett annat sätt. Det kan vara så att elitlöparen genom att ständigt inta en kolhydratrik kost alltid har en hög muskelglykogenkoncentration, men troligt är att elitlöparens kropp också har lärt sig att omsätta fett till energi. I den amerikanska tidningen Runners World har det rapporterats att Bill Rodgers aldrig har prövat någon kolhydratuppladdning.

Detta att använda fett som bränsle är en annan fråga. Dr David Costill har i Runners World framlagt idén att fettomsättningen kan stimuleras av kaffé och rekommenderar att man dricker ett par koppar en timme före start. Hans råd refereras mer i detalj av Ulf Wickbom i Friidrott (1979) Nr 6. Att dricka kaffé före ett lopp låter motbjudande för många löpare och Björn Ekblom vill avråda från detta. Han menar att de laboratorieresultat som ligger till grund för dessa idéer inte har prövats i praktiken och att idén bör tillämpas med försiktighet. För motionärer torde det vara viktigare att ladda upp med ordentliga reserver av kolhydrater.

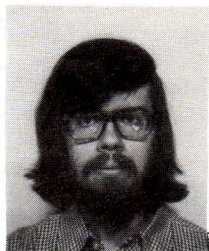
För flitiga tävlingslöpare är det av intresse att veta hur ofta man kan "lura" kroppen att utöka glykogenreserverna genom att fasta. Förmodligen kan rutinen tillämpas hur ofta som helst med t.ex. ett par veckors mellanrum. För sträckor upp till 2 mil är det dock helt onödigt. Det är under ett maratonlopps sista mil som "muren" kan uppträda som ogenomtränglig barriär om bränslet saknas.

Om Du har kompletterande eller avvikande erfarenheter, skriv några rader NU.

LAGMARATON

— A Lennart Julin, ur "Friidrott"

För maratonlöparna finns det ingen europacup ännu. Krafter är dock i rörelse för att skapa en sådan tävling, förmodligen med samma lagstorlek som i mångkampscupen (fyra personer varav de tre bästa räknas). En inofficiell test på idén bjöd belgarna på den 9 juni. För att fira huvudstaden Brüssels 1000-årsjubileum hade man bjudit in lag från Europas alla länder plus Marocko och Tunisien till ett maratonlopp.



Sammanlagt kom 26 lag till start och med ett fåtal löpare utom tävlan var det 107 individer i loppet. Startfältet saknade sannerligen inte tidigare meriter. Från fjolårets EM, där 20 man var under 2.17, kom Andreica (5), Magnani (6), Cannon (9), Schoofs (18), Jansky (19), Leibold (20), Ancion (21), Taylor (25) och Paiva (28). Tider kring eller under 2.15 kunde ytterligare flera löpare visa på.

Mot detta ställde Sverige ett lag med 50% veteraner och 50% tämligen färska maratonlöpare. Veteranerna var Hasse Jonsson (SM-vinnare ifjol) och Owe Malmqvist från Enhörna; de färska var Bosse Engwall, Fredrikshof, och Johnny Nylén, Ymer.

Banan var kuperad hela tiden och det fanns framförallt två stigningar av "mördarklass". Någon chans till supertider fanns alltså inte trots det imponerande startfältet, det gällde att rikta in sig på en bra placering individuellt och i lag och se till att krafterna räckte hela vägen.

Av svenskarna öppnade Owe snabbast och han hängde med täten första milen. Bosse däremot tänkte på backarna på andra halvan och valde att spara krafterna till dess och hade nästan 100 man före sig efter första kilometerna.

Hasse Jonsson kände sig trög hela tiden och Johnny tappade en del placeringar på slutet, men för Bosse och Owe gick det verkligen bra. Åt den absoluta täten kunde dock inte göras något. Bortsett kanske från de tre bästa var det nog ingen som körde andra halvan så snabbt som Bosse. När första mördarbacken började vid 22 km var han kring 50:e plats, men sedan plockade han placeringar hela tiden. Med ca 3 km kvar skyttade han Owe framför sig vilket inspirerade ytterligare. Uppför sista backen kom de sida vid sida men Bosse hade mest kvar och gick ifrån en liten bit på sista 50 meterna. 13:e plats blev det i Bosses debutlopp i storinternationell konkurrens. Med 100 m till så hade han också passerat ytterligare två man alldeles säkert.



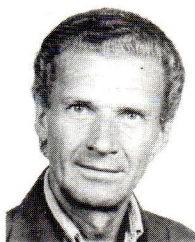
BO ENGWALL

Trots att de yttre omständigheterna (bortsett från väder och konkurrens) egentligen borde ha omöjliggjort bra tider lyckades också Bosse med att pressa sitt pers nästan 1 minut.

Även Owe's insats var anmärkningsvärt bra och visar tydligt att man inte kan döma ut maratonlöpare när de som Owe är kring 35 år.

Tillsammans med Johnny, kom Owe och Bosse på sjunde plats i lagtävlingen, före länder som Västtyskland, Tjeckoslovakien, Danmark och inte minst Norge. Segraren var Marco Marchei, Italien, på 2.15.22 och lagtävlingen vanns av Frankrike A, 6.57.59. På listan över icke-fullföljande hittar man 19 man.

ERIK ÖSTBYE - 80maror !



Så fort vi hittar ett lämpligt tillfälle kommer Erik Östbye, Solvikingarna, att tilldelas Sällskapets statyett för 50 fullföljda maratonlopp. Axel Sundbrant, Sällskapets ordförande, visade upp statyetten vid Årsmötet i mars och berättade något om Eriks många fina prestationer på olika maratonbanor. Han har själv för länge sedan tappat räkningen över alla lopp som han har fullföljt men Åke Lutner, Lennart Julin och Tony Bristow har sökt igenom gamla protokoll och resultatlistor och har kommit fram till att Erik

har fullföljt inte 50 maror utan 80 ! Nedan ges en förteckning över dessa lopp. Observera 1968: tre maratonlopp inom 15 dagar !

550731	Sätrabrunn	SM 5	3.08.25	691130	Skövde	6	2.26.04k
57	Arboga	SM16	3.00.19	705017	Skövde	VVM 5	2.31.42
580713	Stockholm	SM 3	2.40.02	700808	Klintehamn	5	2.32.35
590719	Köla	SM 1	2.32.27	700919	Skänninge	SM16	2.38.16
590830	Pori	NM 6	2.33.01	701018	Sävedalen	1	2.24.34k
601002	Gotland	1	2.20.20k	701122	Enhörna		2.30.06
610826	Hälsingborg	SM 1	2.18.32k	710516	Malmö	1	2.28.48
611008	Kosice		2.38.38	710807	Gotland	7	2.37.00
620616	Stockholm	2	2.39.07	711009	Sävedalen	1	2.38.19
620812	Gävle	SM 2	2.34.09	711121	Sollentuna	5	2.29.42
621007	Kosice	8	2.40.42	720514	Malmö	3	2.27.50
630615	Stockholm	7	2.40.45	720916	Bensberg	VVM 3	2.25.19
630730	Göteborg	NM12	3.02.50	721119	Göteborg	12	2.29.14
630915	Göteborg	SM10	2.59.43	730408	Malmö	2	2.31.30
640613	Stockholm	1	2.33.44	730929	Lund	1	2.39.45
640808	Kosice	30	2.48.58	731125	Södertälje	21	2.45.29
640913	Södertälje	SM 1	2.25.56	740407	Malmö	4	2.29.20
650419	Boston	10	2.23.05	740519	Draveil	VVM 3	2.33.04
650612	Stockholm	1	2.31.07	740629	Häverödal	SM 8	2.30.57
650815	Helsinki	NM 7	2.29.26	740817	Skänninge	3	2.33.59
650912	Elverum	2	2.24.17	740922	Göteborg	3	2.34.51
651010	Tibro	SM 1	2.23.55	741124	Enhörna	12	2.35.04
660925	Olofström	SM 2	2.27.32	750712	Gotland	8	2.35.45
661120	Stockholm	4	2.20.21k	750816	Skänninge	5	2.36.01
670527	Lund	1	2.31.52	750921	Göteborg	3	2.34.43
670610	Stockholm	5	2.34.54	751123	Enhörna	36	2.44.20
670813	Skövde	SM 3	2.25.58	760314	Vällingby	3	2.29.32
670916	Köpenhamn	NM 2	2.27.24	760404	Malmö	6	2.31.02
671126	Handen	1	2.20.12k	760522	Skänninge	SM18	2.38.46
680525	Baarn	VEM 2	2.29.25	760815	Coventry	VVM15	2.34.22
680601	Lund	1	2.28.06	760919	Göteborg	1	2.26.35
680608	Stockholm	2	2.28.33	761121	Rinkeby	18	2.34.08
680706	Reykjavik	NM 5	2.20.55	770313	Vällingby	6	2.29.51
680821	Malmö	SM 3	2.26.30	770403	Malmö	12	2.34.01
681201	Täby	4	2.30.34	770605	Karlstad	SM14	2.31.03
690607	Sollentuna	3	2.23.56	770813	Göteborg	VVM21	2.38.38
690628	Kongsvinger	NM 5	2.26.11	770918	Göteborg	1	2.27.05
690810	Täby	SM 3	2.32.18	770924	Lund	2	2.32.01
690823	Husum V Tysk	2	2.27.09	771120	Väckelsång	51	2.53.53
690914	Göteborg		2.38.28	781118	Göteborg	32	2.42.00

Skall jag banta ?

— Gunnar Holm, Linköpings GIF



Bo Engvalls artikel i Marathonlöparen Nr 47 om kroppsviktens betydelse fick mig att förvånat höja på ögonbrynen. Det var faktiskt första gången något föreslagit mig att börja banta. Björn Ekblom kommenterade ju inlägget ganska ingående och i det avseendet har jag inget att tillägga. Bosses gränsdragningar för när bantning kan vara aktuell vill jag dock kommentera, delvis ur personliga erfarenheter.

Först vill jag hävda att det inte endast är kroppslängden som bestämmer en persons idealvikt. Kroppskonstitutionen i övrigt har också stor betydelse. Nu brukar maratonlöpare oftast vara spensligt byggda men undantag finns. Vidare behövs det nog mer än ett par långa ben, stora lungor och ett kraftfullt hjärta för att bli en bra maratonlöpare. Med stor mängdträning bakom sig har man också byggt upp ganska kraftiga benmuskler. För att klara av de aktuella löpmängderna behöver man också välutvecklade mag- och ryggmuskler.

Själv är jag 170 cm lång. För ca 10 år sedan vägde jag futtiga 48 kg. Jag tävlade på medeldistans då men hade ännu inte börjat med mängdträningen. När jag började öka träningsdoserna ökade också kroppsvikten. Under åren fram till nu har också mina tävlingsresultat stadigt förbättrats. Idag väger jag 56-57 kg, men ingen före Bosse har antytt att jag skulle bära omkring på några kilos överskottfett. Jag tror faktiskt att jag tvärtom nu har en mera harmonisk kroppsbyggnad än tidigare. Jag är också övertygad om att en påtvingad bantning från min sida skulle medföra direkta resultatförsämringar.

Låt mig avslutningsvis poängtera att jag i sak helt delar Bosses åsikter, men bör inte hans riktvärden för när bantning är aktuell justeras något ?

NEW YORK 1979

Samtliga medlemmar torde redan har erhållit en broschyr med information om en resa till New York Marathon 1979 som arrangeras av RESIA RESOR AB i samarbete med Svenska Marathonsällskapet.

1978 deltog 12.000 löpare i detta lopp och arrangörerna förväntar sig bortåt 20.000 i år. Vi har fått löfte om 200 deltagarplatser. Många av dessa är redan tagna men det finns fortfarande platser kvar. Det finns således fortfarande chans för Dig att anmäla dig till detta fantastiska lopp.... men gör det fort !

En tilläggsvecka i Florida kan också beställas.

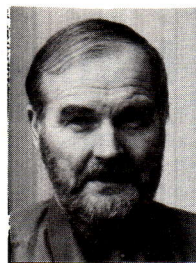
Ta kontakt med Resia Resor AB, Box 95, 501 03 Borås.

Upplysningar: Anders Haraldsson, Jerry Engström 033/10 86 60



VÄLLINGBYDIALOG

— uppfattad av Runo Edberg, Fredrikshofs IF



- Vad är det här för tävling?? frågar en flanör.
- Vällingbymaraton, förklarar funktionären som står som vägvisare i en gatu-korsning medan löparna passerar som på ett radband.
- Jasså, finns det redan maraton i Stockholm? Läste nyligen i tidningen att det skulle bli premiär för Stockholm i sommar. Du, den lille där har bra fart. Leder han?
- Jo det är riktigt. Engwall, Fredrikshof, leder stort. Stod i tidningen sa' du. Om det här stod det inget, men väl om ett planerat lopp i sommar. Men Stockholm har haft många maraton, t.ex. här i Vällingby varje år, ibland DM i Hägersten eller Enskede, även i grannkommunerna Sollentuna, Järfälla eller Handen. Maraton är faktiskt inget nytt i Stockholm.
- Men det stod en NYHET i tidningen!
- Nyhet för journalister kanske, inte för oss. Men dom har ju så mycket att stå i på sportsidorna: hockey t ex med "spännande" slutspel, "Benstark" med alla cuper, Borg med andra bekymmer, tips, bilrally och trav. Klart dom inte hinner med det här
- Den tunnhårige där springer så konstigt med benen, men bra fart har han.
- Det är en gammal tävlingsgångare, som roar sig med maraton ibland.
- Den där gamla går det bra sakta för ändå?
- Han travar väl på bra. Försök häng på får du se.
- Det stod i tidningen det skulle kosta 95 kr i startavgift. Är inte det litet saftigt? Kanske tar ni det för det här också?
- Ånej här är betydligt billigare. Förresten vet jag inte mer om det här sommarloppet än du själv. Fick kännedom om det genom tidningarna jag också. Tydligt välregisserat, tänkt som massgrej med utmärkelse för tid under 6 timmar.
- 6 timmar kan väl inte vara något vidare?
- Nej inte precis. Här kommer knappast någon att behöva ens 4 timmar på sig. Här är alla tränade för maraton. Se där är ett par flickor också!
- Hurru, kan det verkligen bli sportsligt det där i sommar? Inte orkar tusentals personer springa över 4 mil genom stan. Inte orkar väl vanligt folk springa så långt?
- Man orkar om man är vältränad. Här ser du, här i Vällingby orkar dom. Du har inte sett en enda en som promenerar, trots att dom löpt miltals nu. Här är som sagt alla tränade för maraton.
- Kul det här faktiskt. Tack ska du ha för pratstunden, sa den okände flanören och tågade bort från maratonarenan.

Som medlem i Svenska Marathonsällskapet har Du tre skyldigheter:

- o att betala årsavgiften kr 50:- , postgiro 8 26 07-3
- o att utan dröjsmål anmäla varje adressändring
- o att anmäla det om Du mot förmodan önskar utträda ur Sällskapet

Malmö

RESULTAT MALMÖFRISKSPORTARNAS MARATON - 1979-04-01

D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM
				1	Harald Rostad	NOR	2.30.07	
				2	Mogens Jepsen	DEN	2.31.39	
				3	Ove Larsen	DEN	2.32.56	
				4	Börge Pedersen	DEN	2.34.51	
				5	Torben Wahl	DEN	2.3 705	
				6	Steen Knudsen	DEN	2.38.27	
				7	Jonny Jönsson	Ryssbergets IK	2.39.44	H35 -1
				8	Arvo Jäppinen	Sävedalens AIK	2.40.08	
1					Karl-Erik Nilsson	Heleneholms IF	2.43.13	H40 -1
				9	Clement Clementsen	(10) DEN	2.43.25	
				2	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.46.09	
				10	Hugo Liss	Örebro AIK	2.47.47	
				11	Vidar Keul	NOR	2.47.57	
				12	Jörgen Jessen	DEN	2.48.21	
				3	Ole Ring	DEN	2.49.20	
				13	Curt Carlsson	Sävedalens AIK	2.50.24	
				14	Georg Mathisen	DEN	2.50.35	
				15	Christer Hansson	IFK Helsingborg	2.52.20	S -1
				16	Olle Sandahl	Sävedalens AIK	2.55.14	
				17	Leif Persson	(20) Hässleholms AIS	2.56.11	S -2
				18	Lennart Peterson	Sävedalens AIK	2.57.31	
				19	Michael Hyldstedt	DEN	2.57.46	
				20	Jens Tang Schmidt	DEN	2.58.39	
				21	Freddy Kjaer	DEN	3.02.07	
				22	Örjan Ohlsson	IK Finish	3.03.16	S -3
1					Arne Nilsson	Malmö FK	3.03.39	H50 -1
				23	Heinz Brüner	DEN	3.03.55	
				2	Gösta Andersson	GF Idrott	3.04.31	H50 -2
				24	Gunnar Davidsen	DEN	3.07.11	
4					Bertil Claesson	(30) Heleneholms IF	3.09.31	H40 -2
				5	Gert Magnusson	IFK Trelleborg	3.12.05	H40 -3
				25	Ove Appelby	IK Finish	3.15.22	H35 -2
				26	Finn Jahnsen	DEN	3.15.25	
				27	John Jensen	DEN	3.15.35	
				6	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.16.35	
				28	Tapani Tähtinen	Sävedalens AIK	3.17.10	
				29	B-O Palmqvist	Laholms IF	3.17.48	
				30	Åke Lutner	Solvikingarna	3.18.18	
				3	Hernetz Gustavsson	Heleneholms IF	3.21.15	H50 -3
				7	Sture Olsson	(40) IF Lödde	3.23.33	H45 -1
				4	Ingmar Johnsson	IK Kungsörnen	3.24.02	H50 -4
				8	S-E Fredriksson	Sävedalens AIK	3.24.08	
				31	Jörgen Petersen	BRD	3.24.32	
				32	Klaus Simon	BRD	3.24.39	
				9	Bortolo Ferrari	Electro-Sandberg	3.25.35	H45 -2
1					Alice Kjaer	DEN	3.26.19	
				33	Krister Andersson	Malmö FK	3.27.37	S -4
				34	Stig Fredriksson	LUGI	3.32.29	H35 -3
				10	S-O Davidsson	Växjö OK	3.34.36	
				11	S-O Hammargren	(50) IFK Skövde	3.38.52	

RESULTAT					MALMÖ (forts ...)			
D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid	DM
		5			Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	3.39.03	
		12			Silvijs Versa	GF Idrott	3.40.00	H45 -3
		13			Bertil Gustavsson	Heleneholms IF	3.41.32	H45 -4
		6			Rune Rydberg	Malmö FK	3.44.14	H50 -5
		14			Lennart Degrenius	Stadshusets IF	3.46.32	H45 -5
			35		Antero Tampio	Nybro CK	3.47.18	
		15			Roland Ryberg	Malmö FK	3.52.49	H40 -4
			36		Lennart Skoog	Stenungsunds OK	3.54.31	
			37		Bert Lindgren	Gatunämndens IF	3.54.51	H35 -4
		16			Göthe Olsson	(60) Årik	4.02.47	H45 -6
		17			S-E Åkerman	Burlövskorpen	4.03.10	H45 -7
			38		Klas Fjällrot	Malmö FK	4.37.27	S -5
1					Aarne Ojala	Malmö FK	4.43.21	H50 -6
2					Georg Vang	NOR	4.57.24	
		7			Bertil Karlsson	Malmö FK	5.41.14	H50 -7
Lagtävling: 1					Helsingör IF	13.31.05		
2					Sävedalens AIK	14.40.27		
3					Malmö FK	18.45.46		

Odensbacken

— Jan Norén, Kvismaredalens IF

Trots det dåliga vädret med hård motvind och regnskurar så tog sig alla 37 startande i mål. När hände det senast att ingen bröt ett maratonlopp i större skala? Heder åt alla dessa maratonkämpar som vi hoppas kommer igen till nästa år då vår funktionärsstab skall vara litet mer intrimad så att det hela flyter litet smidigare arrangörmässigt sätt. Väl mött 1980, hälsar Kvismaredalens Friidrottssektion.

RESULTAT Lunkenmaran (Kvismaredalens IF) - 1979-05-01

D	M*	50	40	S	Namn	Klubb	Tid	
					1	Bo Persson	Vingåkers IF	2.32.34
					2	Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.34.08
					3	Hugo Liss	Örebro AIK	2.38.16
				1	Helge Mikaelson	Melleruds IF	2.40.35	
				4	Jan Norén	Kvismaredalens IF	2.41.52	
				2	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.43.01	
				5	Morgan Lalander	60 Stocksäters IF	2.44.26	
				6	Göran Karlsson	Tvalve Golf	2.48.25	
				3	Erik Bengtson	Degerfors IF	2.49.14	
				7	Åke Tormod	(10) Sköllersta IF	2.50.01	deb
				8	Ulf Lännerberg	IFK Kristinehamn	2.50.33	deb
				9	Kenneth Persson	Örebro AIK	2.51.53	
				4	Olle Åhman	IFK Gnesta	2.53.42	
				5	Bengt Karlsson	Hällefors AIF	2.54.00	
				6	Olle Rydberg	IFK Västerås	2.54.33	

RESULTAT ODENSBACKEN (forts ...)

D	M*	50	40	S	Namn	Klubb	Tid
				10	Sven-Erik Humla	Hässelby SK	2.55.33
				7	Kalervo Telsi	IFK Västerås	2.56.14
				11	Harry Södergård	Eskilstuna FK	3.01.06
				12	Magnus Nilsson	Fredrikshofs IF	3.01.21
				13	Bert Ahlgren	(20) Eskilstuna FK	3.01.23
				8	Sven Johansson	Duvbo IK	3.01.32
				9	Willy Qvist	Eskilstuna FK	3.01.33
				10	Karl Johansson	IFK Kristinehamn	3.01.33
				1	Sten Holgersson	IF Start	3.02.12
				14	Lars Liif	Örebro AIK	3.03.11
				11	Sune Nissung	Örebro AIK	3.03.23
				15	Staffan Pettersson	IF Start	3.08.44 deb
				2	Allan Mörttnäs	IK Hakarpspojkarna	3.10.06
				16	Bengt Nilsson	Fredrikshofs IF	3.11.18
				12	Bertil Järlåker	(30) Solvikingarna	3.13.01
				13	Torsten Hammargren	Skövde FK	3.13.08
				14	Rolf Jonsson	Eskilstuna FK	3.19.20
				15	Kurt Henriksson	Solvikingarna	3.21.52
				16	Hans Blomberg	Eskilstuna FK	3.22.28
				1	Gisela Bladh	Örebro AIK	3.34.44
				1	Valter Falk	Närkes Maskin	3.34.44
				3	Ove Sundelius	IF Start	4.27.33

* M = Motionsklass

Brevlådan

Tyvärr är det så att jag som medlem i Sällskapet inte har känslan av att tillhöra det. Min enda kontakt förmedlas genom "Marathonlöparen" som mest innehåller beundrande och hurtiga tillrop till eliten, men tyvärr inga tränings- eller utrustningsråd till övriga som ännu bara "nosar" på denna tävlingsform.

Det "amerikanska fenomenet" Jogging har tydligen inte registrerats av Sällskapet. Allt amerikanskt kommer till oss förr eller senare. Man får det intrycket att de amerikanska joggarna inriktar sin utveckling motionsmässigt på maratondeltagande. Varför inte haka på när tåget går?! Vore det inte en uppgift värdigt Sällskapet att "ta hand om" denna utveckling från början; att se till att genom expertråd bromsa avarterna, okunnighetens följder, sakligt varna för påfrestningarna vid och följdriskerna av dålig förberedelse m.m.

NYA Svenska Marathonsällskapet är vad vi som älskar långlöpning behöver och skulle givas över att tillhöra såsom medlemmar. Mitt förslag till utveckling av verksamheten: PR-verksamhet vid långlopp, en enkel trycksak med elementära upplysningar om maratonlopp, tränings- och utrustningsråd m.m. för sådana som vill delta i ett av Sällskapet arrangerat eller stött premiärlopp året därpå

Med förhoppningsfulla hälsningar,

Gösta Berg, Kungsör

SVENSKAR I UTLANDET

Vi försöker hålla reda på alla svenskar som åker utomlands till diverse maratonlopp. Kom ihåg att skicka in en rapport om Du tävlar utomlands.

Den första rapporten i detta nummer kommer från en grupp som tävlade för Pripp i det internationella Schwarzwaldmarathonloppet ifjol där 1891 löpare gick i mål.

RESULTAT SCHWARZWALDMARATHON - 1978-10-08

Klass 5	58	Stig Olsson	4.01.08
Klass 6	21	Ernst Johansson	4.09.10
	32	Tage Bergström	4.37.22
Klass 7	7	Lars Garbrand	3.49.25

RESULTAT FINLANDIARATHON, JYVÄSKYLÄ - 1979-05-19

9	Pauli Pirkanen	Häverödals SK	2.38
53	Stefan Pettersson	Häverödals SK	3.13
62	Christer Westerlund	Uppsala IF	3.17

Gösta Andersson skriver:

— I maratonloppet i Køge, Danmark deltog 41 löpare, varav 32 fullföljde. Vädret var kvalmigt och banan ganska tunglöpt. Loppet vanns av blott 21-åriga löparefyndet Per Hoffman från Ben Hur, Köpenhamn. Banan var sparsamt markerad och vägvakter praktiskt taget obefintliga på hela återvägen, vilket upplevdes som osäkert och riskfyllt i den starka trafiken, men arrangörerna hade ordnat mönstergillt skötta vätskedepåer och gav fin mellantidsservice. Det sistnämnda beredde lite huvudbry eftersom tiderna gavs på danska och på "udda" distanser ... men man har god tid att tänka, då man löper maran.

RESULTAT KØGE MARATHON, DANMARK - 1979-05-24

9	Gösta Andersson	GF Idrott	3.06.03
14	Silvija Versa	GF Idrott	3.17.30
15	Bertil Järlåker	Solvikingarna	3.23.30
19	Karl-Åke Larsson	GF Idrott	3.31.45

På den officiella resultatlistan uppmanas två namngivna löpare att återlämna nummerlapperna. Ordning skall det vara.

RESULTAT INTERNATIONELL LAGMARATHON, BRYSSEL, BELGIEN 1979-06-09

	1	Marco Marchei	ITA	2.15.22
	13	Bo Engwall	Sverige	2.20.43
	14	Owe Malmqvist	Sverige	2.20.45
	52	Johnny Nylén	Sverige	2.29.45
	66	Hans Jonsson	Sverige	2.33.52
Lag	1	Frankrike A	30	6.57.59
	7	Sverige	78	7.11.13

Rapport från USA

— Tony Bristow, IFK Tumba

Under våren var jag på affärsresa i USA och hade tillfälle att på nära håll se något om den amerikanska JOGGING-vågen. Det är utan tvekan någonting mycket större och mycket mer omfattande än vi anar.

Det händer ofta när jag är på resa i Norden att jag byter om vid hotellet och springer några kilometer. Det händer sällan att jag ser någon annan likasinnad.... men när jag en april morgon i Boston sprang en halvmil hade jag sett 30 à 40 andra löpare innan jag återvände till hotellet. Av dessa märkte jag att ungefär hälften var flickor. Dessutom märkte jag att hastigheten hos alla var anmärkningsvärt låg - ca 7 min/km uppskattningsvis; lätt jogging och inte någon seriös träning, men ett bra sätt att börja dagen.

Att platsen var Boston och att tiden var veckan före maratonloppet hade ingenting med detta fenomen att göra. I Washington, Pittsburgh, New York, Miami kunde man göra samma iakttagelse, att många människor ägnar sig åt regelbunden jogging. Folk nämnde att de började dagen med att vara ute och jogga, och började gärna diskutera vilken typ av sko som var den bästa.

Jogging har kommercialiserats på det sättet att alla möjliga typer av skor, kläder och andra preparat erbjuds löparna. På apoteket hade jag märkligt nog svårt att hitta något liniment, men såg ett tiotal olika preparat mot fotsvamp !

Sedan är det böcker. Skall man jogga, så skall man också läsa om jogging. Vad sägs om denna förteckning över pocketböcker på en hylla i en liten bokaffär i Rochester, NY ?

The Joy of Running
Jogging
The Adventure of Running
Running Away from Home
Running for your Life

Dr Sheenan on Running
Running for Health and Beauty
The Running Book
Easy Running
Running Home

och dessa inbundna böcker:

Beginners' Running Guide
Target 26 (★)
The complete runner
The Runner's Handbook
The Complete Marathoner

The Complete Woman Runner
Running and Being
The Complete Book of Running
On the Run
Total Running

och slutligen:

The Non-Runner's Book

Intrycket är förstås att det har gått till överdrift, men klart är att vissa böcker kan behövas. Någon eller några av dessa böcker har nu översatts till svenska men förhållanden i USA skiljer sig från den svenska situationen. Det finns ett behov av flera böcker på svenska skrivna av svenskar för svenskar. Förhoppningsvis dröjer det inte länge förrän sådana böcker kommer fram.

STATISTIK

GENOMTIDERNA STATISTIK FÖR SVENSKA JUNIORER t.o.m. 1978-12-30

— sammanställd av A Lennart Julin

2.22.09	Martin Hafström	570411	Sthlm Spårvägars GIF	Skänninge	760522
2.32.37	Peter Fredriksson	460919	Skellefteå AIK	Olofström	660925
2.33.29	Hans Nilsson	590517	Enhörna IF	Väckelsång	771120
2.34.20	Christer Bertilson	530822	Duvbo IK	Sollentuna	721022
2.35.36	Stefan Öberg	550130	Linköpings GIF	Enhörna	751123
2.36.07	Rune Larsson	560511	Trollhättans SK	Bromölla	750524
2.37.08	Jan Dämfors	520814	Turebergs IF	Göteborg	721119
2.40.12	Lennart Lundahl	560515	KA 2 IF	Enhörna	751123
2.43.14	Peter Manniche	520531	Duvbo IK	Sollentuna	721022
2.44.05	Carl-Magnus Bergh	490118	Malmö FK	Malmö	691012
2.44.20	Roland Svensson	500803	Finspångs AIK	Skänninge	700919
2.44.26	Per-Olof Eriksson	560607	IFK Tumba	Sätra	751026
2.44.57	Hans Källberg	581117	IFK Halmstad	Väckelsång	771120
2.45.14	Lars Hoonk	590518	IF Kville	Göteborg	781118
2.46.03	Ingvald Midelf	420710	IF Linden	Gävle	620812
2.46.22	Juhani Ekola	580216	Nyköpings BIS	Väckelsång	771120
2.47.00	Jan Eriksson	531203	Mälarhöjdens IK	Enhörna	721022
2.47.49	Bo Holmén	540907	Trollhättans IF	Göteborg	740922
2.47.58	Pål Hafström	600218	Fredrikshofs IF	Malmö	750406
2.49.58	Jan-Ivar Westlund	531101	Bergs IK	Rödön	730930
2.50.11	Magnus Svartengren	570812	Hässelby SK	Gubbängen	761024
2.50.45	Stefan Küller	600519	Rånäs 4H	Sollentuna	750601
2.51.42	Urban Hallberg	590318	Enhörna IF	Göteborg	781118
2.53.01	Anders Rane	460301	Fredrikshofs IF	Handen	641121
2.53.05	Roger Pettersson	620706	Solvikingarna	Göteborg	781118
2.53.48	Torbjörn Lind	430116	Solna IF	Handen	631208
2.54.16	Nils Isakson	441017	Brännans IF	Handen	641121
2.54.37	Thorsten Jakobsson	610826	(Svenljunga)	Culver Cit	771203
2.55.01	Magnus Carlegrim	580214	Vallentuna FK	Skänninge	760522
2.55.40	Morgan Lalander	601116	Stocksätters IF	Väckelsång	771120
2.57.55	Östen Hedin	560213	Leksands IF	Rinkeby	761121
2.58.40	Christer Sandberg	530104	Turebergs IF	Sollentuna	711121
2.59.05	Dennis Eriksson	560620	Nyköpings BIS	Enhörna	741124
2.59.05	Matts Jansson	570419	Nyköpings BIS	Enhörna	741129
2.59.05	Carl-Johan Flander	580310	Hässelby SK	Vällingby	760314
2.59.07	Christer Persson	53	Häverödals SK	Häverödal	711024
2.59.36	Bo Jansson	560605	Nyköpings BIS	Vällingby	740310
för kort bana (41-42 km)					
2.25.39	Carl-Magnus Bergh	490118	Malmö FK	Skövde	691130
för kort bana (ca 40,5 km)					
2.30.00	Mårten Westberg	611104	Fredrikshofs IF	Kallhäll	781022
2.41.51	Björn Johansson	500603	Fredrikshofs IF	Handen	671126

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

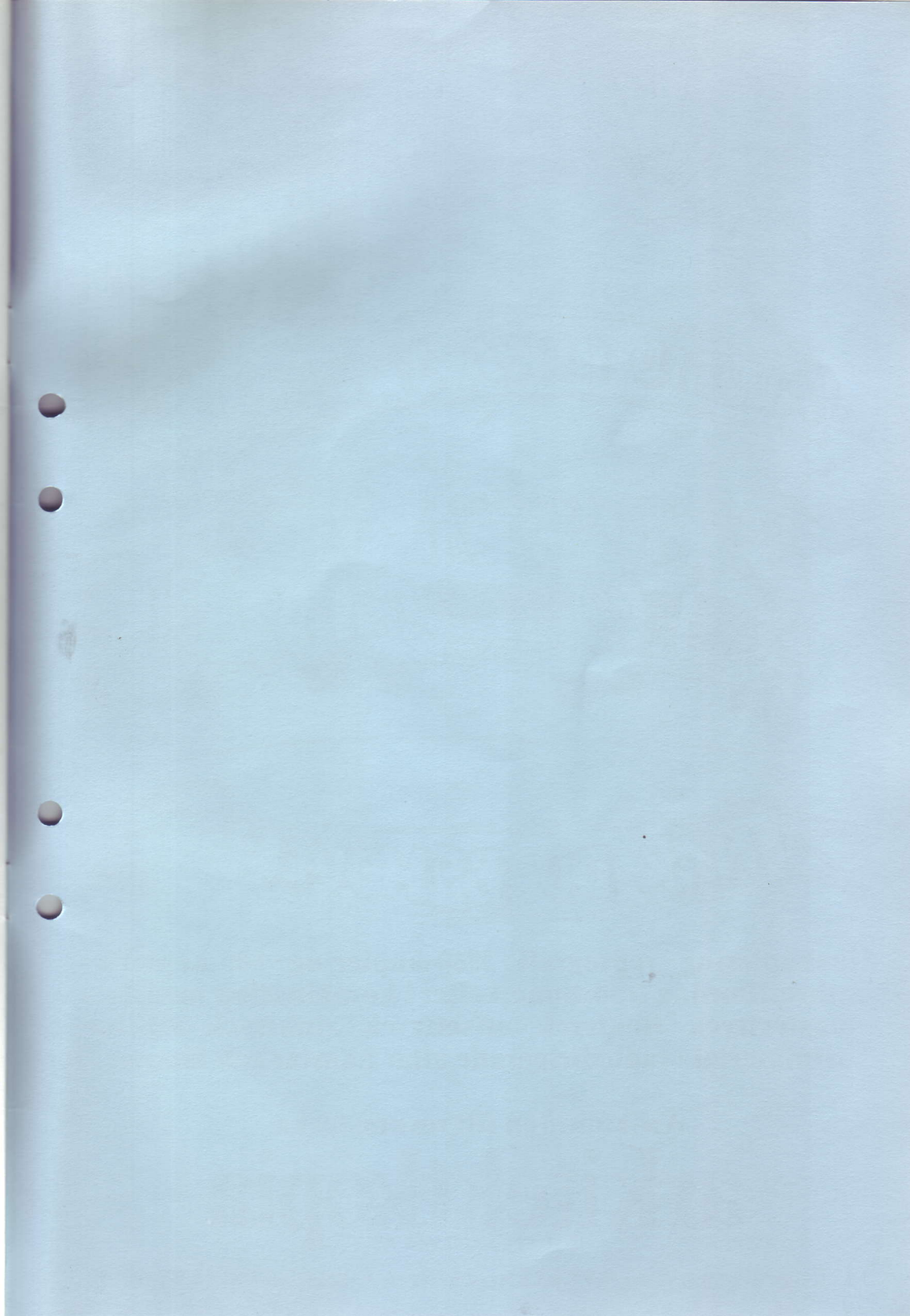
***Vi gratulerar
Dig
till Ditt första
MARATONLOPP***

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