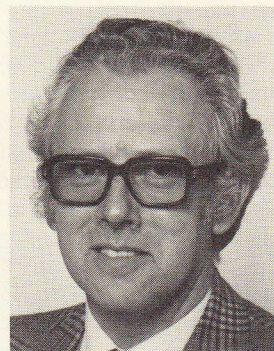


# Marathonlöparen

Nr 69 Juni 1984

1984 Nr 3



## Varje maratonlopp är en prestation

Nu är maratonsäsongen 1984 igång på allvar. Flera maratonlopp har redan genomförts och när detta nummer av Marathonlöparen når fram till medlemmarna är det bara ett par dagar kvar till Stockholm Marathon.

I år deltar Svenska Marathonsällskapet med ett informationsbord i samband med nummerlappsutdelningen inför Stockholm Marathon och det är styrelsens förhoppning att vi därigenom skall få såväl tillfälle till god kontakt med medlemmar som passerar förbi som tillfälle att överlämna information om Sällskapet till icke-medlemmar.

Till samtliga som förbereder sig för sina första maratonlopp eller för nya maratonansträngningar säger vi "lycka till". För många ger sommarens maratonlopp kanske tillfälle att passera stipulationsgränsen för någon av Sällskapets prestationsutmärkelser, en tid som ger Prestationsmärket i Silver t ex eller det femte loppet som kvalificerar till Diplomet.

### Flera utmärkelser?

Dessa funderingar leder till en fråga som styrelsen har fått i uppdrag att grubbla över under det kommande året. Vid Årsmötet önskade en medlem att styrelsen skulle fundera över behovet av nya prestationsnålar dels

för löpare med tider under 3.00 (med en motsvarande damgräns vid 3.30) dels för veteraner som inte klarar 3.30. Årsmötesdeltagarna tillstyrkte detta förslag och styrelsen kommer att utreda frågan under det kommande året.

Det är viktigt för styrelsen att medlemmarnas åsikter i denna fråga kommer fram. Under rubriken BREVLÅDAN i detta nummer publiceras ett brev som påpekar att förslaget om ett bronsmärke vid 3.00 kan innebära vissa nackdelar. Vi hoppas att detta brev stimulerar andra medlemmar att höra av sig med sina åsikter.

I detta sammanhang är det kanske av intresse att notera att sammanlagt 273 medlemmar har erhållit Sällskapets Prestationsmärke i Silver (män 2.40, damer 3.10) och 22 medlemmar har erhållit prestationsmärket i Guld (män 2.20, damer 2.45) under de tolv åren sedan dessa utmärkelser instiftades 1972. Antalet prestationsmärken som har delats ut varje år har varit tämligen konstant trots den stora ökningen av antalet maratonlöpare i Sverige.

### Flera motionslöpare

Det visar sig emellertid att den största ökningen har skett bland löpare som inte klarar tiden 3.30. 1971 en-

ligt Marathonlöparens fullständiga statistik för året fullföljde 188 löpare ett eller flera maratonlopp och av dessa var det 224, d.v.s. 84%, som klarade 3.30 gränsen. Redan 1977 var det bara 70% (452 av totalt 650) som hade en tid bättre än 3.30, och 1983 enligt Marathon 84 hade andelen sjunkit till 44% (5.575 av 12.710), en siffra som är obetydligt påverkad av att andelen kvinnliga löpare har ökat. I början av 70-talet var det således relativt ovanligt att en maratonlöpare inte klarade 3.30. I dag når flertalet löpare mållinjen efter det att 3.30 gränsen har passerats.

Dessa siffror kan ge upphov till många funderingar i olika riktningar. Vad gäller frågan om prestationsmärken är det intressant att notera att flertalet av dagens maratonlöpare inte kan få något av Sällskapets befintliga prestationsmärken. Hur många av dessa är veteraner är än så länge oklart. Onekligen är det dock motiverat att ägna tid åt att fundera över hur dessa många maratonprestationer skall uppmärksammas.

**Tony Bristow**

**Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,**

Box 218, 101 22 Stockholm

**Redaktör och ansvarig utgivare:**

Tony Bristow

**Resultatredaktör:**

Göran Andersson

**Tryckning:**

Trycksakskonsult AB,  
Stockholm

**Distribution:**

AB Berglind o  
Bergström



# Årsmötet 1984

Antalet medlemmar som var närvarande vid årets Årsmöte var betydligt fler än under tidigare år och det märktes att alla som deltog i spagettimiddagen och lyssnade på den avslutande paneldebatten tyckte att kvällen hade varit trivsamt och gemytligt.

Av föreningstekniska skäl är det nödvändigt att hålla årsmötet under mars månad och det är svårt att hitta ett tillfälle som möjliggör för mer än en bråkdel av medlemskåren att vara med, men detta försök till förnyelse var tämligen lyckad och var ett klart steg i den rätta riktningen.

Själva årsmötesförhandlingarna avklarades utan längre diskussion. Det viktigaste var att **Bertel Österdahl** valdes till ny ordförande efter Axel Sundbrant som hade undangett sig omval. Vid mötets avslutning tackades Axel med Sällskapets Förtjänstvimpel och några blommar.

Ett tack riktades också till Bengt Andersson, som avgick efter elva år som styrelseledamot. Nyvalde i styrelsen var **Göran Andersson** och **Bengt Lönnroth**.

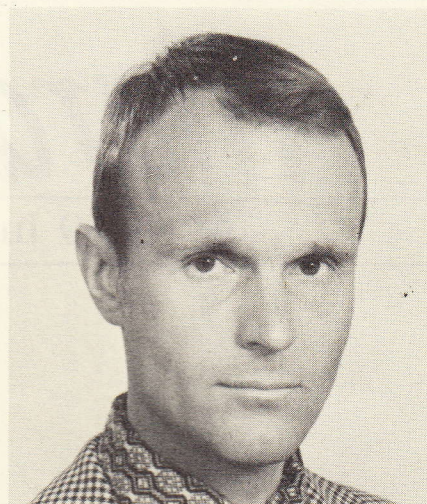
Det förslag till stadgeändring som anmälades i Marathonlöparen Nr 67 godkändes utan diskussion. Detta betyder att Årsmötet godkände en

speciell medlemsavgift för medlemmar bosatta vid samma adress som inte önskar två exemplar av Springtime/Marathonlöparen och godkände dessutom en ändring till mars 1 av datumet för inbetalningen av årsavgiften.

En fråga överlämnades till den nya styrelsen för vidare funderingar: ett eventuellt införande av ett par nya prestationsutmärkelser. Det anmälades att det finns medlemmar som önskar ett bronsmärke för 3 timmar (med en motsvarande gräns för kvinnor) och ett veteranmärke för löpare som inte klarar 3.30.

Inramningen av årsmöteskvällen utgjordes dels av en spagettimiddag som uppladdning inför Vällingby Marathon dagen efter dels av ett program av bilder och intervjuer med en avslutande paneldiskussion under **Ulf Wickboms** skickliga ledning. Han ledde paneldeltagarna och åhörarna genom en serie viktiga och intressanta marathonfrågor och lyckades stimulera experterna till uttalande som var såväl instruktiva som underhållande.

I panelen återfanns **Hans Jonsson, Lennart Julin, Carter Farrell, Ann-Katrin Walstam, Bertel Österdahl** och **Meeri Bodelid**, och dessa gav en allsidig be-



*Bertel Österdahl, Marathonsällskapets nya ordförande.*

lysning av en del intressanta frågor. Samtidigt som det underströks att det är viktigt för marathonlöping att få fram klubbar som satsar på långdistanslöpare och inte bara lämnar dem åt sig själva, noterade man att panelen ville betona att marathonlöping inte är någonting för unga icke-färdigväxta kroppar. Man skall inte pressa fram tonåringar som maratonlöften. Marathonlöping är kanske den idrott som är mest utspridd över hela världen, och man skall inte förvänta sig OS-medaljer. Goda kostvanor är viktiga, men man kan inte påstå att alla löpare skall vara 175 cm långa och väga 55 kg, även om dessa är genomsnittssiffror för världseliten.

## Löpande ärenden

### Styrelsens konstituering

Styrelsen har nu fördelat de olika styrelseposterna under ledning av den nya ordföranden **Bertel Österdahl**. Som ny vice-ordförande har utsetts **Lennart Granberg**, som även åtar sig att vara resesekreterare och ansvarig för att koordinera Sällskapets resor tillsammans med Trivselresor och Fritidsresor. **Tony Bristow** fortsätter som generalsekreterare och redaktör för Marathonlöparen med hjälp av **Göran Andersson** som resultatredaktör. Kassör och ansvarig för bevakningen av Sällskapets ekonomi är alltså **Lage Carlsson** medan **Sven-Erik Eriksson** svarar som medlemssekreterare för att medlemsregistret är aktuellt. Huvudkontaktombud och ansvarig för kontakt med löparna i Sveriges olika idrottsdistrikt är **Jan Lind** med stöd av **Siv Pettersson** som kontaktombud för den ökande skaran av kvinnliga marathonlöpare. Den nyvalde **Bengt Lönnroth** blir postmot-

tagare och informationssekreterare. Med denna fördelning av arbetsuppgifter ser den nya styrelsen fram emot ett effektivt samarbete till gagn för Sällskapet och dess medlemmar under det kommande året.

### Redaktionsråd för Springtime

Styrelsen har utsett **Göran Andersson, Tony Bristow** och **Bertel Österdahl** till Redaktionsråd för tidningen Springtime, som är Svenska Marathonsällskapets officiella organ.

### Vintermaraton '85

Enligt tradition har Hässelby SK som segrare i tävlingen för 5-mannalag i samband med Vintermaraton '83 erhållit ett erbjudande att arrangera Vintermaraton '85, och **Hässelby SK** har nu bekräftat att klubben åtager sig detta arrangemang. Vintermaraton '84 arrangeras för tredje året i följd av Fredrikshofs IF som vann lagtävlingen 1982.

### Rutiner för prestationsmärken

Vi vill gärna påminna om att det inte längre är möjligt att centralt bevaka vilka löpare som blir berättigade till Sällskapets Prestationsmärken i Silver eller Guld genom att fullfölja ett maratonlopp under 2.40 resp 2.20 (kvinnor 3.10 resp 2.45). Varje medlem som presenterar en tid under någon av stipulationsgränserna skall själv ansöka om utmärkelsen, med fullständig information om vilket lopp som åberopas. Om resultatet har uppnåtts i en tävling utomlands skall en kopia av resultatlistan bifogas.

Samma rutin gäller för medlemmar som underskriver 3.30 (kvinnor 3.55) och därmed förtjänar att erhålla Sällskapets Prestationsnål. Nålen skickas rutinmässigt till nya medlemmar som uppger en tid under 3.30 eller 3.55 i medlemsansökan, men en medlem som uppnår gränstiden först efter det att medlemskap beviljats måste själv anmäla detta och ansöka om nålen.



# Verksamhetsberättelse 1983

Styrelsen för Svenska Marathonsällskapet får härmed avgiva följande verksamhetsberättelse för tiden 1983-01-01--12-31

## ÅRSMÖTET

Sällskapets Årsmöte hölls söndagen den 27 mars 1983 vid Arbetsmarknadsinstitutet i Vällingby med ca 30 deltagare.

## STYRELSEN

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

|                                 |                     |                        |
|---------------------------------|---------------------|------------------------|
| Ordförande                      | Axel Sundbrant      | Värmdö                 |
| Vice-ordf                       | Bertil Österdahl    | Järfälla               |
| Generalsekreterare/<br>redaktör | Tony Bristow        | Tullinge               |
| Kassör                          | Lage Carlson        | Täby                   |
| Medlems-<br>sekreterare         | Sven-Erik Eriksson  | Ålta                   |
| Informationsekr.                | Lennart Granberg    | Vällingby<br>(suppl)   |
| Huvudkontakt-<br>ombud          | Jan Lind<br>(suppl) | Sollentuna             |
| Kontaktombud<br>(kvinnor)       | Siv Pettersson      | Huddinge               |
| Ledamot                         | Bengt Andersson     | Mölnadal               |
| Resultatredaktör                | Göran Andersson     | Godby,<br>Åland, (adj) |

Styrelsen har haft 8 protokollförda sammanträden under året.

## FIRMA TECKNARE

Firmatecknare för Svenska Marathonsällskapet under verksamhetsåret har varit ordföranden Axel Sundbrant samt för bank och postgiro kassören Lage Carlson.

## REVISORER

Sällskapets revisorer har varit Eddie Vivenius och Olle Wallin med Björn Larsson som suppleant.

## VALBEREDNINGEN

Sällskapets valberedningskommitté har bestått av Alvar Asplund (sammankallande), Olle Wallin och Konrad Hernelind.

## MEDLEMMAR

Sällskapet hade vid årets slut totalt 2418 medlemmar mot 2217 vid föregående årsslut, d.v.s. en ökning med 201 medlemmar. Under året har 322 ansökningar om medlemskap beviljats av styrelsen, men ett hundratal namn har tyvärr måst strykas ur medlemsförteckningen p.g.a. ej erlagd årsavgift för åren 1982-1983.

## MEDLEMSAVGIFTEN

Medlemsavgiften för 1983 var kr 60:—.

## SÄLLSKAPETS TIDNING — MARATHONLÖPAREN

Sällskapets tidning "Marathonlöparen" har utkommit med fyra nummer. Redaktör för tidningen har varit Tony Bristow och resultatredaktör har varit Göran Andersson. En väsentlig skillnad mot föregående år har varit den att tidningen har satts och tryckts i offset vilket har betytt att tidningen har haft ett mer professionellt utseende och att det har varit lättare att få plats för alla svenska resultatlistor. Ett visst antal annonser har inkluderats men 1982 års funderingar över ett mer ak-

tivt annonsanskaffande fullföljdes inte när den reklamkonsult som preliminärt anlätades drog sig tillbaka.

Under året har styrelsen på uppdrag av Årsmötet haft många diskussioner i syfte att klarlägga för- resp nackdelar förknippade med ett eventuellt samgående mellan Marathonlöparen och tidningen Springtime. Medlemmarna har erhållit fortlöpande information om detta arbete i tidningen Marathonlöparen. Styrelsen har noterat enbart positivt stöd och ett avtal träffades i november vars innebörd är att Springtime blir Sällskapets officiella tidning fr.o.m. 1 januari 1984 med Marathonlöparen som en speciell bilaga som går endast till Sällskapets medlemmar. I gengäld bistår Springtime Sällskapet med vissa kanslitjänster.



Henry Bogemyr erhöill Sällskapets Förtjänstvimpel.

## FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER

Sällskapets Förtjänstvimpel har tilldelats:

Henry Bogemyr

Sällskapets Förtjänstdiplom har tilldelats:

|               |                |                   |
|---------------|----------------|-------------------|
| Roma IF       | John Göthberg  |                   |
| Björns SK     | Lars Degzelius | Olof Forsberg     |
| IK Westmannia | Bo Lindkvist   | Jussi Kallanvaara |
| Säters IF     |                |                   |

## PRESTATIONSUTMÄRKELSER

Sällskapets Statyett för 50 maratonlopp har tilldelats:

|                                                        |                     |                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 12                                                     | Willy Qvist         | Eskilstuna FK     |
| Sällskapets Standar för 25 maratonlopp har tilldelats: |                     |                   |
| 69                                                     | Carl-Erik Persson   | Trångvikens IF    |
| 70                                                     | Hermann Nummelin    | Fredrikshofs IF   |
| 71                                                     | Sven-Olof Davidsson | Växjö OK          |
| 72                                                     | Hugo Liss           | Örebro AIK        |
| 73                                                     | Lennart Eriksson    | Österfärnebo IF   |
| 74                                                     | Kenneth Persson     | Örebro AIK        |
| 75                                                     | Magnus Nilsson      | Fredrikshofs IF   |
| 76                                                     | Allan Persson       | Väckelsångs IK    |
| 77                                                     | Sture Olsson        | IF Lödde          |
| 78                                                     | Sven-Erik Åkerman   | IK Pallas         |
| 79                                                     | Allan Mörttnäs      | IK Hakarpspojarna |
| 80                                                     | Gulli Nilsson       | Heleneholms IF    |
| 81                                                     | Arne Larsson        | IF Start          |
| 82                                                     | Lars Lif            | Örebro AIK        |
| 83                                                     | Herbert Larsson     | Solvikingarna     |
| 84                                                     | Bert Theander       | KFUM Örebro       |
| 85                                                     | Leif Strandberg     | Boo IF            |
| 86                                                     | Erik Andervang      | Fritsla IK        |
| 87                                                     | Börje Reis          | IK Ymer           |
| 88                                                     | Leif Nilsson        | IF Göta           |
| 89                                                     | Margareta Lundquist | Brotby SK         |
| 90                                                     | Åke Lutner          | IK Vikingen       |



## Verksamhetsberättelse 1983 (forts)

Sällskapetets Diplom för 5 maratonlopp har tilldelats:

|                     |                    |                      |                    |                       |                        |
|---------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| Per Ström           | Luleå LDK          | Tahvo Kuivunen       | Plagan IK          | Rune Matsson          | IFK Hedemora           |
| Eric Röing          | ABAB               | Torsten Lindgren     | Plagan IK          | Sören Andersson       | Nerven IK              |
| Hans Kjellsson      | Värmdö IF          | Kenneth Ersson       | Plagan IK          | Evert Thureson        | Gnosjö FK              |
| Mats Parner         | IF Göta            | Mats Karlsson        | OK Gläntan         | Wilhelm Brackman      | IF Rigor               |
| Tage Sundelin       | Bilia SK           | Bengt Backman        | Sparbankens IF     | Lennart Karlsson      | —                      |
| Antti Gustafsson    | Växjö AIS          | Torsten Eriksson     | Järfälla SK        | Kjell Andersson       | Fredrikshofs IF        |
| Leif Thelenius      | Vallentuna         | Thomas Jansson       | Järfälla SK        | Bengt Svensson        | Murrön GOIS            |
| Lars Ydreborg       | IK Sisu            | Leif Eriksson        | Eskilstuna FK      | Stig Holmfrid         | IFK Luleå              |
| Stig Persson        | Fredrikshofs IF    | Yngve Pettersson     | SolK Hellas        | Kent Granlund         | IFK Folksam            |
| Lars-Eric Dahlstedt | IFK Lidingö        | Stefan Wahlström     | Kumla SF           | Birgitta Mertala      | Gränums IF             |
| Ansgar Ågren        | Televerkets IF     | Bo Augustinsson      | Gränums IF         | Allan Jönsson         | Laholms IF             |
| Bernt Karlsson      | Oskarshamns SK     | Alf Sundius          | ABAB               | Arne Wandery          | Sthlms Spårvägars GOIF |
| Börje Råberg        | Råby Rekarne Golf  | Lars Olov Rask       | IF Göta            | Nelly Wandery         | Sthlms Spårvägars GOIF |
| Thord Hjälm         | Kriminalvårds IF   | Sven Ove Karlsson    | IFK Strängnäs      | Ulf Wigholm           | Postens IK             |
| Ronny Schültzer     | Trollhättans IF    | Folke Lindberg       | Värmdö IF          | Orvar Asplund         | Ekshärads FI           |
| Lars Andersson      | Mälare SOK         | Jahn Ekman           | Arm Jönsson IF     | Göran Gustafsson      | Sthlms Spårvägars GOIF |
| Peter Spoor         | Solvikingarna      | Bertil Eriksson      | Pharmacia IK       | Inge Lindqvist        | Eskilstuna FK          |
| Gunnar Åsell        | LK Löpande Bandet  | Douglas Upegui       | Bosöns IF          | Reijo Niska           | Värnamo FF             |
| Anders Andersson    | Eskilstuna FK      | Rune Kapell          | IF Vingarna        | Owe Berg              | Österforsens IF        |
| Hannu Ruokola       | Trollhättans IF    | Rune Gustafsson      | Västerås IK        | Yngve Winholt         | Malmö FK               |
| Berth Enstedt       | IK Jordbänningarna | Tore Karlsson        | LLDK               | Lennart Nilsson       | Heleneholms IF         |
| Bo Alestad          | Uppsala            | Håkan Persson        | Valhall IK         | Ronny Schueler        | Coromant IK            |
| Gösta Karlsson      | Sigtuna OK         | Arne Elv             | Rydaholms GOIF     | Bertil Tengqvist      | IK Pallas              |
| Rolf Andersson      | Solvikingarna      | Wilhelm Östberg      | —                  | Bennie Karlsson       | IF Göta                |
| Lennart Nilsson     | A 9 IF             | Sören Olsson         | Malungs IF         | Sivert Andersson      | Hargs BK               |
| Jan Ove Ågren       | Fågelfors IF       | Jan Eriksson         | Krylbo IF          | Bengt Carlsson        | Hällefors FF           |
| Assar Fager         | IFK Umeå           | Luciano Scalamonti   | —                  | Lennart Mattsson      | SJ Sport               |
| Nils Arrstedt       | Kalmar Polisens IF | Jan Olof Gustafsson  | Ljunby Brand IF    | Arne Persson          | Valhall IK             |
| Kent Evertsson      | Örebro AIK         | Teddy Nordgren       | Bromma IF          | Anders Wilking        | Finspång AIK           |
| Leif Nilsson        | Falköpings AIK     | Rolf Svensson        | Solvikingarna      | Bengt Olov Funseth    | IFK Strömsund          |
| Roland Ludwichowski | Strands IF         | Gert Vendel          | FK Snapphanarna    | Carl-Gunnar Ljunggren | —                      |
| Sven Björklund      | —                  | Per Arne Lindberg    | IFK Tumba          | Johan Hetz            | Lenhovda IF            |
| Lars Blomqvist      | Uppsala OK         | Rolf Säfström        | Mullsjö SOK        | Mats Ahnemark         | —                      |
| Bert Eriksson       | Täby SOK           | Bengt Hildingsson    | Näsvikens IK       | Thomas Renberg        | Lycksele IF            |
| Bo Nordlund         | Hemlingby LK       | Håkan Lövgren        | Karlshamns BTK     | Anders Nordenberg     | IFK Umeå               |
| Jan Jordbrink       | Valhall IK         | Lars Antonsson       | Sågmyra SK         | Sture Åhlen           | Gävle CA               |
| Henrik Skarbäck     | IK Hakarpspojarna  | Runar Gustafsson     | Uppsala IF         | Nils-Erik Fasth       | Tarkett KK             |
| Berth Holmblad      | IF Göta            | Olle Fogelberg       | IK Hakarpspojarna  | Lars Gunnar Tysk      | IK Jarl                |
| Gunnar Gustafsson   | Televerkets IF     | Paul Sjöholm         | SIK                | Rolf Karlsson         | Högby IF               |
| Bertil Skånberg     | —                  | Lars Elffors         | Hanvikens SK       | Anna Greta Karlsson   | Högby IF               |
| K G Nyström         | Trollhättans SK    | Rolf Landström       | Turebergs IF       | Tord Brännmark        | Handelsbankens IF      |
| Henrik Eliasson     | —                  | Kjell Larsson        | Skattkärrs IF      | Peter Åkerstedt       | Järfälla SK            |
| Leif Cederlöf       | Säters IF          | Kurt Jangbåge        | Westermalms IF     | Jan Söderström        | IFK Lund               |
| Ingemar Olofsson    | —                  | Sune Östberg         | Söderhamns IF      | Arne Blomqvist        | OK Gisle               |
| Olle Nordström      | Täby Komik         | Kjell Jonsson        | Öckerö IF          | Hans Orsling          | IFK Helsingborg        |
| Reijo Kaarlela      | Fredrikshofs IF    | Björn Sandström      | Botmark SK         | Benny Schönn          | IF Göta                |
| Aino Viippola       | Gränums IF         | Göran Palmqvist      | IS Skanne          | Rudolf Ljungdahl      | Fredrikshofs IF        |
| Jan Fröberg         | —                  | Sven Gunnar Kindenäs | IF Göta            | Gunnar Källenius      | Väckelsångs IF         |
| Anders Widestrand   | Tranås AIF         | Raine Heikkilä       | Värmdö IF          | Kjell Linder          | Väckelsångs IF         |
| Tomas Markström     | Katrineholm SK     | Ola Karlsson         | Sundsvalls FI      | Johnny Scavenius      | Solvikingarna          |
| Sven Boqvist        | Scandiakonsult     | Christofer Sundgren  | Vattholma IF       | Karl Erik Andersson   | SKF                    |
| Urban Jarl          | IF Linden          | Hilding Mikaelsson   | Skellefteå AIK     | Bengt Karlsson        | FK Snapphanarna        |
| Björn Welin         | FK Snapphanarna    | Roger Lahti          | IFK Folksam        | Brian Nilsson         | Turebergs IF           |
| Kjell Magnusson     | Club Z             | Bo Björkholm         | —                  | Kurt Löfstedt         | Oskarströms IF         |
| Martin Edgren       | Falkenberg VBK     | Björn Stensson       | Fredrikshofs IF    | Lars Rydell           | IK Pallas              |
| Göran Erlandsson    | Upsala OK          | Gunnar Larsson       | —                  | Per Olof Nordh        | IFK Västerås           |
| Jan Larry Holmberg  | OK Motala          | Jan Engberg          | IK Jordbänningarna | Lennart Svensson      | Mobira AB              |
| Lars Erik Kruse     | Eskilstuna FK      | Gunnar Wahlgren      | Datema             | Ingvar Blomster       | —                      |
| Thomas Krantz       | Sävedalens AIK     | Bo Ericsson          | Landstingets IF    | Jan Eric Månsson      | Skånska Bank IF        |
| Robert Rovinsky     | Navåsen            | Tord Ohman           | LLDK               | Erling Håkansson      | Postens IF             |
| Lars Gösta Nilsson  | Eskilstuna FK      | Lars Göran Eriksson  | Täby SOK           | Olav Kvist            | SAS                    |

Sällskapetets Prestationsmärke i Guld (män 2.20, kvinnor 2.45) har tilldelats:

|             |                   |                |
|-------------|-------------------|----------------|
| Nr 18       | Hans Nilsson      | Enhörna IF     |
| Nr 19 (D-1) | Birgit Bringslid  | Skellefteå AIK |
| Nr 20 (D-2) | Meeri Bodelid     | Högbo GIF      |
| Nr 21 (D-3) | Tuulikki Räisänen | Enhörna IF     |
| Nr 22 (D-4) | Evy Palm          | Lidköpings IS  |

Sällskapetets Prestationsmärke i Silver (män 2.40, kvinnor 3.10) har tilldelats:

|        |                 |                  |
|--------|-----------------|------------------|
| Nr 249 | Bengt Backman   | Flemingsbergs IF |
| Nr 250 | Jonny Petersson | Hässelby SK      |
| Nr 251 | Göran Petersson | Linköpings GIF   |
| Nr 252 | Robert Olden    | SV IF            |
| Nr 253 | Henrik Skarbäck | AIK              |
| Nr 254 | Ulf Bohman      | Jalles TC        |
| Nr 255 | Kjell Nyberg    | MoDo AIK         |
| Nr 256 | Roger Pistol    | IFK Västerås     |
| Nr 257 | Alf Sundius     | ABAB FK          |
| Nr 258 | Håkan Lövgren   | Karlshamns BTK   |
| Nr 259 | Björn Stenson   | Fredrikshofs IF  |
| Nr 260 | Hannu Roukola   | Trollhättans IF  |

|               |                     |                   |
|---------------|---------------------|-------------------|
| Nr 261 (D-14) | Ingrid Forsgren     | Polisens IF       |
| Nr 262        | Lennart Larsson     | Hasselfors        |
| Nr 263        | Thommy Larsson      | Gunnabo OK        |
| Nr 264        | Hasse Larsson       | IK Hakarpspojarna |
| Nr 265        | Leif Warebring      | Väsby IK          |
| Nr 266        | Sven-Åke Blomgren   | IF Kville         |
| Nr 267        | Sören Remar         | Ulricehamn        |
| Nr 268        | Clarence Klättborg  | Fredrikshofs IF   |
| Nr 269        | Bengt Andreasson    | Kinna IF          |
| Nr 270        | Glenn Blomé         | IFK Västerås      |
| Nr 271        | Lars Ydreborg       | IK Sisu           |
| Nr 272 (D-15) | Solweig Harryson    | Hargs BK          |
| Nr 273        | Bo Ingemar Lundberg | FK Finn           |

### SÄLLSKAPETS VANDRINGSPRISER

Fyra vandringspriser är uppsatta av Sällskapet i samband med Vintermaraton. Vid årets tävling erhöles för alltid Vandringspriset i Klassen Veteraner över 40 år av Jan-Olov Schagerström som kom på fjärde platsen i denna klass och därmed uppnådde 23 poäng. 21 poäng erfordras för att erövrå något av priserna.



## Verksamhetsberättelse 1983 (forts)

I de övriga klasserna är ledarna i poängtabellerna efter årets tävling som följer:

|           |                   |          |
|-----------|-------------------|----------|
| Seniorer: | Carl-Magnus Bergh | 14 poäng |
| Veteraner |                   |          |
| 50 +:     | Gunnar Lotsberg   | 14 poäng |
|           | Ivar Moline       | 14 poäng |
| Damer:    | Kerstin Andersson | 8 poäng  |
|           | Siv Larsson       | 8 poäng  |

Den nya NIKE-pokalen för 5-mannalag vanns av Hässelby SK med tiden 12.17.59. Vintermaraton 83 arrangerades av Fredrikshofs IF i Stockholm.

### TRÄNINGSRÅD

Ingen ny broschyr i denna serie har utgivits under året. Arbetet med att utarbeta nya broschyrer har dock fortsatt.

### KONTAKTVERKSAMHET, REPRESENTATION

Jan Lind har arbetat som Huvudkontaktombud tillsammans med ett nätverk av ombud i landets olika distrikt och har strävat att kontakta såväl tävlingsarrangörer som löpardebutanter med information om Sällskapet.

Siv Pettersson har arbetat som Kontaktombud för kvinnliga maratonlöpare och har bl.a. medverkat i ett träningsläger för kvinnor som arrangerades i samband med årets Vintermaraton.

Representanter från Sällskapets styrelse har besökt maratonlopp i Säter, Visby, Boden och Köping.

I samband med Malmö Maraton deltog Sällskapet med ett informationsbord vid nummerlappsutdelningen och fick tillfälle att medverka vid en prisutdelning samt distribuera information till löpare.

### RESEVERKSAMHET

Det väletablerade samarbetet med Trivselresor har fortsatt under året.

Totalt 34 personer, varav 30 löpare reste till Gillette London Marathon. Reseledare var Tony Bristow och Sven-Erik Eriksson.

Totalt 36 personer, varav 21 löpare, deltog i resan till Moskva Marathon. Reseledare var Axel Sundebrant och Lage Carlson.

Totalt 28 personer, varav 21 löpare, reste till New York City Marathon med Lennart Granberg och Henry Bogemyr som reseledare.

Den traditionella resan till Athens Open International Marathon samlade den största gruppen. Totalt 44 personer, varav 28 löpare, deltog i denna resa som arrangerades i samarbete med Fritidsresor som övertog ansvaret efter det att HEB-Resor haft ekonomiska svårigheter. Reseledare var Tony Bristow, Axel Sundebrant och Sven-Erik Eriksson.

En planerad resa till Honolulu Marathon genomfördes inte som gruppresa eftersom antalet anmälda till resan inte ansågs vara tillräckligt.

### MATERIALFÖRVALTARE

Ansvarig för lagring och distribution av tröjor, overallmärken m.m. under året har varit Ingrid Granberg.

### SLUTORD

Kvinnornas frammarsch fortsätter. Nu har vi över 100 kvinnliga medlemmar i Sällskapet och vi har med glädje under året för första gången överlämnat Sällskapets Prestationsmärke i Guld till inte mindre än fyra kvinnliga maratonlöpare. Samtidigt har de första kvinnorna erhållit Sällskapets Standar för 25 fullföljda maratonlopp.

Vid VM i Helsingfors representerades Sverige av 3 män och 3 kvinnor i maratonloppen och vi gratulerar Kjell-Erik Ståhl till hans 4:e plats.



Enligt tradition arrangerades en resa till Marathon i Grekland.

Styrelsen har haft ett arbetsamt år där mycken tid har lagts ner på diskussioner och överläggningar kring frågan om tidningen Marathonlöparens framtid och ett eventuellt samarbete med tidningen Springtime. Ett ständigt ökande antal medlemmar och det stora antal maratonlopp, som nu arrangeras varje år i Sverige, har gjort att arbetsbördan blivit betydligt större, och styrelsen har varit tvungen att erkänna att det inte finns någon rimlig möjlighet med ideella fritidsinsatser att kunna få fram den tidning som medlemmarna egentligen förtjänar. Således har styrelsen ingående analyserat det förslag som väcktes vid Årsmötet att Marathonlöparen skulle ges ut i samarbete med tidningen Springtime. Det avtal som har träffats med Springtime HB innebär att Springtime blir Sällskapets officiella tidning fr.o.m. januari 1984 medan Marathonlöparen förblir medlemmarnas egen tidning och ges ut som bilaga i den upplaga av Springtime som går till medlemmarna.

Under året har en arbetsgrupp analyserat våra arbetsrutiner och funnit att dessa är tämligen effektiva. Vi har nu erbjudits hjälp med vissa kanslitjänster av Springtimes personal. Vi tror att medlemsantalet kommer att öka kraftigt under 1984 och styrelsen står beredd. I början av 1984 kommer Sällskapet också att få en egen telefon där medlemmarna snabbare kan få svar på sina frågor och problem.

Stockholm, den 31 december 1983

### SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPETS STYRELSE

Axel Sundebrant (ordförande)  
Bertel Österdahl  
Tony Bristow  
Lage Carlson  
Bengt Andersson  
Sven-Erik Eriksson  
Siv Pettersson



# MARATHONSÄLLSKAPETS BOKSLUT FÖR 1983-01-01 — 1983-12-31

## BALANSRÄKNING per den 31 december 1983

| TILLGÅNGAR           | 1983-01-01              | 1983-12-31       |
|----------------------|-------------------------|------------------|
| Kassa                | 35:75                   | 144:50           |
| Postgiro             | 34.676:89               | 26.953:40        |
| Bank                 | 10.797:70               | 44.799:25        |
| Försäljningsartiklar | 11.766:00               | 6.388:00         |
| Priser               | 884:00                  | 0:00             |
|                      | <b>kronor 58.160:34</b> | <b>78.235:15</b> |

| SKULDER           | 1983-01-01              | 1983-12-31       |
|-------------------|-------------------------|------------------|
| Medlemsavgifter   | 10.260:00               | 3.195:00         |
| Kreditorer        | 20.239:55               | 30.076:75        |
| Reserverade medel | 12.000:00               | 0:00             |
| Reservfond        | 0:00                    | 30.000:00        |
| Dispositionsfond  | 6.500:00                | 0:00             |
| Eget kapital      | 9.160:79                | 14.963:40        |
|                   | <b>kronor 58.160:34</b> | <b>78.235:15</b> |

## VINST- & FÖRLUSTRÄKNING per den 31 december 1983

| INKOMSTER                  | UTGIFTER                           |
|----------------------------|------------------------------------|
| Medlemsavgifter 119.836:00 | Marathonlöparen 43.505:30          |
| Försäljning 5.100:65       | Priser 4.128:80                    |
| Räntor 6.510:78            | Lokalhyra 1.500:00                 |
|                            | Allm. omkostnader 10.425:37        |
|                            | Porto 8.539:00                     |
|                            | Resekostnader 12.605:15            |
|                            | Trycksaker 20.130:30               |
|                            | Sammanträd. kost. 1.310:90         |
|                            | Avsättn. till reservfond 23.500:00 |
|                            | Överskott 5.802:61                 |
| <b>kronor 131.447:43</b>   | <b>kronor 131.447:43</b>           |

# Svenskar i utlandet

## 24 timmars i Frankrike

Helgen den 12—13 november i höstas arrangerades den femte upplagan av Niorts internationella tjugofyratimmarslopp på landsväg. 105 löpare från sex nationer fullföljde och de svenska färgerna försvarades av Bertil Järlåker (IK Tiwaz), som därmed gjorde sitt fjärde 24 timmars sedan 1980.

Bertil noterade 204 km på placering 8 och "försvarade därmed titlarna från föregående år" med att bli bäste veteran och utlänning. J.M. Bellocq låg på världsrekordschema fram till 200 km (tid 16.45!) men tvingades ge upp i nattkylan, minus tre grader, vid löpta 222 km (gav dock en tredjeplats).

### Resultat:

#### 24 h, Niort, FRA — 1983-11-12—13

|                        | 42 km | 100 km | 24h      |
|------------------------|-------|--------|----------|
| 1. J.L. Robin          | 3.11  | 8.04   | 246,0 km |
| 8. Bertil Järlåker     | 3.31  | 9.37   | 204,0 km |
| 19. Editl. Couhe (dam) | 3.57  | 10.35  | 186,1 km |

Fotnot: Världsrekordet, 274,715 km, noterades av Bernard Gaudin i Niort, november 1982.

### Göran Andersson

## Bikubens Internationale Marathon, Esbjerg, DEN — 1983-11-27

M45/3 Bertil Järlåker, IK Tiwaz 3.18.31

Detta var Bertils 100:e mara sedan debuten i Klintehamn (3.02.30) den 13 augusti 1973. Jubileet genomfördes i minst sagt miserabla förhållanden i snöblandat regn och hård bläst, 19 m/s!

## 1984-02-04 Apeldoorn Midwinter Marathon, NL

I denna traditionella midvintermara i Apeldoorn fullföljde drygt tusen löpare, varav samtliga ditresta svenskar (17 löpare). Tidtagningen skedde var femtonde sekund fr.o.m. 2.31.30.

| Total | Klass/  | Namn, klubb/ort                | Tid     |
|-------|---------|--------------------------------|---------|
| 142   | M/111   | H. Enarsson, Vänersborg AIK    | 2.48.30 |
| 211   | M/159   | G. Karlsson, Åby SOK           | 2.53.00 |
| 223   | M/170   | S. Remar, Tvärreds IF          | 2.53.45 |
| 224   | M40/50  | L. G. Nilsson, Eskilstuna      | 2.53.45 |
| 326   | M40/78  | Bengt Johansson, OKS           | 2.59.15 |
| 350   | M/255   | I. Myllymäki, Strängnäs        | 3.00.45 |
| 351   | M40/87  | H. Söderberg, IFK Strängnäs    | 3.00.45 |
| 499   | M40/129 | K. Adelborg, Oxelösund         | 3.09.45 |
| 508   | M/357   | L. Johansson, IFK Strängnäs    | 3.10.30 |
| 551   | M40/142 | L. Sundell, IFK Strängnäs      | 3.13.45 |
| 730   | M40/206 | L.O. Israelsson, IFK Strängnäs | 3.25.15 |
| 803   | M/532   | D. van Berlekom, Bankirfirm.   | 3.30.45 |
| 850   | M/556   | K. Sutinen, SAS Jogging        | 3.35.30 |
| 911   | M/596   | L.E. Boqvist, OSF              | 3.42.15 |
| 955   | M/615   | D. Sjögren, Skinnskatteberg    | 3.48.00 |
| 984   | M60/2   | B. Reis, IK Ymer               | 3.53.15 |
| 1041  | M40/299 | L. Hjelm, AIK                  | 4.17.00 |

## Veteran-VM i fri-idrott i Puerto Rico 23-30 september 1983

Maratonloppet löptes den 30 med start 05.00 i en drypande fuktig hetta, som vid målgång gått upp till cirka +35°C. Av närmare 290 startande kom 149 i mål enligt målprotokollet, som redovisar tider t.o.m. 4.57.20.

I denna hetta gjorde flertalet löpare tider, som låg 15—30 minuter över tidigare sänstanotering. En och annan lyckades dock hålla sig i närheten av normala resultat såsom Ivar Moline och Håkan Troedsson.

Av en vänlig tävlingskanslist fick jag en kopia av målprotokollet, som får utgöra underlag till detta referat, eftersom utlovad officiell resultatlista ännu inte sänts ut.

### Gösta Andersson

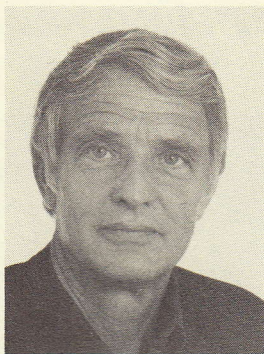
### Resultat (klasser med fullföljande svenskar)

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| <b>M40 (28 fullföljande)</b>        |         |
| 1. Tim Johnston, GBR                | 2.27.04 |
| 15. Jan Hansson, Idefjordens IK ?   | 3.15.55 |
| 27. Jan-Ake Cronquist, Eslöv        | 4.24.10 |
| <b>M45 (35 fullföljande)</b>        |         |
| 1. Henri Slavarda, BEL              | 2.33.33 |
| 5. Rune Holmqvist, Göteborg         | 2.51.50 |
| 10. Göte Ivarsson, Tibro AIK        | 3.02.25 |
| 20. Dieter Neumann, Baye IK         | 3.31.20 |
| <b>M50 (22 fullföljande)</b>        |         |
| 1. Joachim Thiemann, GER            | 2.38.06 |
| 3. Ivar Moline, Boo IF              | 2.49.40 |
| 9. Bengt Järnhöster, Oskarshamns SK | 3.09.18 |
| <b>M55 (18 fullföljande)</b>        |         |
| 1. Emil Schumacher, SWI             | 2.52.26 |
| 4. Konrad Hernelind, Duvbo IK       | 3.05.35 |
| 9. Håkan Troedsson, Malmö FK        | 3.19.11 |
| 10. Hans Henningsson, Töreboda      | 3.20.42 |
| 15. Carl Lundmark, Malmö FK         | 4.06.42 |
| <b>M60 (12 fullföljande)</b>        |         |
| 1. F. Zuniga, Costa Rica            | 3.06.09 |
| 2. Gösta Ekström, Saters IF         | 3.21.15 |
| 4. Gösta Andersson, GF Idrott       | 3.38.52 |
| 7. Sigfrid Eriksson, Upsala Oldb.   | 3.58.27 |
| 9. Karl-Erik Lilja, Fredrikshofs    | 4.21.53 |
| <b>M65 (10 fullföljande)</b>        |         |
| 1. Oskar Gustavsson, Motala IF      | 3.31.18 |
| 5. Torsten Ståle, Fredrikshofs IF   | 4.19.23 |
| <b>K45 (3 fullföljande)</b>         |         |
| 1. Ida Spiess, SWI                  | 3.31.46 |
| 2. Lilly Heimig, Vårsås             | 4.10.54 |



## FÖRTJÄNSTVIMPEL TILL AXEL

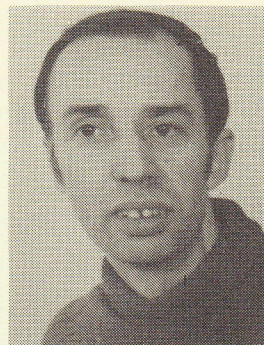
Som ett tack för hans stimulerande och energiska insatser som Sällskapets ordförande under sex betydelsefulla och händelserika år tilldelades **AXEL SUNDEBRANT** Sällskapets Förtjänstvimpel och en färggrann blomsterbukett vid årsmötets avslutning. I samband med överlämnandet av vimpeln erinrade Bertel Österdahl om de stora förändringar som hade skett sedan Axel blev ordförande 1978 i ett sällskap med blott 700 medlemmar. Verksamheten hade blivit mycket mer riksomfattande med styrelsepresentation på ett flertal tävlingar i olika delar av landet, ett program av resor till utländska maratonlopp hade initierats, tävlingsråd hade distribue-



*Axel Sundebrant*

rats och stora informationsmöjligheter hade skapats genom ett samgående mellan Springtime och Marathondlöparen. Förtjänstvimpeln utgör förhoppningsvis ett stolt minne av viktiga år som Sällskapets ledare.

## TACK BENGT!



*Bengt Andersson*

Vid Årsmötet avgick **BENGT ANDERSSON** efter elva år som styrelsemedlem och vi tackar honom varmt för hans insatser för Sällskapet under dessa år. Det har varit viktigt för Sällskapet att ha en styrelseledamot i Göteborg under detta skede och det har varit en styrka för styrelsen att ha tillgång till Bengts erfarenhet och värdefulla åsikter trots att han inte har haft tillfälle att delta i många styrelsemöten. En viktig del av Bengts arbete har varit att hålla kontakt med IGÄL — Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer — och han har medverkat som arrangör av ett flertal resor till IGÄL-tävlingar. Inom Solvikingarna har Bengt varit en viktig ledare som bl.a. gjorde stora insatser när Solvikingarna 1979 svarade för Vintermaratontävlingen. Redan vid Årsmötet 1979 erhöll Bengt Sällskapets Förtjänstvimpel som ett erkännande av hans outtröttliga insatser för maratonlöpning.

## FÖRTJÄNSTDIPLOM TILL LENNART

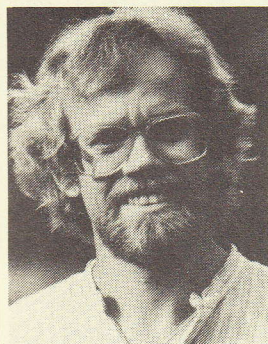
Vid årsmötet överlämnades Sällskapets Förtjänstdiplom till **LENNART GRANBERG** som ett erkännande för de värdefulla insatser för Sällskapet som han har gjort under de senaste åren i egenskap av styrelsuppleant och informationssekreterare. Lennart har haft en ökande börda med anledning av alla förfrågningar efter träningsråd och information om medlemskap som han haft att besvara. I samband med överlämnandet av diplom riktades ett speciellt tack till Lennart för det utomordentliga arbete som han ha-



*Lennart Granberg*

de lagt ner på att förbereda årets årsmöte med spagettimiddag och paneldiskussion som gemytlig och stimulerande inramning.

## NY I STYRELSEN



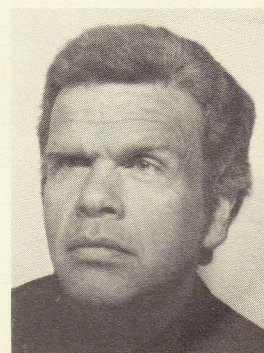
*Göran Andersson*

I år välkomnas två nya suppleanter till Sällskapets styrelse.

Den ena, **GÖRAN ANDERSSON**, är dock knappast någon nykomling eftersom han har varit adjungerad styrelseledamot sedan ett par år tillbaka i egenskap av resultatredaktör för Marathondlöparen. Hans redaktionella insatser med resultatlistorna från såväl svenska som utländska tävlingar har betytt mycket för den resultatredovisning som vi har lyc-

kats åstadkomma i Marathondlöparen under de senaste åren. Nu anstränger han sig att utöka denna service med kommentarer och nyheter från de olika loppen, samtidigt som han själv tränar flitigt och försöker uppleva tjustringen med allt flera maratonbanor. Han debuterade som maratonlöpare i Stockholm Marathon 1980 och har nu sprungit 16 maror med 2.57.57 från Roslagen 1983 som personbästa.

Den andra är **BENGT LÖNNROTH**, född 1942, som också debuterade som maratonlöpare i Stockholm Marathon 1980 och har nu hunnit fullfölja 10 maratonlopp med 3.05.44 som personbästa. Den tid presterade han i Oslo 1982 i ett lopp som inramades av ösregn innan starten och ösregn som började strax efter det att han hade gått i mål. Bengt har åtagit sig att börja arbeta inom styrelsen som informationssekreterare, d.v.s. den som tar emot posten och ser till att medlemmar och andra brevskrivare får den



*Bengt Lönnroth*

information som de efterlyser. En del brev skickas vidare till andra styrelsemedlemmar men de allra flesta gäller rutinärenden som Bengt själv kommer att hantera.

Bengts idrottsliga intressen började med terränglöpning men övergick sedan till fotboll, tennis och tyngdlyftning innan han fastnade för långdistanslöpning. Han är idrottsledare inom Kungsängens SK där han är tränare på sprintdistanserna och rådgivare för långdistanslöpning.



# Bertel Österdahl ser framåt...

Sällskapetets nya ordförande torde inte vara ett okänt namn för särskilt många medlemmar. BERTEL ÖSTERDAHL har varit styrelsemedlem och vice-ordförande sedan 1973 och har gjort sig känd bl.a. som föreläsare och skribent med träningsråd som sitt speciella område. Bertel är författare till flertalet av Sällskapetets Marathon Råd broschyrer och kolumnist i både Marathonlöparen och Springtime. Han är född 1937 och har sprungit totalt 19 st maratonlopp med personbästa på 2.26.26 från Köpenhamn 1974. Han är bosatt i Stockholm och tävlar för Duvbo IK, men han arbetar i Falun där han är ställföreträdande regementschef vid I 13. Vi har ställt några frågor till Bertel.

Vad är Din första reaktion som ny ordförande?

—Jag känner mig förstås glad. Att jag arbetar i Falun är en försvårande omständighet, men jag kände också att det låg på mitt ansvar att följa upp det intensiva arbete som jag har varit personligt engagerad i som vice-ordförande under de senaste åren. Jag ser fram emot att kunna arbeta lite mer aktivt, trots att jag räknar med att kunna ställa upp endast ett fåtal år framåt.

Din företrädare, Axel Sundebrant, sade att han hoppades att den nya ordföranden inte skulle ändra så mycket i den utstakade linjen. Kommer du att följa hans önskan?

—Ja. Vi har ju långa traditioner och det går inte att ändra allting dramatiskt. Det finns inte heller något behov. Vi måste vårda den nya långdistansvägen och bl.a. vara beredda att understryka att man inte till varje pris behöver springa maraton. Vi måste ta band om nya långdistanslöpare och se till att löpningen sker under hälsosamma former.

Hur många maratonlopp springer Du per år?

—Normalt endast 2-3 stycken. Jag orkar inte flera. Jag känner mig så belastad av ett lopp att jag känner ett obehag i kroppen under ett par veckor efter loppet. Jag vill inte springa mekaniskt utan jag vill känna att jag ligger vid den maximala prestationsförmågan.



Bertel Österdahl på väg in mot mål.

Hur mycket tränar Du då?

—Mitt årsgenomsnitt är ungefär 7 mil i veckan. Jag binner inte med mera och jag kan inte beller tillgodogöra mig mera.

Du skriver mycket om träning. Betyder detta att Du sköter Din egen träning helt perfekt?

—Jag är inte helt säker på det, men jag försöker kontinuerligt analysera min träning och mina resultat så att jag inte gör om ett misstag om jag t.ex. har misslyckats att toppa formen inför en tävling. Dessutom har jag anpassat min träning till att jag har blivit äldre. Jag kanske borde träna hårdare, men det måste vara roligt också.

Varför håller Du på med maratonlöpning?

—Huvudanledningen är att det är roligt att springa och känna sig i form. Dessutom är umgänget med kamratkretsen inom långdistanslöpning mycket stimulerande. Det är spännande att ibland i tävling spanna bå-

gen i ärlig kamp utan något inslag av våld. Men det är också viktigt att löpningen inryms som en naturlig del av fritiden och att det inte blir någonting som överskuggar familj, arbete m.m. Extrem fanaticism kan bli tragisk.

Kommer Ditt tävlande att påverkas nu när Du blivit ordförande i Sällskapet? Kommer Du att synas vid olika maratontävlingar?

—Jag tänker bli en aktiv ordförande. Jag vill gärna fortsätta att springa, samtidigt som jag hoppas kunna besöka några tävlingar, men jag räknar inte med någon dramatisk ökning vad gäller att resa omkring.

Vad är då Dina viktigaste uppgifter som ordförande?

—Inte att sträva efter nya djärva mål, utan att bibehålla den samarbetsanda och arbetsvilja som finns i styrelsen idag. Att vara en sammanhållande stimulator och att vara rädd om den uppoffrande arbetsglädje och arbetsentusiasm som finns.



# I FÖRBIFARTEN

## Varför endast sex lopp per år?

För nya medlemmar kan det verka besynnerligt att endast sex maratonlopp per år får tillgodoräknas för Sällskapetets utmärkelser för 25 (standar) resp. 50 (statyett) fullföljda maratonlopp.

För att närmare förstå bakgrunden till denna regel som fastställdes vid Årsmötet 1980 bör man för det första komma ihåg att det fram till mitten av 70-talet knappast erbjöds tillfälle att springa fler än 4-5 maratonlopp per år. Att springa 50 lopp innebar att man var tvungen att fortsätta som aktiv löpare under många år. Följaktligen var det naturligt när frågan om någon utmärkelse för 50 maratonlopp väcktes att styrelsen valde en tämligen påkostad statyett.

Strax därefter skedde en kraftig ökning av antalet möjliga maratonlopp och det visade sig att statyetten istället för att vara en belöning för lång och trogen tjänst på maratonbanan hade börjat tolkas som en utmaning att springa så många lopp som möjligt under så kort tid som möjligt. Detta var inte alls meningen. Sällskapetets syfte är bl.a. "att genom olika utmärkelser stimulera medlemmarna att utveckla sig som maratonlöpare", inte att uppmuntra till ohälsosamma överansträngningar. Det fanns ju mycket som talade för att det åtminstone för genomsnittslöparen inte var hälsosamt att springa ett maratonlopp oftare än en gång varannan månad. Man befärade att det kunde leda till allvarliga skador och problem för Sällskapetet om det visade sig att statyetten blev orsaken till en hetsjakt efter kvantitet istället för en lugn stimulans till en kvalitetsutveckling.

Den kan dessutom vara värt att notera att det inte är tillåtet att söka medlemskap i Sällskapetet först efter det att 50 maratonlopp har fullföljts och tro sig omedelbart kunna ansöka om standar och statyett. Bestämelseerna säger att dessa utmärkelser tilldelas medlemmar som har varit medlem under den tid som täcker åtminstone de sista 20 resp 45 loppen i serien.

## Resa till Rom

Den lilla gruppen löpare som hade anmält sig till Sällskapetets och Trivselresors resa till ROM MARATHON åkte till Italien med Nicke Loguin, "maratonmotionären" från Västerås, som ledare och Sällskapetets officiella representant. Vi räknar med att kunna återkomma med en rapport från loppet i nästa nummer av tidningen.

## Gemensam träning för kvinnor

I Maratonlöparen Nr 67 kallades intresserade kvinnor till en gemensam träningstur i Stockholm. Hur gick det? Siv Pettersson, Sällskapetets kontaktombud för kvinnliga löpare rapporterar att det blev sammanlagt 9 st kvinnor som uppenbarade sig och sprang ett par mil innan de samlade sig för en vegetarisk lunch och bestämde sig för att träffas ännu en gång ett par veckor senare. — Till hösten skall vi prova igen om det finns intresse att fortsätta med den här formen av okomplicerad gemenskap, säger Siv. Hon är övertygad om att det finns ett behov av träningstillfällen där kvinnor tränar tillsammans med andra kvinnor. Antalet kvinnliga medlemmar i Sällskapet fortsätter att öka och Sivs för-



hoppning är att denna trend skall fortsätta, speciellt nu när familjemedlemskap har införts med anledning av samgåendet med tidningen Springtime.

## Flickor på frammarsch

Det är våra maratondamer som vi har haft anledning att uppmärksamma nu under våren när OS-året har börjat och när den första OS-maraton för damer endast är några månader framför oss. I Boston Marathon kom **Marie-Louise Hamrin** på andra plats i damklassen med tiden 2.33.53 och i Rotterdam Marathon ett par dagar tidigare kom **Evy Palm** i mål med 2.38.59, en tid som räckte till en tredje placering bland damerna.

Under tiden bekräftar **Annichen Kringstad** att segern i Vintermaraton gav mersmak och att hon har

lämnat skogen för asfalten och att hon siktar på ett bra resultat i Stockholm Marathon i förhoppning om att kunna få en plats på startlinjen i Los Angeles. Hur mycket tränar hon? — 10-15 timmar i veckan, säger hon, och tillägger sedan snabbt med ett leende att hon ännu inte lärt sig att uttrycka träningsdosen i mil. Det blir nog ungefär 10-15 mils löpning och en del styrketräning. Annichens segertid i Vintermaraton gav henne en sjunde placering i årsstatistiken över svenska kvinnor 1983. Detta vill hon bättra på 1984, trots att hon fortfarande har en fot kvar i skogen...

## Marathon råd

Svenska Marathonsällskapetets broschyrer med råd till såväl etablerade som blivande maratonlöpare om hur man lägger upp träningen och förbereder sig för ett maratonlopp distribueras utan kostnad till såväl medlemmar som icke-medlemmar.

Följande titlar kan beställas:

- Nr 1 Vad är Svenska Marathonsällskapet?
- Nr 2 Att träna för ett maratonlopp — allmänt råd till nybörjare
- Nr 3 Distans- och intervallträning
- Nr 4 Tempoträning
- Nr 5 Träningens uppläggning
- Nr 6 Några vanliga fel i träningens uppläggning
- Nr 7 Maratonloppet: planering och förberedelser
- Nr 8 Att springa ett maratonlopp — som motionslöpare
- Nr 9 Att springa ett maratonlopp — som tävlingslöpare

## STYRELSEN

|                                                                                                             |                           |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| Ordförande:                                                                                                 | <b>Bertel Österdahl</b>   | 08-760 72 42       |
| Vice-ordförande:                                                                                            | <b>Lennart Granberg</b>   | (08-760 96 98)     |
| Generalsekreterare:                                                                                         | <b>Tony Bristow</b>       | (08-778 03 51)     |
| Kassör:                                                                                                     | <b>Lage Carlson</b>       | (08-756 26 45)     |
| Medlemssekreterare:                                                                                         | <b>Sven-Erik Eriksson</b> | (08-773 31 03)     |
| Huvudkontaktombud:                                                                                          | <b>Jan Lind</b>           | (08-35 13 94)      |
| Kontaktombud, kvinnor:                                                                                      | <b>Siv Pettersson</b>     | (08-711 80 61)     |
| Informationsekreterare:                                                                                     | <b>Bengt Lönnroth</b>     | (0758-706 15)      |
| Resultatredaktör:                                                                                           | <b>Göran Andersson</b>    | (009358/284 13 14) |
| De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna. |                           |                    |



# Brevlådan

Marathonlöparen är Din tidning. Alla bidrag är välkomna. Har Du någon fråga eller någon kommentar skriv gärna till Brevlådan, Marathonlöparen, Box 218, 101 22 Stockholm

## Nya prestationspriser

Ursäkta att en nykomling tar till orda, men jag åhörde årsmötets diskussion om fler prestationsutmärkelser och tycker att jag också kan framföra det jag hade på hjärtat. Det blev nämligen något slagsida på mötet till fördel för fler märken. Jag har vissa invändningar.

Inte mot prestationsutmärkelse i allmänhet. Men en ny bronsnål vid 3 timmar kan ha sina risker. Idag finns två huvudtyper av utmärkelser: diplom etc för motionärerna och prestationsmärken för elitlöparna. Nålen för en mara på 3.30 kan sägas vara ett mellanting, nämligen svår för de äldre att nå och till ringa stimulans för de bättre.

Två förslag väcktes nu på årsmötet: nya tider för veteraner och en ny nål vid tre timmar. Veterantider är jag för ung för att ha någon uppfattning om, men tretimmarsnålen kan få en effekt som bör begrundas. Den brygger nämligen över gapet mellan elit och motionär, och är det enbart bra?

Idag är det så att en motionär (som är för sporrar) blir medlem i sällskapet efter en femtimmarsmar. Att också klara tiden 3.30 är en möjlig betens gräns för allt fler (över 4 000 i Stockholm 1983). Men till 2.40 är det en evighet. Att däremot genomföra 5 maror, och sedan ytterligare allt fler i sin egen takt, det är inte alls ouppnåeligt. Motionären har alltså sina sporrar idag som är väl anpassade.

Men en ny sporre vid 3 timmar kan leda till att de tusentals motionärerna på dryga tre timmar börja pressa sig UTÖVER SIN FÖRMÅGA för att nå den nya gränsen. Jag tillhör själv denna kategori. Visst har jag som ett mål att gå under tre timmar. Men jag kan arbeta mig dit utan press nu samtidigt som jag lägger fler maror bakom mig, när snart de fem och får ett fint diplom. Och jag lär mig samtidigt alltmer om min förmåga.

En sak jag lärt mig är att skaderisken är mycket större vid temposträning än vid distans. Det behövs en hel del tempo för att gå under tre timmar. Jag tror att det krävs en ny kvalitet i träningen för att man ska kunna börja pressa sig under tre timmar. Är man inte medveten om detta så kan nog överbelastnings-skador bli ganska allvarliga.

Jag tycks alltså att sällskapet ska tänka sig för innan man inför fler tidspressarpriser. Många illa genomförda tretimmarsmaror kan bli en bumerang för sporten.

Ingemar Eriksson 3.14.30

## RESULTAT VÄLLINGBY MARATHON 1984-03-31

### Herrar Seniorer

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| 1. Leif Dietz, Sövedalens AIK            | 2.26.27 |
| 2. Ove Malmqvist, Enhörna IF             | 2.32.18 |
| 3. Bo Löfström, Södertälje IF            | 2.34.18 |
| 4. Dan Klang, Håsselby SK                | 2.36.25 |
| 5. Mats Lundblad, Valbo AIF              | 2.38.22 |
| 6. Jan Johansson, Enhörna IF             | 2.38.29 |
| 7. Lennart Bengtsson, Majorna IK         | 2.39.02 |
| 8. Kjell Berglund, Flemingsbergs SK      | 2.39.53 |
| 9. Hans Liljeröth, HBK Runners           | 2.40.12 |
| 10. Hannu Huhtakangas, Granbergssdals IF | 2.40.23 |

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| 11. Mats Hellberg, Sägmyra SK            | 2.43.57 |
| 12. Sverker Lindström, Råby Rekarne GOLF | 2.45.13 |
| 13. Krister Jönsson, Örebro AIK          | 2.48.39 |
| 14. Ulf Persson, AIF Göteborg            | 2.50.05 |
| 15. Markku Björn, Spånga SK              | 2.50.13 |
| 16. Tage Björkbacka, IFK Västerås        | 2.50.59 |
| 17. Jan Joel Blomqvist, Östhammars SK    | 2.52.39 |
| 18. Mikko Kannussaar, Marabou SK         | 2.55.07 |
| 19. Rolf Jönsson, Örebro AIK             | 2.56.19 |
| 20. Keith Grönqvist, Gullringsens GOLF   | 2.56.20 |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 21. Jan Andersson, RIFA IF       | 2.58.35 |
| 22. Bengt Olsson, Sollentuna     | 2.59.13 |
| 23. Peter Backlund, Stockholm    | 2.59.28 |
| 24. Erik Olsson, Hudiksvall      | 3.00.05 |
| 25. Harald Janke, Road Runners   | 3.00.53 |
| 26. Ragnar Pettersson, NOR       | 3.04.29 |
| 27. Torsten Hjärpe, IFK Västerås | 3.06.28 |
| 28. Risto Nieminen, Marabou SK   | 3.10.41 |
| 29. Bo Mattsson, Mälare SÖK      | 3.11.45 |
| 30. Kari Aho, Vällingby          | 3.12.43 |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 31. Runar Gustafsson, Upsala IF       | 3.13.27 |
| 32. Urban Jari, IF Linden             | 3.19.26 |
| 33. Peter Jönsson, LK Strumpan        | 3.19.52 |
| 34. Bo Rudemalm, Fredrikshofs IF      | 3.21.30 |
| 35. Tomas Jansson, LK, Strumpan       | 3.22.51 |
| 36. Johan Strandberg, Örebro Stud. IF | 3.29.13 |
| 37. Robert Wallin, BPA EI             | 3.30.51 |
| 38. A Szpakowski, Täby IS             | 3.46.32 |
| 39. Daniel van Berlekom, Bankfirm. IF | 3.48.19 |
| 40. Anders Hultén, Liber SK           | 3.52.19 |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 41. Leif Granberg, Älta IF        | 3.58.59 |
| 42. Bror Snell, Kiruna Postens IK | 4.01.27 |
| 43. Kalle Eriksson, Spånga        | 4.12.46 |

### Klass H 35

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Roger Nilsson, Linköpings GOLF   | 2.31.07 |
| 2. Bengt Södergård, Väsby IK        | 2.34.30 |
| 3. Anders Theläus, Falköpingens AIK | 2.37.35 |
| 4. Bengt Klang, Lööde Motion        | 2.37.39 |
| 5. Tommy Schröder, Flemingsbergs SK | 2.39.48 |
| 6. Bengt Mella, Vågerket            | 2.43.17 |
| 7. Sven Ove Karlsson, IFK Strängnäs | 2.47.31 |
| 8. Teuvo Mustaniemi, Pripis IF      | 2.53.19 |
| 9. Bo Johansson, Mariestads AIF     | 2.53.24 |
| 10. Åke Lutner, IK Vikingen         | 2.54.48 |

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 11. Lasse Johansson, Täby IS         | 2.57.19 |
| 12. Jan-Larry Holmberg, Motala AIS   | 2.57.45 |
| 13. Kenneth Persson, Örebro AIK      | 2.57.58 |
| 14. Örtan Ahlin, IFK Västerås        | 2.59.08 |
| 15. Ingemar Myllymäki, IFK Strängnäs | 2.59.20 |
| 16. Tord Sörensen, Bästa IK          | 3.00.37 |
| 17. Tommy Adolfsson, IK Akele        | 3.02.52 |
| 18. Stefan Sohl, Bästa IK            | 3.03.58 |
| 19. Leif Söderman, Televerkets IF    | 3.11.11 |
| 20. Tyrone Vieira, Uppsala Oldboys   | 3.12.21 |

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| 21. Mikael Larsson, Uppsala            | 3.12.42 |
| 22. Olle Edholm, Täby                  | 3.14.20 |
| 23. Ingemar Eriksson, Flemingsbergs SK | 3.14.24 |
| 24. Rune Axenlöv, IFK Västerås         | 3.14.45 |
| 25. Göran Andersson, FIN               | 3.19.47 |
| 26. Stefan Oddsen, Lidingö Postens IF  | 3.26.47 |
| 27. Bosse Johansson, Vällingby         | 3.27.57 |
| 28. Lars Åkerman, Linjeflyg PK         | 3.28.48 |
| 29. Rolf Dietrichson, Pripis IF        | 3.29.36 |
| 30. Arne Carlsson, IF Hagen            | 3.45.02 |

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 31. Ove Berg, Österforsens IF       | 3.46.40 |
| 32. Göran Åström, Vällingby         | 4.14.41 |
| 33. Gerhard Theotime, SL Företag IF | 4.17.15 |

### Klass H 40

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Rolf Pettersson, IFK Nora          | 2.39.21 |
| 2. Ilpo Kettunen, Bästa IK            | 2.40.56 |
| 3. Eddie Vivenius, Täby IS            | 2.41.45 |
| 4. Roger Pistol, IFK Västerås         | 2.49.10 |
| 5. Hugo Liss, Örebro AIK              | 2.49.55 |
| 6. Göran Kangas, Bästa IK             | 2.53.57 |
| 7. Ulf Även, Älvsjö                   | 2.56.07 |
| 8. Kauko Kaikkonen, IF Göta, Karlstad | 2.59.34 |
| 9. Lars Gösta Nilsson, Vilsta IK      | 2.59.56 |
| 10. Hans Eriksson, Älta IF            | 3.06.39 |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 11. Ulf Andersson, Järla IF           | 3.10.19 |
| 12. Lars Henningson, Järfälla SK      | 3.15.50 |
| 13. Hans Andersson, IFK Västerås      | 3.16.35 |
| 14. Manuel Vargas, Road Runners Club  | 3.18.29 |
| 15. Kaj Adelberg, Oxelösund           | 3.22.06 |
| 16. Jan Linroth, Vällingby            | 3.23.20 |
| 17. Bengt Hildingsson, Vin & Sprit    | 3.27.10 |
| 18. Ove Danielsson, Borlänge          | 3.30.14 |
| 19. Lennart Hjelm, Stockholm          | 3.30.19 |
| 20. Roger Dahlbom, IK Jordbänningarna | 3.32.29 |

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 21. Björn Bertelin, SPP            | 3.34.35 |
| 22. Gert Nilsson, Geni AB          | 3.37.02 |
| 23. Jan Sundgren, Texaco IK        | 3.42.19 |
| 24. Ove Algotsson, Bromma 5        | 3.42.41 |
| 25. Björn Mattson, Rånäs 4 H       | 3.43.15 |
| 26. Tommy Lundin, Järfälla         | 3.50.32 |
| 27. Hans Örsing, IFK Hälslingsborg | 3.53.28 |
| 28. Hans Bylund, Järfälla          | 3.55.32 |
| 29. Lauri Viikko, Märsta           | 3.57.25 |
| 30. Tomas Särström, Älta IF        | 3.59.01 |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 31. Kurt Borgne, Treningsverken | 3.59.25 |
| 32. Åke Jönsson, Sollentuna     | 4.16.03 |
| 33. Sören Konradsson, Svärdsjö  | 4.23.32 |

### Klass H 45

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 1. Lars Ydreborg, SISI Nässjö      | 2.26.51 |
| 2. Erik Bengtsson, Degerfors IF    | 2.47.10 |
| 3. Göte Ivarsson, Tibro AIK        | 2.49.31 |
| 4. Stig Hellström, Fredrikshofs IF | 2.53.00 |
| 5. Sören Thunström, Falu IK        | 2.53.23 |
| 6. Kaj-Ove Jansson, Fuia           | 2.54.10 |
| 7. Bengt Johansson, ÖKKogsvargarna | 3.03.53 |
| 8. Sten Åke Willson, Skövde SK     | 3.04.25 |
| 9. Åke Knutsson, Flemingsbergs SK  | 3.05.40 |
| 10. Björn Ekblom, Älta             | 3.06.00 |

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| 11. Gunnar Moberg, Bromma IF            | 3.11.32 |
| 12. Werner Mählberg, Nässjö             | 3.13.03 |
| 13. Bertil Järleker, IK Tiwaz           | 3.15.30 |
| 14. Lars Göran Ragnarsson, AIK Akele    | 3.16.10 |
| 15. Rauno Risto, Järfälla SK            | 3.17.20 |
| 16. Kaj Palmqvist, Solvikingarna        | 3.21.14 |
| 17. Bennie Karlsson, IF Göta Karlstad   | 3.23.10 |
| 18. Weikko Korpi, Road Runners          | 3.25.29 |
| 19. Harry Björling, Johanneshov         | 3.29.44 |
| 20. Lars Olof Israelsson, IFK Strängnäs | 3.33.14 |

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 21. Sture Andersson, Mariestads AIF | 3.33.26 |
| 22. Roland Blom, Metallcentrums IF  | 3.34.11 |
| 23. John Andersson, Fredrikshofs IF | 3.34.54 |
| 24. B.A. Juhlin, Sigtuna OK         | 3.40.57 |
| 25. Ove Ohlin, Lund                 | 4.01.31 |
| 26. Sune Werner, Sorunda            | 4.17.18 |

### Klass H 50

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 1. Jakko Thenunen, IFK Västerås  | 2.57.10 |
| 2. Sören Nylander, Värmdö IF     | 3.00.47 |
| 3. Bo Wernersson, IK Pallas      | 3.05.13 |
| 4. Olle Heggen, IF Göta Karlstad | 3.10.36 |
| 5. Tore Billman, Fredrikshofs IF | 3.18.57 |
| 6. Olle Rydberg, IFK Västerås    | 3.21.27 |
| 7. Bo Lindström, Bandhagen       | 3.26.40 |
| 8. Torsten Hammargren, Skövde    | 3.29.04 |
| 9. Jan Atternäs, Söderhamns OK   | 3.29.48 |
| 10. Bengt Eriksson, Hellas SÖIK  | 3.35.36 |

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 11. Åke Ottervall, Åkersberga         | 3.40.33 |
| 12. Ludvig Bergström, Hallby IF       | 3.53.39 |
| 13. Gösta Eriksson, RIFA IF           | 3.56.00 |
| 14. Birger Skoglund, Heby AIF         | 4.17.08 |
| 15. Per Storjördet, NOR               | 5.04.03 |
| 16. Curt Wahlström, Sthlms Polisen IF | 5.41.32 |

### Klass H 55

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Allan O'Donnell, Nacka Kommun     | 2.48.32 |
| 2. Erkki Lempiäinen, Finland         | 2.48.53 |
| 3. Sven Johansson, Sundborns GOLF    | 3.02.12 |
| 4. Ebbe Carlheim, Järfälla SK        | 3.14.15 |
| 5. Yngve Sohl, Sundsvall             | 3.26.03 |
| 6. Gunnar Nyblom, Mälardjens IK      | 3.56.35 |
| 7. Bengt Åsäter, Åkersberga          | 4.04.32 |
| 8. Johan Henriksson, Uppsala Oldboys | 4.08.70 |
| 9. Karl Gustaf Bergwall, Motala AIF  | 4.16.37 |
| 10. Gustav Carlsson, Enköping        | 4.18.15 |

### Klass H 60

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Erik Östbye, Solvikingarna        | 2.57.57 |
| 2. Nils Majling, Järfälla SK         | 3.22.47 |
| 3. Martin Henriksson, CHIK Stockholm | 3.31.36 |
| 4. Nils Öjback, Handelskammaren      | 3.56.20 |
| 5. Karl-Erik Lilja, Fredrikshofs IF  | 3.57.02 |
| 6. Börje Reis, Ymer                  | 4.10.40 |
| 7. Bernhard Bengtsson, Solvikingarna | 4.12.22 |
| 8. Nils Larsson, IF Linden           | 4.24.16 |

### Klass H 65

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| 1. Erik Johansson, Järfälla SK         | 3.55.55 |
| 2. Herman Nummelin, Fredrikshofs IF    | 3.30.37 |
| 3. Lars Garbrand, Farsta               | 3.36.43 |
| 4. Erling Håkansson, Posten Eskilstuna | 3.54.22 |
| 5. Nicke Loguin, IFK Västerås          | 4.20.57 |

### Klass Damer Seniorer

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Mariana Danielsson, IFK Västerås | 2.53.30 |
| 2. Kullikki Kumpulä, Högbö GIFF     | 3.29.22 |
| 3. Taina Lötjönen, VIK Friidrott    | 3.32.21 |
| 4. Anita Andersson, Älvsjö          | 3.52.47 |
| 5. Kerstin Eriksson, Älta IF        | 4.01.17 |

### Klass Damer Veteraner

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1. Siv Larsson, IFK Umeå     | 3.13.53 |
| 2. Liisa Nikkinen, Högbö AIK | 3.36.54 |
| 3. Doris Hagola, SRA SF      | 3.41.34 |
| 4. Lena Persson, Håsselby SK | 4.14.47 |



**Bär Sällskapet överallmärke**



# ”Vinter” i Israel

När året går mot sitt slut arrangeras varje år i Israel SEA OF GALILEE MARATHON, som går vid sjön Gennesaret på en bana som ligger 200 m under havsnivån. Loppet följer en vändpunktsbana runt södra delen av sjön och löparna korsar Jordanfloden i båda riktningarna. Nicke Loguin, Västerås, lämnar denna rapport från tävlingen den 21 december 1983.

Vid Berlin Marathon i september fick jag kontakt med en 33-årig elitlöpare från Israel som åtog sig att anmäla mig till SEA OF GALILEE MARATHON den 21 december. Detta skulle bli mitt 7:e maratonlopp 1983.

Sista träningspasset gick i snö och minusgrader på måndagen, och tisdagen blev en lång resdag med flyg från Arlanda till Tel Aviv, där min kontaktman skickat en yngre kamrat för att möta. Det blev 5 timmars färd med olika bussar nordostut genom Israel i mörkret till Tiberias vid Gennesarets sjö, som Galileihavet tidigare kallades. Nu skulle vi vandra en bit tills vi fick lift med en hygglig bilist de sista 2 milen till campingplatsen Ein Gev, där starten skulle gå nästa morgon.

## Vind och värme

Det var för sent att få någon mat, och under vägen blev det inga uppehåll för mat. Förutseende nog hade jag rikligt med blåbärssoppa med mig och bananer som tillsammans med fiberbitar Brejk blev en sista kolhydratuppladdning inför loppet. Vädret var lagom varmt, c:a 19-20 grader, men under natten hade det börjat storma och vinden tilltog alltmer. Jesus stillade ju stormen en gång på denna sjö, men denna gång skulle vi verkligen få känna på den!

Starten gick programenligt kl 9 nästa morgon. Enligt startlistan var c:a 800 anmälda från 17 länder, men ett 150-tal avstod från start på grund av den hårda blåsten. Vi övriga 650 satte igång på den lättsprungna och flacka banan på asfaltvägen utefter sjöstranden. Världens lägst placerade maratonbana, 210 meter under havsnivån! Den följde stranden söderut till Jordanflodens mynning och nordvästut till Tiberias, där vi vände samma väg tillbaka. Genom att loppet gick i en kurva blev det motvind stundtals i båda riktningarna. C:a 1 km från vändpunkten mötte jag amerikanen Ricke Sayre (beräknad tid 2.13), som ledde storstilat ett hundratal meter före övriga tätklungan. Han bröt dock vid 37 km! Självt kände jag ännu inga obehag utan travade på i min normala takt 5 min per kilometer.

Vätskestationerna var täta och välordnade, dock endast rent vatten, vilket passade mig bra. Då jag är



vanlig motionär, springer jag ej fortare än att jag kan njuta av landskapets skiftningar, vinka till åskådarna och konversera med medlöparna på olika språk. Vid Jordanflodens mynning observerade jag de varma källorna, som sprutar upp vatten som i fontän ett 50-tal meter från land. Runt omkring låg mängder av vita fåglar och tydligen värmde fötterna.

Vid 38 km började det bli smärtsamt i magtrakten och jag saktade farten och gick slutligen i mål på 3.39.

Det visade sig vidare att av de 650 startande, hade c:a 150 brutit på grund av motvinden och alla hade något lägre tid än ”normalt”. Segrare var Hans Pfisterer, Västtyskland, med 2.20 och i damklassen vann Chantal Langlace, Frankrike, på 2.41.

Jag blev ensam svensk deltagare i detta lopp, vilket kändes extra varmt, då svenska flaggan vajade i start och mål. Efter loppet blev eliten och jag inbjudna till en måltid uppe på Golanhöjden ovanför målområdet, där vi fick se hur man därifrån kunde direktskjuta från Syrien ned över hela landskapet runt Gennesaret, innan Israel tvingades flytta fram sina positioner av säkerhetsskäl. Den nya gränsen mot Syrien och Jordanien är betydligt tryggare för alla parter, och det har varit lugnt här sedan dess.

## Frukt och grönsaker

Dagen därpå åkte vi utefter Jordanfloden, där vi beundrade hur man lyckats få det tidigare torra landskapet att grönska med sina odlingar av

frukt och grönsaker. Färden gick genom världens äldsta stad, Jeriko, som fortfarande lever, till Betlehem, där vi besökte födelsekyrkan med Jesu födelseplats och krubba i det gamla stallet under kyrkan. En plats dit många kristna vallfärdar. En givande tur genom gamla Jerusalem avslutade turen.

Jag stannade ytterligare tio dagar i Israel, blev inbjuden att bo hos en privatfamilj i Jerusalem, besökte Jaffa, Tel Aviv och Haifa, där det regnade och åskade ganska kraftigt, och fick tillfälle att studera Kibbutz-livet och ströva i apelsin- och grapefruktordlingarna och äta dessa härliga frukter direkt från träden.

## Kultur och fred

Som slutomdöme vill jag framhålla att denna maratonresa, som jag gjort helt ensam och i regel på egen hand, givit mig en enorm behållning av mänsklig kontakt och värme, något som man sällan kan uppleva vid charterresa och vistelse på hotell. Den har givit mig sociala och kulturella kunskaper. Jag har lärt känna ett land, som varit och är mycket omdiskuterat och kritiserat.

Idrottsfolk och motionärer kan bidra till avspänningen i världen genom att delta i internationella maratonlopp i olika länder och knyta personliga kontakter, vilket främjar fredens sak. Därför betraktar jag varje internationellt lopp som ett fredslupp.

Nästa lopp vid Sea of Galilee går måndagen den 17 december 1984.

Nicke Loguin, maratonmotionär



## Kommande marathonlopp

|         |                       |              |        |                  |              |
|---------|-----------------------|--------------|--------|------------------|--------------|
| 2 juni  | Stockholm             | 08-67 19 30  | 11 aug | MOSKVA           |              |
| 2 juni  | RIO DE JANEIRO        |              | 18 aug | Jönköping        | 036-12 82 75 |
| 16 juni | Luleå-Boden           | 0921-161 56  | 18 aug | Trestads         | 0522-135 33  |
| 30 juni | Glada Hudik           | 0650-177 50  | 18 aug | Västerås         | 021-11 15 55 |
| 30 juni | Örebro City           | 019-16 10 80 | 19 aug | Strömmingsmaran, | 0270-189 60  |
| 30 juni | Skellefteå Midnight   | 0910-383 70  |        | Söderhamn        |              |
| 7 juli  | Svanstein             | 0927-201 30  | 25 aug | Höga Kusten      | 0613-103 36  |
| 7 juli  | Bromölla              | 0456-296 71  | 26 aug | REJKJAVIK        |              |
| 21 juli | Knalleland            | 033-761 70   | 8 sep  | Malmö            | 040/737 00   |
| 28 juli | Wisby                 | 0498-406 06  | 8 sep  | Karlstad 400 år  | 054/11 23 27 |
| 28 juli | Killingi              | 0980-180 90  | 9 sep  | Roslagen         | 0173/128 30  |
| 4 aug   | Djurklou, Odensbacken | 019-512 64   | 15 sep | Göteborg         | 031/21 15 89 |
| 11 aug  | Ölandsbro             | 0485-121 01  | 30 sep | Sjuhärad         | 033/489 24   |

## MARATON-UTMÄRKELSER

- 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 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.
- PRESTATIONSMÄRKEN I GULD OCH SILVER tilldelas medlemmar som fullföljer ett maratonlopp under 2.20 (damer 2.45) resp. 2.40 (damer 3.10).
- SÄLLSKAPETS DIPLOM tilldelas medlem som fullföljt 5 maratonlopp.
- SÄLLSKAPETS STANDAR tilldelas medlem som fullföljt 25 maratonlopp.
- 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.

### Tröjor, Märken . . . . .

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET, Box 218, 101 22 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

- ☐ Tröjor . . . . . st å 25:— S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐
- ☐ Overallmärke . . . . . st å 15:—
- ☐ Blazermärke . . . . . st å 35:—
- ☐ Souvenirvimplar . . . . . st å 10:—
- ☐ Klisterdekaler . . . . . st (10:— för 4 st)

Namn: .....

Adress: .....

