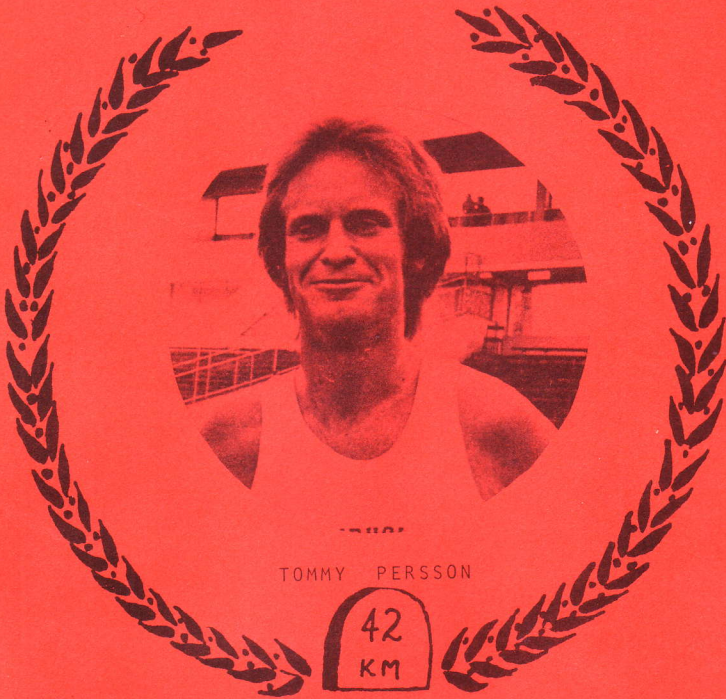




Marathonlöparen

— SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET

BOX 218 · 101 22 STOCKHOLM I

K A L L E L S E
=====

Samtliga medlemmar kallas härmed till:

Å R S M Ö T E

Söndagen den 23 mars - kl 15.00

Rehabiliteringsenheten i Johannelund -

Siktgatan 11 , Vällingby

Årsmötet hålls i anslutning till Vällingbymaran

Med detta nummer av tidningen följer ett INBETALNINGSKORT avseende medlemsavgiften 1980. Vi uppmanar alla att utan dröjsmål betala in årets avgift. I fjol kunde vi konstatera att alldeles för många medlemmar glömde inbetalningen. Medlemsavgiften är kr 50:- och Sällskapets postgironummer är 8 26 07-3. Av praktiska skäl skickas inbetalningskortet till samtliga medlemmar. För nya medlemmar som sökte medlemskap under 1979 års sista kvartal gäller den gjorda inbetalningen för såväl 1979 som 1980. Dessa nya medlemmar skall lämna inbetalningskortet utan åtgärd.

Redaktionen önskar alla medlemmar

ETT GOTT NYTT MARATONÅR 1980 !

Fukuoka

Årets maratonlopp i Fukuoka, Japan, attraherade ett par svenska deltagare, Göran Bengtsson och Lars Enqvist, som presterade bra tider utan att vara inblandade i toppstriden. Denna bana är känd för sina snabba tider, där förklaringen är att arrangörerna lyckas utnyttja meteorologiska faktorer på så sätt att löparna har vinden i ryggen såväl ut till vändpunkten som tillbaka till målet. Starttiden läggs med avseende på den tidpunkt på dagen då vinden förväntas vända. Om detta stämmer och hur stor betydelse det har är svårt att säga. Även i år hade dock segraren under 2.11.

RESULTAT Fukuoka, Japan - 1979-12-01

1.	Toshiniki Seko	JAP	2.10.35
2.	Shigeru Soh	JAP	2.10.37
3.	Takeshi Soh	JAP	2.10.48
4.	Bernie Ford	GB	2.10.51
27.	Göran Bengtsson	IK Ymer	2.18.25
38.	Lars Enqvist	Kils AIK	2.21.08
71.	Johnny Nylén	IK Ymer	2.28.46

DET STÖRSTA LOPPET

— Bengt Andersson, Solvikingarna

Jag har från ett flertal maratonlöpare och intresserade fått frågan: VILKET ÄR EUROPAS STÖRSTA MARATONLOPP ? Var det Stockholm Marathon eller inte ?

När jag även i England träffade löpare som påstod sig ha varit med i det största (deltagarmässigt) så var jag tvungen att göra vissa efterforskningar.

Jag har kommit fram till följande. Det finns ett flertal tävlingar med deltagarsiffror mellan 3000 och 5000 men störst är nog Marathon Popular de Madrid i Spanien som, när tävlingen gick den 20 maj i år, hade 7000 på startlinjen. C:a 5000 av dessa klarade den uppsatta maximitiden av 5.30. Fjorton åldersklasser fanns att tävla i och segraren var spanjoren Vincente Polo med en tid av 2.23.14. Bland 18-19 års juniorer kom Jose Maria Alcolea först med tiden 2.28.51 och bästa veteran över 40 år blev Rubén Camacho på 2.35.45.

När vi ändå talar om Spanien kan nämnas att veckan efter löptes i Barcelona "Carrera Popular Ciutat de Barcelona" över 9 km med 18.000 deltagare ! Men det är väl siffror som vi i vårt glesbefolkade land inte kan våga hoppas på. Men vem vet ? Om intresset för långlöpning fortsätter att öka så kanske vi inom 5-10 år kan få ett riktigt stort maratonlopp i Sverige med 5-6000 på startlinjen.



BENGT ANDERSSON

Motioner till Årsmötet

Motioner att behandlas vid Årsmötet skall i enlighet med Sällskapets stadgar inlämnas till styrelsen, Box 218, 101 22 Stockholm 1, SENAST DEN 9 MARS. Varje medlem äger motionsrätt.

Två motioner har redan inkommit och vi vill gärna informera medlemmarna redan nu om dessa motioners innehåll:

1. — Bengt Andersson, Solvikingarna

Med anledning av att det inom Svenska Marathonsällskapet finnes speciella utmärkelser för bl.a. 25 resp 50 genomförda maratonlopp, vill jag framföra följande:

Det är Svenska Marathonsällskapets målsättning att verka för svensk maratonlöpning på såväl bredd som elitnivå, men även som en livsform där man med ett och annat maratonlopp som stimulans och träningsmål får allt fler människor att hålla sig i en bra fysisk kondition och ev. försöka förbättra densamma. Maratonlöpning är således en idrottsutövning som kan sträcka sig mycket högt upp i åldern för att inte säga genom ett långt idrottsliv.

Därför bör inte Svenska Marathonsällskapet genom att ställa upp påkostade priser för t.ex. 50 genomförda maratonlopp locka löpare att på en mycket kort tidsrymd, ev. några få år, uppnå dessa troféer genom att ställa upp i och genomföra ett för hans fysiska och psykiska hälsa ej lämpligt antal maratonlopp inom en mycket kort tidsrymd.

Jag föreslår att en löpare maximalt får tillgodoräkna sig 6 maratonlopp per år som kvalifikation till dessa högre utmärkelser: Detta antal torde ligga inom rimliga hälsogränser och skulle innebära att man först efter 5, 9 resp 17 år med maximal utdelning kunde kvalificera sig för 25, 50 resp 100-lopps utmärkelser.

Med tanke på dagens enorma utbud på maratontävlingar, enbart i Sverige finns 15 - 20 st, är detta även en hederssak mot våra något äldre medlemmar i vars yngre dagar det arrangerades kanske bara 1 - 2 lopp per år.

Jag yrkar således att Årsmötet fastställer

att maximalt sex fullföljda maratonlopp per kalenderår får räknas som kvalificerande för Sällskapets utmärkelser för 25, 50 resp 100 maratonlopp.

Sällskapets styrelse har redan haft tillfälle att diskutera denna motion och har beslutat att tillstyrka motionen. Styrelsen kan självklart inte hindra någon från att springa hur mycket och hur ofta han eller hon själv vill, men styrelsen anser ändå att det finns tillräckliga motiv för att sätta en begränsning vid 6 lopp när det gäller antalet som skall tillgodoräknas för utmärkelser.

- o Utmärkelserna introducerades som en belöning för "lång och trogen tjänst" och inte som en utmaning till extrema prestationer
- o För de allra flesta av oss är sex lopp fullt tillräckligt, om inte för mycket, under ett år - även om några feneomen (Hernelind, Knippenberg, Järlåker m.fl.) klarar flera.
- o Löpare kan ryckas med i en olycklig hetsjakt på utmärkelser utan att vara "mogna" för det... och då kan det inträffa - naturligtvis mycket hårddraget - att en löpare råkar ut för skador av allvarlig art, eller t.o.m. dödsfall.

MOTIONER TILL ÅRSMÖTET (forts...)

- o Ett sådant tillfälle att ge sig på långdistans- och maratonlöpning vill vi inte ge massmedia. Tänk hur det skulle se ut i fall Svenska Marathonsällskapet låg bakom och sanktionerade en forcerad jakt på utmärkelser.

Om Årsmötet följer styrelsens mening i denna fråga och godkänner motionen blir det nödvändigt att även godkänna ett tillägg som klargör att beslutet gäller hädanefter och inte har någon retroaktiv verkan:

att beslutet som maximerar antalet lopp som är kvalificerande för Sällskapets utmärkelser gäller fr.o.m. 1980. Samtliga lopp som fullföljts t.o.m. 1979 får tillgodoräknas utan begränsning.

2. — Tony Bristow, IFK Tumba

Vid föregående Årsmöte framlade jag en motion angående kvalifikationsgränserna för kvinnliga maratonlöpare vad gäller Sällskapets prestationsmärken i Silver och Guld.

Årsmötet var inte berett att godkänna mitt förslag utan beslöt att bordlägga motionen. Motionen återupptas således i oförändrat skick vid Årsmötet i år.

Som framgår av mitt bidrag till Marathonlöparen Nr 50 är jag dock benägen att själv återta motionen och föreslå mindre stränga gränser. Det är viktigt att fastställa riktiga gränser men detta är en svår uppgift. Det är också viktigt att något beslut fattas i denna fråga och att en ny bordläggning undviks. Eftersom det inte är möjligt att framlägga nya förslag vid själva Årsmötet vill jag således skapa en ökad frihet genom att framföra två nya motioner. Årsmötet får därmed möjlighet att välja den mest tilltalande linjen:

Jag yrkar således att Årsmötet fastställer ett av följande:

- a) att tidsgränserna för Sällskapets Prestationsmärken i Silver resp Guld för kvinnliga maratonlöpare skall vara 3.00 resp 2.40.
- b) att tidsgränserna för Sällskapets Prestationsmärken i Silver resp Guld för kvinnliga maratonlöpare skall vara 3.05 resp 2.45.
- c) att tidsgränserna för Sällskapets Prestationsmärken i Silver resp Guld för kvinnliga maratonlöpare skall vara 3.10 resp 2.50.

Sällskapets styrelse har diskuterat detta och har godkänt detta tillvägagångssätt för att skapa en möjlighet för Årsmötet att fatta ett beslut i denna viktiga fråga. Våra kvinnliga maratonlöpare behöver denna stimulans och detta erkännande av deras prestationer. Även här behövs ett tillägg som klargör när Årsmötets beslut träder i kraft. När prestationsmärken instiftades 1972 bestämdes det att märken gällde för prestationer uppnådda fr o m 1972. Märken delades således inte ut retroaktivt. I det nuvarande fallet torde det vara riktigt att skapa jämställdhet mellan män och kvinnor på det sättet att de gränser för kvinnliga maratonlöpare som Årsmötet fastställer också skall gälla fr.o.m. 1972, med följd att kvinnor skall kunna erhålla märket för prestationer uppnådda under tiden 1972 - 1979. Det är således önskvärt att Årsmötet godkänner:

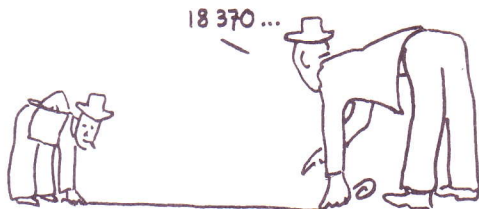
att de av Årsmötet 1980 fastställda stipulationsgränserna för Sällskapets prestationsmärken i Silver och Guld för kvinnliga maratonlöpare skall gälla fr.o.m. 1972.

Vi måste kontrollmäta före

Det har sedan länge fastställts att det är omöjligt att exakt mäta längden på en maratonbana. Varje arrangör måste göra sitt bästa att få en bana som fyller kravet att den skall vara 42.195 m lång. Tyvärr råder en viss tveksamhet om vad denna bestämmelse egentligen innebär, men den vettigaste tolkningen torde vara den att banan skall vara minst 42.195 m lång. Självklart kan misstag göras ibland med en felaktig banlängd som följd. Det som tenderar att förlöjliga maratonlöpning är att så fort någon gör en bra tid då skall en kontrollmätning ske EFTERÅT.

Givetvis avviker det nya mätresultat från arrangörens mått - men denna kontrollmätning är inte heller exakt. Ändå rapporteras det helt kort att "kontrollmätningen har visat..."

Det är helt klart att ett system måste ordnas så att en bana kan kontrollmätas INNAN LOPPET äger rum. Man vet att arrangören har gjort sitt bästa,



men löparna i allmänhet och Friidrottsförbundet i synnerhet vill veta om banan håller måttet. Slutatsen är att Förbundet bör utse någon eller några som anses vara kvalificerade att kontrollmäta. Sedan bör det skapas möjlighet för varje arrangör som så önskar att anhålla om att banan skall underkastas en kontrollmätning innan tävlingen börjar. I händelse av att den officiella kontrollanten inte godkänner banan skall han då givetvis även hjälpa arrangören att rätta till felet så att banan verkligen är godkänd när tävlingen äger rum.

Vi har frågat Lennart Julin, Friidrottsförbundets statistiker, hur han ser på ett sådant förslag och återger nedan hans kommentarer:

Att kontrollmäta före är självklart det som jag eftersträvat alltid. Det är definitivt inte tillfredsställande att jag eller någon annan skall behöva kontrollmäta efter varje lopp. Problemet är att korta banor tidigare tagits med en axelryckning och inga som helst detaljerade anvisningar om HUR man skall mäta har funnits att tillgå. Mycket hänger väl ihop med att maraton ganska länge var en gren av typ skidor eller cykel där inga rekord noteras och där den exakta banlängden är av underordnad betydelse. Men antingen vi vill det eller inte har tidstänkandet kommit in i maratonlöpning och vi lär inte kunna bli av med det igen.

För min del var det nog inte förrän jag började jobba med en genomsnittsnärlista som jag kom till insikt om att många svenska maratonbanor inte var tillfredsställande mätta. Det finns många lopp som man vill sätta frågetecken för - det är nästan så att man tror sig drabbad av sjuklig misstänksamhet. Jag insåg dock ganska snart att orsaken till de många felen helt klart var bristande kunskap. Ingen hade i detalj talat om för en arrangör hur han skulle gå tillväga för att mäta en bana. Reglerna är minst sagt luddigt formulerade. Vid Järfälla DM hade man mätt med hjul, men ingen hade talat om att hjulet inte nödvändigtvis visar rätt utan att det måste kalibreras för att man skall få fram den verkliga sträckan. Hur man mäter i kurvorna, som några har hängt upp sig på i min kontrollmätning, betyder säkert mindre än 50 m totalt. Det största felet vid Vintermaraton var ett logiskt räknefel - 100 verkliga meter var 100,37 på räkneverket och inte tvärtom. Inexaktheten i kontrollmätningen tror jag var tämligen låg - vi mätte sträckan ut till vändpunkten och tillbaka och fick samma värde

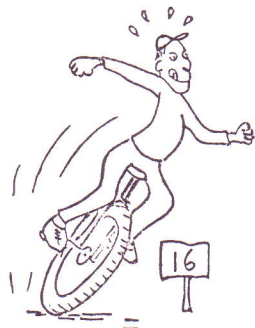
VI MÅSTE KONTROLLMÄTA FÖRE (forts...)

på dm när !

I sammanhanget förtjänar det att nämnas att det inte bara är Sverige som drabbas av korta banor. I år har jag lagt märke till Warszawa (ca 1 km kort), Balkanmästerskapen (segrare 2.06), sydamerikanska mästerskapen (segrare 1.56 !) och Drammen (400 m för kort i fjöl). Problemet är alltså inte unikt. Orsaken är säkerligen densamma överallt. Grumliga regler och bristande kunskaper hos de ansvariga gör att det måste bli fel.

Men vad skall vi göra inför framtiden ? Något slags "certifying" av maratonbanor i Sverige måste till. Frågan är bara: HUR ? Vintermaran t ex visar att även om man gör en någorlunda riktig mätning så kan det bli fel p g a något så löjligt som att man tänker fel vid räknandet - och det kan vem som helst göra.

Bosse Engwall har framfört idén om att varje arrangör i förväg skall insända mät- och räkneprotokoll till SFIF för kontroll. Av sådana skulle man förmodligen ganska väl kunna kolla av att inga grova fel gjorts. Man skulle alltså utarbeta en noggrann instruktion och en mätprotokollsblankett där alla relevanta siffror skulle redovisas. När man gjort tillräckligt många och tillräckligt lika mätningar skickar man alltså in protokollen för kontroll och godkännande. För godkännande i statistiken av resultat måste banan på detta sätt ha blivit "certified" i förväg.



Denna metod är förmodligen den mest lättadministrerade. Den idé som framkastas om någon eller några "legitimerade" banmätare är förmodligen något otympligare men säkert ur vissa aspekter att föredra. Man får samtidigt en möjlighet att gå igenom banan, diskutera hur man skall gardera sig mot otillåtna geningar o s v. Men frivilliga banmätningsspecialister lär det väl inte krylla av. Det kan bli frågan om kanske ett par arbetsdagar (eller nätter) per bana och när skall man hinna med det ? En varvbana fixar man nog på en dag - särskilt om arrangören själv mätt några gånger först.

De legitimerade banmätarna kan kanske komma om något år, men till 1980 hinner man nog inte få fram några. Kanske kan vi införa "certifying" enligt Bosse Engwalls modell redan under 1980. Inom Förbundet hoppas vi kunna arbeta för en ökad internationell enighet beträffande hur banor skall mätas. Vi vet t ex att det finns ett system i USA för att få fram "certified" banor men vi vet inte precis hur detta går till.

-
- Hejsan ! Vilken snygg cykel Du har ! Har Du inte t.o.m. en vägmätare på framhjulet ?
 - Jodå. Nu ska jag ut och kontrollmäta maratonbanan.
 - Men är hjulet kalibrerat då ?
 - Vaddå kalibrerat ? Det måste det väl vara, kommer direkt från cykelhandlaren.
 - Äsch inte begriper väl cykelhandlaren något om kalibrering, men det är viktigt det, säger expertisen.
 - Bra att Du sa det. Nu lämnar jag in cykelmätaren för kalibrering - och så stegar jag banan istället. För då behövs ingen kalibrering !

R.E.

NEW YORK 1979

Ett sextiototal svenskar deltog i årets New York Marathon. En grupp reste med RESIA RESOR, Borås, i samarbete med Svenska Marathonsällskapet. En annan grupp reste tillsammans med Club New York City Marathon under ledningen av Bengt Nåjde och Peter Fredriksson. Peter Fredriksson har lämnat denna rapport.

Vid lunchtiden den 18 oktober sammanstrålade vår grupp vid Kastrup. Vi nådde Kennedy flygplats på sena eftermiddagen, där en buss väntade för vidare transport till hotellet på mellersta Manhattan.

Efter en sightseeingtur på nedersta och mellersta Manhattan, utnyttjades eftermiddagen den 19 oktober för genomgång av tävlingsteknisk information samt utdelning av nummerlappar, T-shirts m.m. De flesta hann också med ett löppass som påbörjades direkt från hotellet.

På morgonen den 20 oktober samlades styrkan i lobbyn, saknades gjorde dock Peter Fredriksson. Han låg nedbäddad och var rädd att bli hes i halsen. Nåjde tog tåten från 42nd Street W (hans enda löptur under vistelsen) och förde de tappra svenskarna till FN-byggnaden, där de internationella deltagarna samlades bakom respektive nationsfana och en representant för FN och tävlingsledaren Fred Lebow hälsade deltagarna välkomna. Sedan sprang samtliga löpare "frukost-joggen" genom centrala New York till Central Park. Målet var den förnämliga restaurangen Tavern on the Green - där frukost serverades av smokingklädda kypare.

Eftermiddagen ägnades åt den marina delen - en båttur runt Manhattan. Fortfarande saknades Peter Fredriksson som var helt upptagen av sina tävlingsföberedelser. De flesta ägnade den resterande delen av dagen till kolhydratuppladdning och vila.

Den 21 oktober var det gemensam transport till startplatsen från 0530 till 0730. Scenerna och intrycken från startområdet var mångartade. Tävlingsdagen var varm och fuktig men trots detta satte Kirk Peffner, USA, upp världsrekordfart och passerade halva distansen på 1.03.51. De svenskar som kom iväg bra var K-E Ståhl, Göran Högberg, Owe Malmqvist, Hans Jonsson och den laddade Peter Fredriksson. Efter några kilometer kom Bill Rodgers upp och passerade den svenska klungan. Upplevelsen bland oss kan jämföras med när någon försöker springa ikapp tåget när det fått upp farten. Peffner fick erfara samma upplevelse efter ca 35 kilometer.

New York City Marathon går igenom New Yorks samtliga stadsdelar. Allmänt kan sägas att banan är ganska lättlöpt men vägbeläggningen är dock i ganska dåligt skick. Publikanslutningen efter banan uppskattades till ca 4 miljoner begerade entusiaster. Största publikanhopningen var efter 1:a Avenuen, där Lasse Wirén och Peter Fredriksson bröt. Det varmaste och intensivaste mottagandet fick utan diskussion Grete Waitz. Vi får nog inom en snar framtid beskåda kvinnor som springer under 2.20. Det kommer dock inte förrän de underkastar sig nödvändig träning. Grete Waitz är på god väg.

På grund av de yttre förhållandena var många löpare hårt tagna vid slutet av loppet. Bill Rodgers hade disponerat loppet bäst och nådde målet efter 2.11.42 ca 1,5 minut före tvåan Kirk Peffner. Bäste svensk blev den långa och blonde Kjell-Erik Ståhl med en 28:e plats på 2.20.19. Grete Waitz blev bästa dam med 2.27.33. Noteras kan att Grete sprang 2 sekunder fortare än Kjell-Erik på andra hälften av banan.

Ett bra tecken på en fin publik är att den ger sitt stöd och visar sin uppskattning även till dem som kommer sist. I New York gavs alla publikens stöd. Vid 19-tiden avslutades tävlingen med en prisutdelning, som avslutades med ett kort tal av hedersgästen Emil Zatopek. Därefter var det diskotek...

RESULTAT New York, USA - 1979-10-21

Tot	Man	Dam	Namn	Klubb	Tid
28	28		Kjell-Erik Ståhl	Hässleholms AIS	2.20.19
38	38		Göran Högberg	Enhörna IF	2.22.19
45	45		Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.23.13
71	70		Hans Jonsson	Enhörna IF	2.28.20
135	134		Bo Persson	Vingåker	2.35.35
145	144		Christer Hanell	Enhörna IF	2.36.13
190	187		Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.39.27
200	197		Pentti Meskanen	Boo IF	2.40.12
241	237		Mats Eriksson	Bie Golf	2.41.45
367	361		Bo Janson	Sigtuna OK	2.47.24
435	425		Kenneth Sandström	Wärnamo SK	2.50.17
520	507		Pauli Pirkkanen	Häverödals SK	2.52.57
797		28	Christina Johansson	IK Vikingen	2.59.02
832	804		Stefan Pettersson	Häverödals SK	2.59.32
850	821		Nils Eklund	Täbv IS	2.59.48
949	919		Bo Andersson		3.01.42
951	921		Ingemar Lindström		3.01.48
997	965		Ingemar Hampusson	IFK Umeå	3.02.44
1007	975		Bengt Nilsson	Roma IF	3.02.58
1231	1195		Hans Viktorsson	Turebergs IF	3.07.25
1293	1252		Erik Frostberg		3.08.26
1309	1268		Per-Eric Nordquist	Sveriges Radio IF	3.08.39
1326	1285		Mats Danielsson		3.08.51
1572	1523		Christer Ekstrand	Bie Golf	3.12.40
1872	1809		Lars Ljungdahl	Fredrikshofs IF	3.16.55
1932	1864		Carl Eriksson		3.17.54
2008		72	Ingrid Öberg	IK Vikingen	3.18.52
2070	1997		Assar Fager	IFK Umeå	3.19.40
2128	2053		Allan Mörttnäs	IK Hakarpspojkar	3.20.37
2141	2066		Ilåkan Johansson		3.20.44
2201	2125		Erik Bonn	Mälarö SOK	3.21.29
2278	2200		Per Gunnarsson		3.22.24
2450	2363		Kjell Åke Johansson		3.24.21
2453		88	Rose-Marie Östberg	IK Vikingen	3.24.22
2941	2835		Kristjan Arinbjarnason	IK Ymer	3.29.45
2993	2884		Christer Westerlund	Uppsala IF	3.30.09
3025	2915		Sven-Olof Davidsson		3.30.33
3255	3130		Lennart Bresky	Sthlns Spårvägars	3.32.55
3433	3297		Per Stålbom	Falkenbergs IK	3.34.44
3481	3344		Rudolf Ljungdahl	Fredrikshofs IF	3.35.04
3578	3432		Rolf Attoff		3.36.14
3596	3448		Tore Billman	Fredrikshofs IF	3.36.26
3841	3675		Sten Ivan Haase		3.39.06
4237	4045		Carter Farrel		3.43.34
4387	4183		Carl Hjerpe		3.45.04
4390	4185		Sven Grönlund		3.45.06
4427	4218		Börje Larsson		3.45.24
4596	4377		Kurt Andersson		3.47.07
5551	5241		Daniel Hansson		3.57.03
5703	5375		Ulf Arbsved	IK Ymer	3.58.10
6218		393	Ulrika Hösterey	IK Vikingen	4.03.35
6375	5956		Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	4.05.36
6873		491	Eva Ljungdahl	Fredrikshofs IF	4.11.33
7131	6598		Lars-Göran Wester		4.14.47
7275		560	Anette Fager	IFK Umeå	4.16.28

forts ...

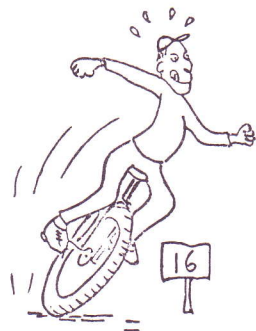
VI MÅSTE KONTROLLMÄTA FÖRE (forts...)

på dm när !

I sammanhanget förtjänar det att nämnas att det inte bara är Sverige som drabbas av korta banor. I år har jag lagt märke till Warszawa (ca 1 km kort), Balkanmästerskapen (segrare 2.06), sydamerikanska mästerskapen (segrare 1.56 !) och Drammen (400 m för kort i fjol). Problemet är alltså inte unikt. Orsaken är säkerligen densamma överallt. Grumliga regler och bristande kunskaper hos de ansvariga gör att det måste bli fel.

Men vad skall vi göra inför framtiden ? Något slags "certifying" av maratonbanor i Sverige måste till. Frågan är bara: HUR ? Vintermaran t ex visar att även om man gör en någorlunda riktig mätning så kan det bli fel p g a något så löjligt som att man tänker fel vid räknandet - och det kan vem som helst göra.

Bosse Engwall har framfört idén om att varje arrangör i förväg skall insända mät- och räkneprotokoll till SFIF för kontroll. Av sådana skulle man förmodligen ganska väl kunna kolla av att inga grova fel gjorts. Man skulle alltså utarbeta en noggrann instruktion och en mätprotokollsblankett där alla relevanta siffror skulle redovisas. När man gjort tillräckligt många och tillräckligt lika mätningar skickar man alltså in protokollen för kontroll och godkännande. För godkännande i statistiken av resultat måste banan på detta sätt ha blivit "certified" i förväg.



Denna metod är förmodligen den mest lättadministrerade. Den idé som framkastas om någon eller några "legitimerade" banmätare är förmodligen något otympligare men säkert ur vissa aspekter att föredra. Man får samtidigt en möjlighet att gå igenom banan, diskutera hur man skall gardera sig mot otillåtna geningar o s v. Men frivilliga banmätningsspecialister lär det väl inte krylla av. Det kan bli frågan om kanske ett par arbetsdagar (eller nätter) per bana och när skall man hinna med det ? En varvbana fixar man nog på en dag - särskilt om arrangören själv mätt några gånger först.

De legitimerade banmätarna kan kanske komma om något år, men till 1980 hinner man nog inte få fram några. Kanske kan vi införa "certifying" enligt Bosse Engwalls modell redan under 1980. Inom Förbundet hoppas vi kunna arbeta för en ökad internationell enighet beträffande hur banor skall mätas. Vi vet t ex att det finns ett system i USA för att få fram "certified" banor men vi vet inte precis hur detta går till.

-
- Hejsan ! Vilken snygg cykel Du har ! Har Du inte t.o.m. en vägmätare på framhjulet ?
 - Jodå. Nu ska jag ut och kontrollmäta maratonbanan.
 - Men är hjulet kalibrerat då ?
 - Vaddå kalibrerat ? Det måste det väl vara, kommer direkt från cykelhandlaren.
 - Äsch inte begriper väl cykelhandlaren något om kalibrering, men det är viktigt det, säger expertisen.
 - Bra att Du sa det. Nu lämnar jag in cykelmätaren för kalibrering - och så stegar jag banan istället. För då behövs ingen kalibrering !

R.E.

NEW YORK 1979

Ett sextiototal svenskar deltog i årets New York Marathon. En grupp reste med RESIA RESOR, Borås, i samarbete med Svenska Marathonsällskapet. En annan grupp reste tillsammans med Club New York City Marathon under ledningen av Bengt Nåjde och Peter Fredriksson. Peter Fredriksson har lämnat denna rapport.

Vid lunchtiden den 18 oktober sammanstrålade vår grupp vid Kastrup. Vi nådde Kennedy flygplats på sena eftermiddagen, där en buss väntade för vidare transport till hotellet på mellersta Manhattan.

Efter en sightseeingtur på nedersta och mellersta Manhattan, utnyttjades eftermiddagen den 19 oktober för genomgång av tävlingsteknisk information samt utdelning av nummerlappar, T-shirts m.m. De flesta hann också med ett löppass som påbörjades direkt från hotellet.

På morgonen den 20 oktober samlades styrkan i lobbyn, saknades gjorde dock Peter Fredriksson. Han låg nedbäddad och var rädd att bli hes i halsen. Nåjde tog tåten från 42nd Street W (hans enda löptur under vistelsen) och förde de tappra svenskarna till FN-byggnaden, där de internationella deltagarna samlades bakom respektive nationsfana och en representant för FN och tävlingsledaren Fred Lebow hälsade deltagarna välkomna. Sedan sprang samtliga löpare "frukost-joggen" genom centrala New York till Central Park. Målet var den förnämliga restaurangen Tavern on the Green - där frukost serverades av smokingklädda kypare.

Eftermiddagen ägnades åt den marina delen - en båttur runt Manhattan. Fortfarande saknades Peter Fredriksson som var helt upptagen av sina tävlingsföberedelser. De flesta ägnade den resterande delen av dagen till kolhydratuppladdning och vila.

Den 21 oktober var det gemensam transport till startplatsen från 0530 till 0730. Scenerna och intrycken från startområdet var mångartade. Tävlingsdagen var varm och fuktig men trots detta satte Kirk Peffner, USA, upp världsrekordfart och passerade halva distansen på 1.03.51. De svenskar som kom iväg bra var K-E Ståhl, Göran Högberg, Owe Malmqvist, Hans Jonsson och den laddade Peter Fredriksson. Efter några kilometer kom Bill Rodgers upp och passerade den svenska klungan. Upplevelsen bland oss kan jämföras med när någon försöker springa ikapp tåget när det fått upp farten. Peffner fick erfara samma upplevelse efter ca 35 kilometer.

New York City Marathon går igenom New Yorks samtliga stadsdelar. Allmänt kan sägas att banan är ganska lättlöpbar men vägbeläggningen är dock i ganska dåligt skick. Publikanslutningen efter banan uppskattades till ca 4 miljoner begeistrade entusiaster. Största publikanhopningen var efter 1:a Avenuen, där Lasse Wirén och Peter Fredriksson bröt. Det varmaste och intensivaste mottagandet fick utan diskussion Grete Waitz. Vi får nog inom en snar framtid beskåda kvinnor som springer under 2.20. Det kommer dock inte förrän de underkastar sig nödvändig träning. Grete Waitz är på god väg.

På grund av de yttre förhållandena var många löpare hårt tagna vid slutet av loppet. Bill Rodgers hade disponerat loppet bäst och nådde målet efter 2.11.42 ca 1,5 minut före tvåan Kirk Peffner. Bäste svensk blev den långa och blonde Kjell-Erik Ståhl med en 28:e plats på 2.20.19. Grete Waitz blev bästa dam med 2.27.33. Noteras kan att Grete sprang 2 sekunder fortare än Kjell-Erik på andra hälften av banan.

Ett bra tecken på en fin publik är att den ger sitt stöd och visar sin uppskattning även till dem som kommer sist. I New York gavs alla publikens stöd. Vid 19-tiden avslutades tävlingen med en prisutdelning, som avslutades med ett kort tal av hedersgästen Emil Zatopek. Därefter var det diskotek...

RESULTAT		New York, USA		-	1979-10-21
Tot	Man	Dam	Namn	Klubb	Tid
28	28		Kjell-Erik Ståhl	Hässleholms AIS	2.20.19
38	38		Göran Högborg	Enhörna IF	2.22.19
45	45		Owe Malmqvist	Enhörna IF	2.23.13
71	70		Hans Jonsson	Enhörna IF	2.28.20
135	134		Bo Persson	Vingåker	2.35.35
145	144		Christer Hanell	Enhörna IF	2.36.13
190	187		Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.39.27
200	197		Pentti Meskanen	Boo IF	2.40.12
241	237		Mats Eriksson	Bie Golf	2.41.45
367	361		Bo Janson	Sigtuna OK	2.47.24
435	425		Kenneth Sandström	Wärnamo SK	2.50.17
520	507		Pauli Pirkkanen	Häverödals SK	2.52.57
797		28	Christina Johansson	IK Vikingen	2.59.02
832	804		Stefan Pettersson	Häverödals SK	2.59.32
850	821		Nils Eklund	Täbv IS	2.59.48
949	919		Bo Andersson		3.01.42
951	921		Ingemar Lindström		3.01.48
997	965		Ingemar Hampusson	IFK Umeå	3.02.44
1007	975		Bengt Nilsson	Roma IF	3.02.58
1231	1195		Hans Viktorsson	Turebergs IF	3.07.25
1293	1252		Erik Frostberg		3.08.26
1309	1268		Per-Eric Nordquist	Sveriges Radio IF	3.08.39
1326	1285		Mats Danielsson		3.08.51
1572	1523		Christer Ekstrand	Bie Golf	3.12.40
1872	1809		Lars Ljungdahl	Fredrikshofs IF	3.16.55
1932	1864		Carl Eriksson		3.17.54
2008		72	Ingrid Öberg	IK Vikingen	3.18.52
2070	1997		Assar Fager	IFK Umeå	3.19.40
2128	2053		Allan Mörttä	IK Hakarpspojkar	3.20.37
2141	2066		Ilkka Johansson		3.20.44
2201	2125		Erik Bonn	Mälarö SK	3.21.29
2278	2200		Per Gunnarsson		3.22.24
2450	2363		Kjell Åke Johansson		3.24.21
2453		88	Rose-Marie Östberg	IK Vikingen	3.24.22
2941	2835		Kristjan Arinbjarnason	IK Ymer	3.29.45
2993	2884		Christer Westerlund	Uppsala IF	3.30.09
3025	2915		Sven-Olof Davidsson		3.30.33
3255	3130		Lennart Bresky	Sthlns Spårvägars	3.32.55
3433	3297		Per Stålbom	Falkenbergs IK	3.34.44
3481	3344		Rudolf Ljungdahl	Fredrikshofs IF	3.35.04
3578	3432		Rolf Attoff		3.36.14
3596	3448		Tore Billman	Fredrikshofs IF	3.36.26
3841	3675		Sten Ivan Haase		3.39.06
4237	4045		Carter Farrel		3.43.34
4387	4183		Carl Hjerpe		3.45.04
4390	4185		Sven Grönlund		3.45.06
4427	4218		Börje Larsson		3.45.24
4596	4377		Kurt Andersson		3.47.07
5551	5241		Daniel Hansson		3.57.03
5703	5375		Ulf Arbsved	IK Ymer	3.58.10
6218		393	Ulrika Hösterey	IK Vikingen	4.03.35
6375	5956		Torsten Ståle	Fredrikshofs IF	4.05.36
6873		491	Eva Ljungdahl	Fredrikshofs IF	4.11.33
7131	6598		Lars-Göran Wester		4.14.47
7275		560	Anette Fager	IFK Umeå	4.16.28

forts ...

RESULTAT		New York (forts...)		
7342	6774	Ulf Östlund		4.17.35
7385	6812	Rein Kommel		4.18.00
7446	6863	Allan Andersson		4.18.43
7602	6996	Lars Garbrand	Flottans IF	4.20.53
7898	653	Britt-Marie Davidsson	SAS	4.25.05
8068	7388	Rolf Persson		4.27.42
8486	7743	Åke Heiiström		4.34.27
8517	7767	Einar Regefalk	Malmö FK	4.34.55
8633	7866	Anders Jakobsson		4.37.13
8634	7867	Rune Bergenwall		4.37.13
8850	8038	Sven-Erik Eriksson	Fredrikshofs IF	4.41.12
9038	844	Connie Farrel		4.45.09
9137	865	Hilja Midstam		4.47.21
9231	8348	Erik Bergwall		4.49.38
9451	8522	Karl-Olof Olofsson		4.55.21
(10308	9160	Anders Olsson	Hässelby SK	5.40.48)

Löparmaskinen

Nyligen sprang holländaren Jan Knippenberg 400 km runt sjön Ysselmere på 43.30.07. Han har gjort 2.24 på maraton: "Usel tid", tycker han själv. Han är lärare, 31 år gammal och har fibersammansättningen 80%-20%, med långsamma först. Tar en öl och en cigarr ibland. Brukar träna sådär 40 mil i veckan. Det finns högst fem-sex sådana personer i världen menar experterna.

Första gången Jan Knippenberg presenterade sig i Sverige var sommaren 1974. Han slet ut 12 par skor, käkade barnmat och kallades "den där tokige holländaren som springer från Holland till Stockholm". Det blev 140 mil och tog 19 dagar. Och Knippenberg levde på barnmat hela vägen.

I augusti i fjol tog sig forskarna på GIH för pannan.

— Den mannen kan springa hur länge som helst, bara han får mat och dryck och en smula sömn, konstaterade den kanadensiske forskaren, Ira Jacobs, som höll i testet. Han betecknade Knippenberg som en extrem människotyp.

Det var väl knappast överord, för så här ser en "normal" dag ut för maratonlöparnas maratonlöpare: Lärarjobb till 14-tiden. Sedan drar han på sig löparskorna och kommer hem lagom till middagen vid 18-tiden. Jodå, han har en fru - som arbetar. Ibland cyklar hon med.

— Och vi träffas minst lika ofta och lika mycket som andra äkta par, försäkrade Knippenberg, när Aftonbladets Bert Flak intervjuade honom i höstas.

Den garvade Aftonbladsjournalisten, som annars enbart brukar låta sig imponeras av cyklister, lät betydligt ödmjukare i rösten, när vi talade om långlöpning, efter konfrontationen med Knippenberg.

— Men mannen är galen, konstaterade han.

Galen eller ej, något speciellt måste det vara med en man som lidelsefullt ser fram emot sommaren. Då ska han springa från Smygehuk till Nordkap. Det blir 250 mil det! Han räknar med att springa 13 mil om dagen. 19 dagar till på barnmat! Jösses

Birger Nylen

Marathon-Athen



Tyvärr uppstod en del svårigheter vid målet i Aten i höstas och löparna som anlände från Marathon blev inte antecknade på ett effektivt sätt. Tidtagningen var också otillfredsställande. Följaktligen hade arrangören ingen möjlighet att iordningställa en riktig resultatlista. Den lista som har presterats har sina brister, men någonting bättre går det inte att få fram. Med reservationer för omdömliga felaktigheter återger vi en lista

över de svenskar och svenskor som återfinns i den officiella resultatlistan. I enlighet med förhandsmeddelandet drogs målet in officiellt efter 5.30.

RESULTAT Athens Open International Marathon - 1979-10-06

1	Richard Belk	GB	2.31.21	265	Göte Olsson	3.58.55
2	Albrecht Roser	SUI	2.34.45	266	Lars Engström	4.00.01
3	Jurgen Huesemann	BRD	2.40.38	269	Axel Sundebrent	4.00.42
				291	Anne Lokken §	4.03.46
23	Kurt Karlsson		2.55.30	315	Bert Mellqvist	4.07.00
36	Göran Johansson		3.00.49	322	Olle Blomberg	4.09.15
38	Göte Ivarsson		3.01.34	324	Åke Kjellström	4.09.35
46	Åke Thormod		3.04.00	329	Bertil Welander	4.10.15
61	Håkan Troedsson		3.09.30	333	Sven Olsson	4.10.30
68	Alf Karlsson		3.10.03	334	Bernt Larsson	4.11.00
70	Herbert Larsson		3.11.35	347	Torbjörn Sjödal	4.12.30
76	Biörn Torbiörnsson		3.13.08	359	Ernst Johansson	4.13.41
79	Martin Andersson		3.13.34	367	Eero Häkkinen	4.14.10
82	Lage Carlsson		3.14.00	368	Sture Andersson	4.14.20
88	Rolf Jansson		3.16.15	384	Birgitta Andersson	4.16.40
89	Einar Andersson		3.16.20	390	Sven Lindeberg	4.17.31
105	Åke Mattsson		3.20.43	394	Otto Albertsen	4.18.30
111	Bror Jönsson		3.21.36	404	Gunnar Likars	4.19.58
113	Folke Persson		3.22.17	405	Anders Gavelin	4.20.00
124	Stig Thorsson		3.24.58	421	Inger Lindgren §	4.22.00
167	Matti Wihmann		3.36.00	428	Ulf Blumenau	4.22.50
175	Curt Carlsson		3.36.37	458	Torbjörn Gustafsson	4.29.10
178	Georg Urbanietz		3.37.00	472	Börje Henriksson	4.29.43
183	Håkan Lundgren		3.40.00	473	Lars Hermansson	4.29.46
189	Ansgar Ågren		3.41.58	480	Tony Bristow	4.30.28
196	Stefan Nyberg		3.44.50	486	Åke Christiansson	4.30.41
203	Lars Hampus		3.48.12	492	Dennitz Björndahl	4.32.00
208	Ingemar Johansson		3.50.28	493	Per-Arne Wallin	4.32.01
212	Åke Pettersson		3.51.43	494	Lars-Åke Dohsé	4.32.02
219	Lars Wallin		3.53.00	495	Allan Lindh	4.32.03
226	Anders Hellqvist		3.53.42	504	Björn Persson	4.33.12
230	Göran Dovling		3.54.38	516	Nils Doverhög	4.34.20
234	Kaj Nordfält		3.55.01	530	Christer Hansson	4.36.41
246	Claes Evers		3.56.45	545	Bengt Pettersson	4.40.40
251	Bo Niska		3.57.00	553	Bror Svensson	4.42.10
252	Evert Tunälv		3.57.10	557	Knut Bolander	4.42.20
256	Britt Dohsé §		3.57.45	583	Roland Wilhelmsson	4.48.00
259	Lars-Håkan Eriksson		3.58.06	591	Gunnar Sjunnerud	4.49.20
261	Lennart Olsson		3.58.38	594	Jonas Persson	4.50.10
263	Rune Buresten		3.58.42			

forts ...

RESULTAT - Marathon - Athen (forts...)

595	Leif Sjören	4.50.12	689	Sven Nilsson	5.07.40
617	Karl Axel Johansson	4.54.40	707	Artur Wintzell	5.10.28
635	Lars Anders Lundqvist	4.57.20	712	Evert Söderström	5.11.50
636	Bengt Jönsson	4.57.40	717	Stefan Jung	5.13.55
649	Stig Eriksson	5.01.14	720	Kalevi Pettersson	5.14.40
651	Tage Bergström	5.01.18	739	Ingemar Härd	5.20.00
652	Stig Olsson	5.01.22	745	Gunnar Lillieroth	5.20.22
660	Stig Stipelius	5.02.45	759	Olle Bengtström	5.24.10
661	Ulf Bäck	5.02.50	775	Sven Svensson	5.25.40
662	Gullan Johansson §	5.02.56	779	Göran Lundkvist	5.26.10
677	Aarne Ojala	5.05.26	780	Sven Lundkvist	5.27.00
682	Ingemar Ljungqvist	5.06.50			

Dags att förbättra kontakter

— Birger Nylen

Sune Hagström lämnade i förra numret av Marathonlöparen ett förslag om att maratonlöpare ute i landet skulle bilda lokalkommittéer dels för att förbättra kontakten inom Sällskapet dels för att skapa gemenskap och en styrka för att t.ex. lättare kunna påverka pressen på lokal och regional nivå.

Vi i styrelsen tycker att Sunes förslag är utmärkt. Det är den entusiasm och kreativitet som vi behöver för att vi ska kunna förbättra maratonlöpnings anseende, popularisera sporten ytterligare och verkligen etablera Marathonsällskapet som en kamratförening. Man kan ju undra varför förslaget inte kommit tidigare?

Det finns faktiskt exempel på lokala sammanslutningar av maratonlöpare. Det finns en klubb i Stockholm och en i Göteborg, där kontakten maratonlöpare emellan naturligt nog p g a de små avstånden alltid varit enklare än t.ex. i Norrland. Det lär även finnas andra sammanslutningar i bl.a. Närke.

Vi vet att det finns behov av ytterligare kamratföreningar av maratonlöpare på lokal och regional nivå. Det finns ju löpare som är ganska ensamma och isolerade i sina klubbar. Det svåra kan vara att komma fram till hur lokala kommittéer ska bildas och om och hur de skall vara knutna till Sällskapet. De skall inte vara för få och täcka för stora områden - då blir det ungefär som nu.

Mitt förslag blir att vi delar in oss efter distriktsgränserna. På så vis kan vi bli en hjälpredda och en motvikt till de regionala idrottsförbunden. DM-tävlingarnas status skulle kunna höjas enormt. Med lokalkommittéer som påtryckare skulle vi få mer publicitet - hur kommer regional TV att bli under 80-talet?

Som Marathonsällskapet har utvecklats och kommer att utvecklas under de närmaste åren, måste någon form av lokalkommittéer bildas för att vi skall behålla vår livskraft, samhörighet och särprägel inom svensk friidrott.

Du som tycker att det behövs en lokal kamratförening i Din distrikt, skriv ett brev till styrelsen och bjud på Ditt initiativ. Vi kan snacka vidare om det här på årsmötet

KOLHYDRATUPPLADDNING

I Marathonlöparen Nr 49 skrev Tony Bristow ett par sidor angående kolhydratuppladdning inför ett maratonlopp. Några medlemmar har hört av sig och vi fortsätter här med synpunkter på detta för maratonlöpare mycket viktiga ämne.

Håkan Troedsson, Malmö FK, skriver:



HÅKAN TROEDSSON

— Kolhydratuppladdning har jag tillämpat i olika varianter sedan 1965. Under den tiden har jag experimenterat en del och kommit fram till att följande metod är bäst för mig:

- o Först tömmer jag kroppen på kolhydrater med ett hårt träningspass.
- o Sedan börjar jag uppladdningen 3-5 dagars fasta på örtteer, grönsaksavkok, frukt- och grönsaksjuicer, rödbetssaft, morotsaft etc plus massor av pressad vitlök. Allt detta utan socker eller salt och SÅ GIFTFRITT SOM MÖJLIGT

o Under dessa dagar tränar jag lättare än vanligt men avslutar sista fastedagen med ett hårt träningspass.

o De tre sista dagarna före tävlingen laddar jag med mycket kolhydrater, men inget socker, inga kakor eller vitt bröd - endast fullvärdig hälsokost.

o På tävlingsdagen äter jag normalt (vegetariskt) men med extra vätska samt några vitlökar.

Dessutom försöker jag under en period av 10-15 dagar före tävlingen äta mycket vitamin- och mineralrik föda: nässlor, åkerfräken, citroner, apelsiner. Avsikten med det här programmet är till stora delar att skona kroppen från gifter, slaggämnen m.m. De organ som tar hand om dessa ämnen får en chans att vila ut så att de inte redan är utarbetade under tävlingen.

Jag tror nämligen att det inte räcker enbart med att vila upp kroppens muskler inför ett lopp, och sedan äta en massa "goja" som de inre organen ska ta hand om och rensa - och bli överansträngda. Man måste även låta dessa organ få en möjlighet till vila.



GÖRAN BENGTSSON

I motsats till detta framhåller dock Göran Bengtsson att hans hopklappning i Stockholm Marathon berodde på att kolhydraterna tog slut efter 23 km efter det att han hade experimenterat med en vegetarisk uppladdning med en diet som han inte var van vid. Han kunde inte ladda upp eftersom "maten smakade ingenting"

Göran levde på juice söndagen, måndagen och tisdagen innan Stockholm Marathon och sprang ungefär 12 km om dagen. Därefter laddade han kolhydrater under tre dagar med bl.a. dadler, fikon och russin och nöjde sig med ungefär 15 min träning varje dag.

På tävlingsdagen åt han en grötfrukost och en grönsakslunch vid 11-tiden.

Hans Jonsson, Enhörna IF var bästa svensk i Stockholm Marathon. Hans uppladdning började tio dagar före loppet med ett träningspass på 46 km. Därefter tränade han normalt i tre dagar. På måndagen och tisdagen fastade han men tränade ett par mil om dagen.

KOLHYDRATUPPLADDNING (forts...)

Kolhydratuppladdningen pågick sedan i tre dagar, onsdagen, torsdagen och fredagen, fortfarande med ett par träningspass om dagen: 7km + 12km. Speciellt under fredagen drack han mycket.

Något överraskande får vi höra att Hans var ute och joggade en halv timme på morgonen innan loppet. Då åt han normal frukost och lunch och fortsatte att dricka mycket - ca 2 liter under resan från Nyköping till Stockholm.



HANS JONSSON

Vi hoppas kunna få fram mer information om detta till kommande nummer av Marathonlöparen. Det är intressant att höra olika löparens erfarenheter samt att få en bild av när och hur olika löpare ordnar fastetiden och hur många dagar som ägnas åt kolhydratintagningen samt vilka typer av kolhydrater som är att rekommendera - skall det vara frukt eller spaghetti?

I anslutning till denna diskussion har Olle Wallin ställt några frågor om kolhydratförbränning, vätskebrist m.m. till prof Björn Ekblom. Olle anser att dessa ämnen bör ventileras och Björn instämmer. Vi återger således Olles frågor och Björns svar:



OLLE WALLIN

Vad händer när glykogenet tar slut?

— Man får gå över till fettförbränning, kan inte hålla tempot och är absolut tvingad att slå av på takten. För att kunna hålla ett högt tempo måste man kunna förbränna både fett och kolhydrat samtidigt. Träning verkar styra kroppen mot större del fettförbränning. Hur mycket vet man inte, men det är möjligt att topplöpare som Bill Rodgers har kommit så långt att de inte behöver någon särskild kolhydratladdning.

Vad händer när även fettreserverna, kolesterol, är förbrukade?

— Jag tror inte man skall ta in kolesterol i det här sammanhanget. Inte proteinförbränningen heller. Det rör sig om enormt sofistikerade variabler.

Vad innebär det när reservkrafterna tas från organ som njurarna? Finns det vetenskapliga rön för att det är skadligt?

— Man tar ingen som helst skada. Det är fullt normalt att även helt friska människor som springer får äggvita och blod i urinen. Sjänt var känt och publicerat redan för 75 år sedan.

Är det skadligt för kroppen om man lägger av med kroppsarbete och idrott? Organens kapacitet utnyttjas inte och de kan inte "göras rena" på normalt sätt.

— På kort sikt gör det inget om man lägger av tvärt t.ex. vid en skada, förkylning eller liknande, men på lång sikt är det viktigt att man tränar ner sig långsamt. Det finns dock saker som talar för att vissa organ tappas snabbare i kapacitet med följd att det blir "obalans" i kroppen.

Enligt en engelsk undersökning ger skor med tunna sular större järnförluster än skor med tjocka sular. Är det riktigt att man krossar de röda blodkropparna på hårt underlag?

— Ja. Jag skrev redan 1970 i Svensk Idrott om detta. Vi gjorde försök och fann att tunna skor vid löpning medförde ett lägre järnvärde. Fler

KOLHYDRATUPPLADDNING (forts...)

röda blodkroppar krossades. Men vi vet inte mängden och det är möjligt att även löpstilen har betydelse, t.ex. om man klampar eller smyger sig fram. Det rör sig alltså om individuella variationer.

Vad kan man tillgodogöra sig under en tävling på ca 3 timmar av vätska, socker och salt? Hur stor är genomsnittsförlusten av salt? Finns det någon norm? Och spelar vädret någon roll?

— Det går åt salt. Det är helt klart. Men försök som gjorts i USA och Sverige visar att dessa saltförluster inte borde ha någon betydelse. Det är omöjligt att ge någon generell norm. Man tar upp en del socker, men den som håller elittempo har svårare att få ner sockret i tarmkanalen, och det är det som är avgörande för om man kan ta upp sockret. Därför är det viktigt att den motionär som håller lägre tempo och därmed har större möjlighet att ta upp socker, dricker mycket och eventuellt äter under loppet.

Det har också en stor betydelse vad man dricker under loppet, och framförallt ATT man dricker under loppet. Är det varmt och fuktigt förlorar man mer vätska.

Tröttheten i musklerna visar sig ofta som kramp. Vad är det som händer?

— Det är inte känt vad kramp beror på. Man har snackat om saltbrist, men det kan också bero på hur uttröttade musklerna är och därmed hur mottagliga de är för nervimpulser. Vissa muskelfibrer retas lättare.

BJÖRN EKBLÖM vill tillägga en sak angående vädrets betydelse.

— I Sverige har det aldrig, mig veterligt, inträffat något dödsfall i samband med ett maratonlopp. Men i länderna kring Medelhavet har det hänt någon gång. Alla har haft det gemensamt att de fått bröstsmärtor, men fortsatt ändå. Det vill jag poängtera. Om Du aldrig känt smärtor i bröstet tidigare, men känner sådana under ett lopp, lägg av att löpa. Det kan vara livsfarligt att fortsätta. Gemensamt för dödsfallen har varit tryckande värme och hög luftfuktighet som är sällsynt i Sverige.



BJÖRN EKBLÖM

NYHETER

Ett SM i Maratonlöpare för KVINNOR kommer med stor sannolikhet att arrangeras redan 1980 i Karlskrona i samband med herrarnas SM den 8 juni.

I samband med årets SM kommer ett inofficiellt RM för VETERANER att arrangeras. En löpare som har uppnått veteranåldern kommer därvid att vara tvungen att bestämma sig för om han vill anmäla sig till SM eller till RM.

Det är klart att EM i Maratonlöpning för KVINNOR kommer att arrangeras i Aten 1982

En Europacuptävling i LAGMARATON för MÄN kommer att ordnas 1981. Varje lag kommer att bestå av 6 löpare, varav 4 skall räknas i lagresultatet.

VINTERMARATON 1979

— A Lennart Julin (Ur Friidrott)

Vintermaran med Solvikingarna som arrangör skulle avverkas lördagen den 17 november, men med det ökande tävlingsutbudet, inte minst utomlands, så hade de flesta av våra bästa för året fått nog och därför verkade fältet i Göteborg ganska tunt. Bara en av årets 10 bästa (Stefan Öberg) var med.

Föga anade alltså vi närvarande vad som skulle hända när vi samlades vid Slotsskogsvallen en mulen och fuktig (även om det inte regnade) lördagsförmiddag. På grund av vägbyggen hade banan ändrats från fjolårets 3 vändor till 2, d v s man sprang två gånger ut ca 10 km och vände tillbaka till Vallén. Inte direkt "publikvänligt" men å andra sidan var publiken som brukligt vid maror, bara en liten grupp närmast sörjande.

En ganska väl samlad klunga försvann ur synhåll efter en dryg km; öppnings-tempot hade varit lugnt, eftersom fältet saknade den rutinerade och tuffe farthållaren. Men när det gått en dryg timme och man började fundera så smått på vilka som skulle leda vid varvningen dök en ensam löpare upp alldeles för tidigt bredvid spårvägsspåren öster om Vallén.

På löpstilen och utseendet kunde man inte ta fel... Det var Tommy Persson, Heleneholms IF, och förvåningen bara ökade när han kom in på den saphala tartanbanan och varvade efter drygt halva sträckan på 1.07.39 ! Vad menade Tommy egentligen, det här tempot kunde han omöjligt hålla ...

Vad hade hänt ute på banan egentligen ? Jo, kring 5 km hade debutanten Tommy gått fram för att dra och till hans stora överraskning hängde bara norrmannen Gresslös på. Avståndet till de övriga växte inte särskilt snabbt, men vid vändpunkten började även Gresslös släppa och eftersom Tommy tyckte att det gått ganska långsamt hittills så fann han det lika bra att springa ordentligt i sitt eget tempo när nu ändå ingen "ville" göra sällskap.

Det blev en ganska rejäl tempohöjning den följande milen. Var man förvånad efter Tommys insats på första halvan, så är det inget mot den överraskning gränsande till misstro man kände när Tommy åter skymtade utanför Vallén och gick i mål på 2.13.50. Var det verkligen möjligt, kunde banan hålla måttet ?

Helt klart hade Tommy gjort ett bra lopp, frågan var bara hur bra. När tvåan, Gunnar Holm, dröjde drygt åtta minuter så förstärktes intrycket av att Tommy hade bjudit på en av Sveriges absolut främsta insatser på maraton någonsin, kanske den allra främsta överhuvudtaget.

Även fortsättningsvis var tiderna enastående. Gunnar var under sitt pers. Debutanten Sören Hellmark vann Göteborgs DM, efter att förmodligen ha varit den näst Tommy snabbaste på andra halvan. Lika litet som Tommy hade Sören tränat som en maratonlöpare.

Av de ca 350 anmälda fullföljde 282, den högsta siffran i en svensk mara bortsett från Stockholm. Men, som sagt, de förnämliga tiderna i täten väckte tvivel om banan verkligen var tillräcklig lång, d v s 42.195 m. För att undanröja all osäkerhet tog arrangerande Solvikingarna initiativ till en kontrollmätning dagen efter loppet. Vid kontrollmätning framkom att banan faktiskt hade varit för kort. Det fattades ca 400m, d v s ungefär 1%.

För segraren Tommy, som faktiskt trodde att han skulle köra ett varv inne på Slotsskogsvallen innan han gick i mål, och som alltså hade den definitiva slutspurtens sparat, kan man räkna med ett pålägg på 1.15 - 1.20, vilket skulle ha givit en tid på fulla sträckan kring 2.15.05 - 2.15.10 - en hårsman över Göran Bengtssons svenska bästatid från EM 1978.

Det är alltså fullständigt fel att avfärda Tommys insats. Han gjorde ett lopp i nivå med det allra bästa som gjorts av en svensk maratonlöpare någonsin.

RESULTAT Vintermaraton (Solvikingarna) - 1979-11-17

D	60	50	40	S	Namn	Klubb/Land	Tid
					1 Tommy Persson	Heleneholms IF	2.13.50
					2 Gunnar Holm	Linköpings GIF	2.21.55
					3 Steinar Gresslös	NOR	2.23.04
					4 Sören Hellmark	IF Kville	2.24.26
					5 Christer Bengtsson	IFK Halmstad	2.24.55
					6 Ingvald Midelf	IF Linden	2.26.55
					7 Alex Bonn	Turebergs IF	2.27.30
					8 Christer Fabricius	IF Göta	2.27.55
					9 Rolf Barr	IF Start	2.28.53
					10 Urban Hallberg	(10) Enhörna IF	2.29.01
					11 Lars Södergård	Flemingsbergs IF	2.30.36
					12 Uno Strömberg	Flemingsbergs IF	2.30.59
					13 Stefan Öberg	Linköpings GIF	2.31.59
					14 Pertti Lindqvist	FIN	2.32.27
					15 Gunnar Sasse	IF Kville	2.32.31
					16 Esko Peltonen	FIN	2.33.01
					17 Pauli Arbelius	FIN	2.33.14
				1	Ivar Moline	Boo IF	2.33.40
					18 Lars-Erik Eriksson	Brattås CK	2.33.46
					19 Rune Larsson	(20) Trollhättans SK	2.33.56
					20 Hans Källberg	IFK Halmstad	2.34.21
					21 Jan-Evert Lindström	Boo IF	2.34.42
				2	Björn Kristoffersson	NOR	2.34.48
					22 Timo Taberman	Partille FF	2.34.58
					23 Reijo Piirainen	Trollhättans IF	2.35.03
					24 Anders Åkerberg	Fredrikshofs IF	2.35.32
				3	Pentti Meskanen	Boo IF	2.35.43
					25 Seppo Kuusisto	FIN	2.35.48
					26 Lars Hoonk	IF Kville	2.35.50
				4	Sten Odenblad	(30) Fredrikshofs IF	2.36.03
					5 Nils Johnsson	Täby IS	2.36.45
					27 Per-Hasse Kåremark	Redvägs SK	2.37.02
					28 Jan Norén	Kvismaredalens IF	2.37.07
					29 Christer Eriksson	Hyltebruks SK	2.37.19
				6	Rune Holmqvist	Solvikingarna	2.37.25
					30 Sven-Olof Brattström	Linnebäcks IF	2.37.37
					31 Göran Nyström	Turebergs IF	2.37.39
					32 Johan Lang	Mölnåls AIK	2.37.56
					33 Thomas Waldetoft	Turebergs IF	2.38.37
					34 Lennart Bengtsson	(40) Tanums IF	2.38.45
					35 Jan-Anders Schnell	Tibro AIK	2.39.18
					36 Bengt-Erik Enoksson	IFK Skövde	2.39.18
					37 Åke Eneman	Högby IF	2.39.33
				7	Anders Låftman	Fredrikshofs IF	2.39.50
					38 Claes-Göran Danielsson	Linköpings GIF	2.39.53
				8	Oddvar Bråten	NOR	2.39.54
					39 Åke Fahlin	IFK Kristinehamn	2.40.06
					40 Ronny Svensson	Bollebygds IF	2.40.25
				1	Konrad Hernelind	Duvbo IK	2.40.53
					41 Raimo Hietala	(50) Partille FF	2.41.04

forts ...

RESULTAT - Vintermaraton (forts...)

9	Sture Gustavsson	Täby IS	2.41.16
42	Björn Videfors	GF Idrott	2.41.26
10	Jan-Olof Schagerström	KFUM Örebro	2.41.34
43	Mikael Crombie	Huddinge AIS	2.41.46
44	Pertti Saarmula	FIN	2.42.52
11	Björn Larsson	Fredrikshofs IF	2.42.59
45	Carl-Magnus Bergh	Heleneholms IF	2.42.59
12	Göte Ivarsson	Tibro AIK	2.43.29
46	Bo Bengtsson	Marks FF	2.43.30
47	Christer Hansson	(60) IFK Helsingborg	2.43.45
48	Tony Larsson	Åsbro Golf	2.43.46
49	Ragnar Midelf	IF Linden	2.44.14
50	Håkan Dahlgren	Väsby IK	2.44.33
13	Bengt Karlsson	Hällefors AIF	2.44.37
51	Börje Larsson	Skeninge IK	2.44.47
14	Kalevi Myrskyläinen	Björkehofs IF	2.45.22
52	Göran Djärv	IFK Göteborg	2.45.35
53	Peter Thorell	Linköpings GIF	2.45.38
54	Curt Carlsson	Sävedalens AIK	2.45.42
15	Faruk Alivodic	(70) Sävedalens AIK	2.45.49
55	Anders Knutsson	IFK Halmstad	2.45.51
16	Erik Uno Eriksson	Solvikingarna	2.45.54
17	Lennart Svensson	Sommen-Bygdens SK	2.46.00
18	Royne Ringhäll	Sävedalens AIK	2.46.02
2	Gösta Hallberg	Solvikingarna	2.46.26
19	Helge Mikalesen	Melleruds IF	2.46.43
56	Hugo Liss	Örebro AIK	2.46.58
20	Luis Marmol	Duvbo IK	2.46.58
57	Lennart Hökpers	Dalregementets IF	2.47.10
3	Jan Kystad	(80) NOR	2.47.38
58	Roger Pistol	IFK Västerås	2.48.25
59	Kjell Persson	Hindås SK	2.48.28
60	Reijo Kaikonen	Monsun-Tison	2.48.28
21	Harri Jantunen	Pallo IF	2.48.46
22	Kurt Karlsson	Solvikingarna	2.48.50
61	Berndt Holmblad	IF Göta	2.48.51
23	Bengt Johansson	MIK Vänersborg	2.48.54
4	Kurt Thorell	Linköpings GIF	2.49.45
62	Tord Lövgren	Istrums SK	2.50.00
63	Egil Bredholt	(90) NOR	2.50.02
64	Lars Nordgren	IFK Västerås	2.51.02
65	Pekka Tiilikainen	Club Z	2.51.18
66	Jan Hernelind	LUGI	2.51.20
67	K-E Andersson	Stenungsunds OK	2.51.25
68	Olle Sanddahl	Sävedalens AIK	2.51.31
24	Roger Antonsson	Solvikingarna	2.51.45
25	Arne Lager	Skeninge IK	2.51.47
69	Stefan Lindmark	Solvikingarna	2.51.49
70	Kenneth Persson	Örebro AIK	2.51.59
26	Göran Johansson	(100) Horreds SK	2.52.05
71	Sten Dahlbäck	Dalregementets IF	2.52.10
72	Kurt Andersson	Istrums SK	2.52.14
27	Lennart Hjalmarsson	Armco, Lidköping	2.52.27
73	Ingemar Frisk	OK Skogshjortarna	2.52.50
74	Stellan Olsson	Uddevalla SK	2.52.58
75	Anders Nilsson	IF Göta	2.53.41

forts ...

RESULTAT - Vintermaraton (fort...)

28	Willy Qvist	Eskilstuna FK	2.53.48
76	Berndt Johansson	Helsingborg	2.54.17
77	Frank Johnsson	Dalregementets IF	2.54.25
78	Rauno Still	HSKT	2.54.44
		(110)	
79	Rune Gustavsson	Navåsens FK	2.54.48
80	Lennart Pettersson	Sävedalens AIK	2.54.52
81	Lennart Karlsson	Götlunda IF	2.55.00
82	Martin Andersson	Åkulla SK	2.55.07
83	Tapio Asunmaa	Finlandia Klubb	2.55.15
84	Cainer Björklund	IFK Göteborg	2.55.25
29	Eino Paakkonen	Partille FF	2.55.32
85	Ulf Lännerberg	IFK Kristinehamn	2.55.39
30	Olle Heggen	IF Göta	2.55.56
5	Herbert Larsson	Solvikingarna	2.56.16
		(120)	
31	Åke Karlsson	Ryda SK	2.56.27
86	Lars Lif	Örebro AIK	2.56.43
87	Urban Jansson	Ytong IF	2.56.56
32	Aleksander Kuivanen	Surte-Sisu	2.57.32
88	Finn Jahnsen	DEN	2.57.39
33	Ove Engman	Elvans IF	2.57.40
89	Staffan Pettersson	IF Start	2.58.10
90	Lars-Gunnar Falk	Borås Lokaltrafik	2.58.25
91	Jan Ekman	IF Kville	2.58.35
34	Göte Bergström	IF Göta	2.58.41
		(130)	
35	Jon Henden	NOR	2.58.44
36	Anders Haraldsson	Flemingsbergs IF	3.00.00
92	Keijo Salmela	Partille FF	3.00.14
93	Gert Harrisson	Åkulla SK	3.00.29
94	Åke Danielsson	FK Finn	3.00.37
95	Kent Svensson	Skeninge IK	3.00.45
1	Sinikka Järvenpää	Mölnåls AIK	3.00.51
37	Ingemar Pettersson	Solvikingarna	3.01.27
96	Raimo Haukilahti	Sävedalens AIK	3.01.44
97	Lars Olle Andersson	Helsingborgs SOK	3.01.57
		(140)	
38	Sven Johansson	Duvbo IK	3.02.12
6	Gösta Andersson	GF Idrott	3.02.25
39	Åke Efraimsson	Motala AIF	3.02.45
98	Ivar Söderlind	Jalles TC	3.02.48
99	Hans Blomhøj	NOR	3.03.08
100	Bo Pelander	Club Z	3.03.43
101	Olle Persson	GF Idrott	3.03.49
7	Lars-Erik Rehnman	Trångsvikens IF	3.04.10
40	Jonny Andersson	IF Göta	3.04.23
102	Kenny Uddén	Billingsfors IK	3.04.37
		(150)	
41	Kurt Olsson	Sävedalens AIK	3.04.43
103	Arne Holmin	IK Ymer	3.05.08
104	Allan Carlsson	IF Göta	3.05.29
42	Börje Jonsson	Jalles TC	3.05.42
43	Paul Flakberg	Trollhättans SK	3.05.48
105	Aivo Lahesalu	Östansjö IF	3.06.32
44	Karl Johansson	IF Kristinehamn	3.06.57
106	Esbjörn Holmqvist	Linköping	3.07.04
107	Yrjö Ihalainen	Finlandia Klubb	3.07.06
108	Kjell Kjellberg	Laholms IF	3.07.14
		(160)	
45	Ulf Hedberg	Fredrikshofs IF	3.07.59
46	Sune Nissung	Örebro AIK	3.08.03

forts ...

RESULTAT - Vintermaraton (forts...)

8	Håkan Troedsson	Malmö FK	3.08.24
9	Alvar Asplund	Rosersbergs IK	3.08.37
109	Lars Åkerman	Kvarnsvedens Golf	3.08.49
110	Bo Eriksson	GP IF	3.08.57
111	Kauko Kaikkonen	IF Göta	3.08.58
112	Göran Johansson	IFK Göteborg	3.09.09
47	S-E Fredriksson	Sävedalens AIK	3.09.10
48	Bror Andersson	(170) Hällekis IF	3.09.17
49	Sten Olsson	Mariestads FK	3.09.32
113	Göran Norén	IK Stern	3.09.53
114	Åke Karlsson	Dingle IF	3.09.56
50	Stig Asplund	IF Göta	3.09.57
51	Torsten Hammargren	FK Skövde	3.10.00
52	Bertil Järlåker	Enhörna IF	3.10.06
115	Anders Karlsson	IFK Kristinehamn	3.10.40
116	Pertti Harinen	Pallo IF	3.11.03
117	Sören Remar	Ulricehamns IF	3.11.17
118	Petter Kildal	(180) NOR	3.11.31
119	Stefan Karlsson	Överums OK	3.11.44
120	Sigvard Svensson	Hällefors OK	3.11.53
121	Leif Nilsson	IF Göta	3.12.07
122	Knut Strömsborg	NOR	3.12.17
10	Gösta Lindblad	Sävedalens AIK	3.12.28
123	Jan Söderlund	Gnosjö FK	3.13.02
124	Lennart Fors	IK Ymer	3.13.18
125	Leif Nilsson	Melleruds IF	3.13.21
126	Göran Banck	IF Hagen	3.13.24
11	George Urbanietz	(190) Hasselblads IF	3.13.36
127	Lasse Johansson	Melleruds IF	3.13.40
1	Oskar Gustavsson	Motala FK	3.14.12
128	Jan Holgersson	Navåsens FK	3.14.21
2	Lisa Arbelius	FIN	3.14.36
12	Ingvar Lundberg	Gnosjö FK	3.14.57
129	Sten Andersson	IF Göta	3.15.02
130	Stig Ceder	Uppsala IF	3.15.18
131	Jorma Palola	Partille FF	3.15.28
13	Gunnar Nybom	Mälarhöjdens IK	3.16.00
53	Karl-Åke Larsson	(200) GF Idrott	3.16.40
54	Sven-Olof Davidsson	Växjö OK	3.16.54
132	Kent Flinck	IF Hagen	3.17.00
14	Ragnar Hjertnsson		3.17.29
133	Tauno Makkonen	Finlandia Klubb	3.17.30
15	Nils Majling	Järfälla SK	3.17.37
3	Anna-Lisa Taberman	Finlandia Klubb	3.17.39
134	Björn Sölvberg	NOR	3.18.08
135	Jan-Olof Zetterholm	Kema-Nord SK	3.18.21
55	Tore Fredriksson	Spårvägens IF	3.18.43
136	Lars-Erik Jansson	(210) Täby IS	3.18.56
16	K-O Leandersson	IK Favör	3.19.01
2	Ingemar Ljungqvist	IFK Växjö	3.19.24
56	Sture Andersson	Mariestads FK	3.19.37
137	Jari J:son Laitinen	IF Göta	3.20.42
138	Per Åbol	NOR	3.21.02
57	Rolf Johnsson	Eskilstuna FK	3.21.27
17	Hans Stålheim	IF Elvsborg	3.21.41
139	Leif Skogland	IK Favör	3.22.15
3	Sven Banck	IFK Mora	3.22.45

forts ...

RESULTAT - Vintermaraton (forts...)

18	Arne Larsson	(220)	IF Start	3.22.59
19	Bert Thorin		Dalsjöfors	3.24.19
58	Jan Karlsson		Västerviks IF	3.24.35
4	Torsten Ståhle		Fredrikshofs IF	3.25.18
140	Erik Valfridsson		Storviks IF	3.25.32
20	Erik Andervang		Fritsla VIK	3.26.13
59	Bortolo Ferrari		Elektro-Sandberg IF	3.26.20
60	Torvald Myhre		Göteborgs SK	3.26.57
141	Gösta Gustavsson		Skogsluffarnas OK	3.27.52
142	Seved Enqvist		Villstads GIF	3.27.59
21	Ebbe Callheim	(230)	Järfälla SK	3.27.59
61	Lars Bouvin		Flemingsbergs IF	3.28.01
62	Lars Hermansson		Stenshults IF	3.28.05
22	Lennart Gustavsson		OK Skogsvargarna	3.28.05
23	Sigfrid Eriksson		Uppsala OK	3.28.53
5	John Olof Johansson		OK Klyftamo	3.29.53
143	Sören Johansson		Club Z	3.30.34
24	Pelle Ståhlbom		Falkenbergs IK	3.31.17
25	Arne Rosén		Järnvgns IF, Örebro	3.32.29
63	Alf Hansson		Uddevalla IS	3.33.13
64	Sven Persson	(240)	IF Göta	3.34.06
144	Arne Arvidsson		Karlstad	3.34.22
6	Robert Andersson		Solvikingarna	3.34.27
145	Göran Åberg		Club Z	3.35.14
146	Olavi Holappa		Borås FF	3.35.25
26	Yngve Johansson		Västerviks IF	3.35.35
65	Stellan Johansson		Mariestads FK	3.35.47
147	Conny Ohlsson		IK Stern	3.36.36
66	Arne Dahl		Sävedalens AIK	3.36.45
148	Lars Albertsson		Kvismaredalens IF	3.36.46
4	Britta Norrdahl	(250)	Club Z	3.37.00
149	Ulf Blumenau		IK Hakarpspojkarna	3.37.39
27	Karl-Erik Lilja		Fredrikshofs IF	3.37.47
150	Sven-Åke Nilsson		Filipstads IF	3.38.18
67	Rainer Lindén		Club Z	3.38.45
68	Gunnar Rönström		Hjärnarps GIF	3.38.59
151	Per Wengström		GSIF	3.39.20
152	Jan Karlsson		Stocksunds IF	3.40.23
153	Lennart Karlsson		Stocksunds IF	3.40.24
69	Sven-Erik Åkerman		Burlövskorps IF	3.41.28
70	Raimo Nykänen	(260)	Partille FF	3.41.45
28	Bert Brodén		Örebro AIK	3.43.58
5	Britt Dohsé		Sävedalens AIK	3.43.59
154	Anders Liljeblad		Scan-Väst	3.45.13
71	Knut Bolander		Navåsens FK	3.46.17
7	Karl Hall		Trollhättans SK	3.47.00
155	Rolf Bergström		Norsk Hydro	3.47.27
72	Lennart Hellberg		Linnebäcks IF	3.48.14
29	Berndt Larsson		IK Stern	3.48.21
73	Bengt Hermansson		Navåsens FK	3.48.31
30	Bengt Wademan	(270)	Solvikingarna	3.49.19
31	Börje Reis			3.50.23
32	Åke Kristiansson		Fredrikshofs IF	3.51.02
33	Bert Theander		KFUM Örebro	3.51.43
6	Kerstin Holmstrand		Solvikingarna	3.53.12
34	Ove Sundelius		IF Start	3.54.06

forts ...

RESULTAT - Vintermaraton (forts...)

7		Maggie Andersson	Farsta FK	3.57.12
	74	Yngve Andersson	IFK Helsingborg	3.58.49
	75	Jan Pruth	Sandared	4.08.05
35		Karl-Henric Hellberg	Linnebäcks IF	4.14.15
	156	Peter Richter	(280) IF Göta	4.15.43
36		Karl-Gustav Bergvall	Motala AIF	4.20.06
	157	S-Å Falkeby	Gnosjö FK	4.22.53

LAGTÄVLINGARNIKEs Vandringspris för 5-mannalag

1.	Linköpings Godtemplares IF	13.08.50
2.	Fredrikshofs IF	13.42.23
3.	Solvikingarna	13.50.20
4.	Sävedalens AIK	14.03.56
5.	IF Göta	14.05.04

Solvikingarnas Vandringspris för 3-mannalag

1.	IF Kville	7.32.47
2.	Linköpings Godtemplares IF	7.33.47
3.	Turebergs IF	7.43.46
4.	Boo IF	7.44.05
5.	IFK Halmstad	7.44.07
6.	Fredrikshofs IF	7.51.25

Astras Vandringspris för 3-mannalag inkl minst 1 veteran

1.	Linköpings Godtemplares IF	7.43.39
2.	Boo IF	7.44.05
3.	Fredrikshofs IF	7.51.25
4.	Flemingsbergs IF	8.01.35
5.	Solvikingarna	8.09.45
6.	IF Göta	8.17.33

DISTRIKTMÄSTARE

Ett flertal distriktsmästerskap avverkades i samband med årets Vintermara. Det följande torde vara en riktig förteckning över korade distriktsmästare:

Göteborg:	Sören Hellmark	2.24.26
Halland:	Christer Bengtsson	2.24.55
Värmland:	Christer Fabricius	2.27.55
Närke:	Rolf Barr	2.28.53
Bohuslän-Dal:	Lars-Erik Eriksson	2.33.46
Västergötland:	Rune Larsson	2.33.56

Sällskapets Vandringspriser

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS Vandringspris för Seniorer

Det nyuppsatta priset vanns av Tommy Persson, Heleneholms IF. Poäng tilldelas de första sex löparna i Vintermaraton och vandringspriset kommer att erhållas för alltid av den som först uppnår 21 poäng.

Poängställningen är:

Tommy Persson	7 poäng
Gunnar Holm	5
Steinar Gresslös	4
Sören Hellmark	3
Christer Bengtsson	2
Ingvald Midelf	1

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS Vandringspris för Veteraner 40

Vandringspriset för Veteraner över 40 år vanns i år av Ivar Moline, Boo IF.

Detta vandringspris har nu vandrat i tre år och poängställningen är:

1. Pentti Meskanen	- 7 4 = 11
2. Ivar Moline	- 3 7 = 10
3. Åke Ivarsson	7 - - = 7
4. Jan-Olof Schagerström	2 4 - = 6
5. Asbjørn Lokøy	5 - - = 5
Anders Låftman	- 5 - = 5
Björn Kristoffersson	- - 5 = 5
8. Bengt Bladström	4 - - = 4
9. Per-Olov Alama	3 - - = 3
Sten Odenblad	- - 3 = 3
Rune Holmqvist	- 2 1 = 3
12. Nils Johnsson	- - 2 = 2
13. Bengt Järnhester	1 - - = 1
Helge Mikaelen	- 1 - = 1

SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS Vandringspris för Veteraner 50

Efter att ha vunnit klassen 1977, 1978 och 1979 har KONRAD HERNELIND, Duvbo IK för alltid erhållit Vandringspriset som sattes upp 1977 för Veteraner över 50 år. Vi gratulerar Konrad till denna prestation att på kortast möjliga tid uppnå 21 poäng utan att låta priset vandra till någon annan löpare.

Slutställning är:

1. Konrad Hernelind	7 7 7 = 21
2. Lage Carlson	5 4 - = 9
3. Erik Östbye	2 5 - = 7
Gösta Ekström	4 3 - = 7
5. Kurt Thorell	3 - 3 = 6
6. Gösta Hallberg	- - 5 = 5
Jan Kystad	- 1 4 = 5
8. Gunnar Blomqvist	- 2 - = 2
Herbert Larsson	- - 2 = 2
10. Sven Gustavsson	1 - - = 1
Gösta Andersson	- - 1 = 1

Boden

RESULTAT Norrbottens DM - Boden (Björns SK) - 1979-08-26

55	50	40	35	S	Namn	Klubb	Tid	DM
					Ulf Johansson	Turebergs IF	2.34.10	
				1	Håkan Eriksson	Haparanda SK/T	2.44.42	1
				2	Lars Simper	Björns SK	2.47.00	2
				3	Kjell-Åke Nilsson	Älvsby IF	2.49.50	3
			1		Arne Nilsson	NJA Luleå	2.53.47	4
			2		Biörn Torbiörnsson	Jokkmokk SK	2.56.42	5
			3		Herberth Nordmark	Lahnajärvi SIF	2.57.32	6
			1		Edmund Sandman	Milostabens IoSK	3.01.18	7
				4	Kari Jylhänlehto	Haparanda SK/T	3.07.34	8
				5	Rauno Still	(10) Haparanda SK/T	3.09.17	9
				6	Richard Elming	Fjs IF	3.10.46	10
			4		Jan Åström	NJA Luleå	3.11.41	11
			5		Gunnar Björklund	Björns SK	3.13.28	12
			1		Algot Larsson	OK Sarven	3.13.41	13
			2		Sven Grönlund	Gällivare SK	3.23.06	14
				7	Tommy Pettersson	NJA Luleå	3.27.12	15
			1		Åke Christedal	I 19 IF	3.53.58	16

Distriktsmästaren Håkan Eriksson är en 18-årig debutant. Han avgjorde mästerskapet c.a 12 km före mål då han gick förbi Kjell-Åke Nilsson som varit i ledningen större delen av loppet.

Lars Simper tog in mycket på Håkan Eriksson under sista milen och i farten passerades också den tröttkörde Kjell-Åke Nilsson.

Två löpare bröt.

Ulf Johansson som bott i Luleå ett tag men nu återvänt till Stockholm deltog utom tävlan.

Säter

RESULTAT Dalarnas DM - Säter (Säters IF) - 1979-09-29

60	50	40	35	S	Namn	Klubb	Tid	DM
				1	Erik Bengtson	Degerfors IF	2.42.21	
				1	Östen Hedin	Leksands IF	2.44.51	1
				2	Alf Dahlberg	Gagnefs IF	2.47.32	2
			2		Bengt Bladström	Överums OK	2.51.53	
			1		Gösta Ekström	Säters IF	2.53.14	3
				3	Anders Nilsson	IF Göta	2.54.33	
				4	Anders Ernlund	IFK Mora	2.55.45	4
				5	Nils Eriksson	Säters IF	2.57.11	5
			3		Sven Johansson	Duvbo IK	2.58.22	
			4		Per Arne Hjelm	(10) Korsnäs IF	3.00.54	6
				6	Hans Sundgren	Envikens IF	3.08.25	7
			5		Stig Hellström	Fredrikshofs IF	3.08.36	
			6		Stig Asplund	IF Göta	3.10.11	
			1		Lars Erik Olsson	Korsnäs IF	3.12.47	8
			2		Sven Johansson	Sundborns Golf	3.17.15	9
			7		Inge Eriksson	Sundborns Golf	3.21.22	10

forts ...

RESULTAT Dalarnas DM (forts ...)

8	Bertil Järlåker	Enhörna IF	3.24.18	
9	Sven Persson	IF Göta	3.24.28	
3	Karl-Erik Lilja	Fredrikshofs IF	3.47.08	
7	Bengt Orr	(20) Sätters IF	3.49.36	11
1	Rolf Olsson	Sätters IF	4.14.07	12

Två löpare bröt tävlingen.

Rödön

RESULTAT Jämtland-Härjedalen DM - Rödön (Trångsvikens IF) 1979-09-09

1	Tore Hellström	48	Myssjö/Ovikens IF	2.51.36
2	Ragnvald Nielsen	32	IF Castor	3.10.54
3	Karl-Johan Svensson	43	Trångsvikens IF	3.11.22
4	Torbjörn Jakobsson	59	Hammerdals IF	3.20.39
5	Bengt Fredriksson	18	Trångsvikens IF	4.19.45

Brevlådan

I Studentmaraton i Norge i höstas hade man en mycket bra idé för att undvika sena prisutdelningar. Man släppte helt enkelt i väg löpare som skulle ta alltför lång tid på sig 1 timme före den ordinarie starttiden. På det viset kunde man börja dela ut pris redan 4 timmar efter start. Jag har talat med några andra löpare om denna idé och de tyckte idén var förträfflig.

Marathonsällskapet rekommenderas således uppmana arrangörer av maratonlopp att införa en särskild starttid 1 timme före ordinarie start för löpare med tider över 3.45 som personbästa. Denna modell har prövats med framgång i några norska maratonlopp och, om jag inte är felunderrättad, även i skånska maror. Inbjudan till loppet bör förses med upplysning och uppmaning till löpare i denna kategori att anmäla sig till den tidigare starten. Även om löpare i denna kategori tillhör olika klasser bör det inte utgöra något hinder för start 1 timme före och att få fram korrekt sluttid i resultatlistan. Att förhindra alltför sena prisutdelningar är en verklig angelägenhet, särskilt för löpare med lång resväg. Särskilt angeläget blir det med stort startfält

— Bertil Järlåker, Enhörna IF

P.S. Då och då händer det att arrangörer av maratonlopp får extra bekymmer med löpare som inte tydligt nog eller i tid anmäler brutet lopp. Skärpning alltså - för arrangörernas skull. D.S.

Väsman runt

I England och andra länder är det tämligen vanligt med landsväglopp som är längre än maratonsträckan, men årets lopp runt Väsman i Dalarna torde vara det första sådant lopp som arrangerats på svensk mark. Loppet fick inte särskilt mycket publicitet och antalet löpare som kom till start var endast sex. Av dessa kom fem i mål efter att ha avverkat 48 km.

Meningen är att loppet skall bli årligen återkommande. Lopp av denna typ kan ge god stimulans till maratonlöpning. Man tappar respekt för maratondistansen om man vänjer sig vid något längre distanser.

RESULTAT	Väsman Runt	48 km -	1979-06-
1.	Stefan Jernberg	Krylbo IF	2.58.58
2.	Peter Fredriksson	Mälarhöjdens IK	2.59.50
3.	Gary Johansson	Ludvika FFI	3.01.56
4.	Alf Dahlberg	Gagnefs IF	3.08.09
5.	Tauno Junkala	Ludvika FFI	3.33.44

Kommande maratonlopp

23 mars	Vällingby (Duvbo IK)
13 apr	Malmö (Malmö FK)
10 maj	Landskrona (GF Idrott)
10 maj	Vadstena (Skeninge IK)
25 maj	Finlandia, Jyväskylä
8 juni	Karlskrona (KA 2) - SM, Inoff RM
15 juni	Kvismaredalen
21 juni	Köpenhamn
28 juni	Oslo
28 juni	Skellefteå (Skellefteå AIK)
5 juli	Ryssberget
23 aug	Stockholm
14 sep	Östhammar
20 sep	Sundsvall (Timrå AIF)
21 sep	Göteborg (Solvikingarna)
12 okt	Marathon - Athen
19 okt	New York
15 nov	Vintermaraton (Fredrikshofs IF)

DU HAR VÄL INTE GLÖMT MEDLEMSAVGIFTEN ? !

kr 50 :- postgiro 8 26 07-3

SVENSKAR I UTLANDET

RESULTAT	-	Kosice, Tjeckoslovakien	-	1979-10-07
	1.	Jouni Kortelainen	FIN	2.15
	34.	Peter Tössberg	Kils AIK	2.27.47

RESULTAT	-	Hamm, Väst Tyskland	- 100 km -	1979-10-20
	1.	Kasper Berg	NOR	6.52.00
	35	Örjan Ohlsson	IK Finish	9.13.13
	55	Sune Nissung	Örebro AIK	10.09.49

RESULTAT	-	Finlandia Marathon, Jyväskylä	-	1979-05-19
		(komplettering av information i Marathonlöparen Nr 49)		
Kl A	1.	Peter Squires	USA	2.19.51
	10.	Pauli Pirkkanen	Häverödals SK	2.38.33
Kl B	52.	Stefan Pettersson	Häverödals SK	3.13.15
	62.	Christer Westerlund	Uppsala IF	3.17.26
Kl 45-49	9.	Olavi Lahdensuu		3.20.14

24 timmar

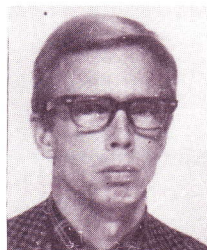
Örjan Ohlsson anmäler att han nu deltagit i ytterligare en typ av kraft- och uthållighetsmätning - ett 24-timmars lopp.

Loppet ägde rum i Niort, Frankrike med ett åttio-tal deltagare varav 33 st avverkade över 150 km. Segraren Bernard Gaudin sprang 245.820 m och hade därmed 2 mil tillgodo över tvåan Jean-Gilles Bous-siquet som klarade 224.200 m.

Örjan själv avverkade 164.800 m under tävlingsdygnet, vilket förtjänar våra gratulationer.

Tre damer deltog och segrarinnan Lucette Pantel noterade totalt 129.800 m.

En tidningsnotis meddelar att en sista prövning väntade deltagarna när de skulle till avslutningen en trappa upp i kommunalhuset. Trots den röda mattan uppför trapporna föredrog många att ta hissen.



ÖRJAN OHLSSON

RESULTAT	-	Niort, Frankrike	- 24 timmar -	1979-11-24--25
	1.	Bernard Gaudin	FRA	245.820 m
	22.	Örjan Ohlsson	IK Finish	164.800 m

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 30 kr
 - o TRÖJOR à 35 kr (kort ärm eller lång ärm, ange storlek)
 - o SOUVENIRVIMPLAR à 5 kr
-

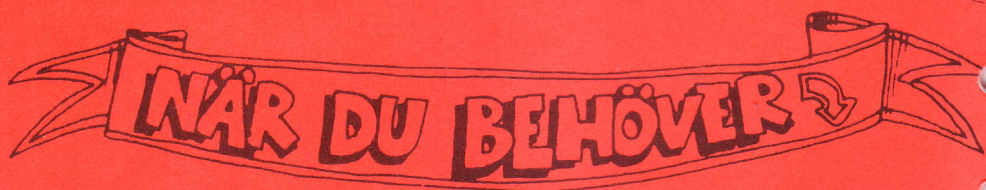
***Vi gratulerar
Dig
till Ditt första
MARATONLOPP***

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**

arkitektkopia

Stockholm: Arkitektkopia Östen Grankvist AB • Eugeniavägen 43 • 11333 Stockholm • Telefon 08-349830
Från augusti 1979: Voltavägen 17 • Box 11101 • 16111 Bromma • Telefon 08-802160
Göteborg: Arkitektkopia Östen Grankvist AB • Masthuggstorget 3A • 41318 Göteborg • Telefon 031-427275
Malmö: Arkitektkopia i Malmö AB • Östra Förstadsgatan 25 • 21212 Malmö • Telefon 040-180235
Linköping: Arkitektkopia i Linköping AB • S:t Larsgatan 19 • 58224 Linköping • Telefon 013-105220
Norrköping: Arkitektkopia i Norrköping AB • Fredriksdalsgatan 16 • 60223 Norrköping • Telefon 011-108420
Uppsala: Arkitektkopia i Uppsala AB • S:t Larsgatan 8 • 75221 Uppsala • Telefon 018-135624