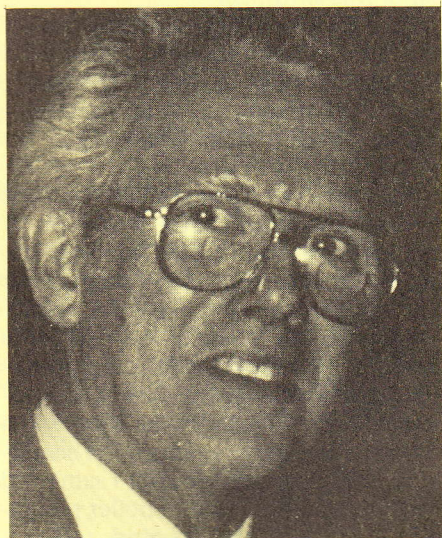


Marathonlöparen

Nr 82 Juni 1986

1986 Nr 4



Vad Förväntar Du Dig av 1986?

Även om maratonlöpning kräver en viss grad av aktivitet under hela året så är den ändå en säsongsbetonad idrott. Det är under sommarhalvåret som de flesta maratonlopp arrangeras, och det är nu som vi kan glädjas åt att en ny maratonsäsong har börjat.

En ny säsong innebär alltid förväntningar och det kan vara ett bra stöd för kommande tävlingar att stanna upp och fundera över vilka förväntningar man egentligen har. Förhoppningar kan gärna vara lite fantasifulla, men riktiga förväntningar skall alltid vara realistiska. Det är realistiska förväntningar som bör ligga till grund för tävlingsstrategier, och det är mot de realistiska förväntningarna som man sedan skall bedöma tävlings säsongen och de uppnådda resultaten.

Först och främst måste förväntningarna således vara anpassade till och ge uttryck för hur vinterträningen har varit. För många, speciellt nya unga maratonentusiaster, är det helt realistiskt att förvänta sig att den nya säsongen kommer att ge väsentliga tidsförbättringar, medan det för äldre löpare med många säsonger bakom sig kan vara realistiskt att förvänta sig nya minnesvärda prestationer på en för åldern anpassad tidsnivå. För löpare som har haft en besvärlig vinter med otillräckliga träningsmöjligheter kan det vara klokt att förvänta sig att säsongen kommer att erbjuda ett fullföljt maratonlopp endast om man springer med försiktighet.

För alla torde den nya säsongen bära med sig förväntningar om spännan-

de upplevelser och en trevlig samvaro på många maratonbanor. Förhoppningsvis blir det en säsong med mindre skador, men då bör det understrykas att var och en har en skyldighet att lyssna till den egna kroppens varningssignaler, att planera och genomföra träningen på ett vettigt sätt och att anpassa tävlingsintensiteten och tävlingstakten till den genomförda träningen. Det är i syfte att om möjligt undvika skador som det är ytterst viktigt att varje maratonlöpare välkomnar den nya maratonsäsongen med realistiska och på alla sätt anpassade förväntningar.

Tony Bristow

Utgiven av Svenska Marathonsällskapet,
Box 218, 101 22 Stockholm
Redaktör och ansvarig utgivare:
Tony Bristow
Resultatredaktör:
Göran Andersson

Tryckning:
Trycksakskonsult,
Stockholm
Distribution:
Esselte Rotogravyr
ISSN 0283-1015

Löpande ärenden

Löparförsäkring

Det förtjänar att understyrkas att varje medlem i Svenska Marathonsällskapet, som samtidigt erhåller tidningen Springtime som en del av medlemsavgiften, kommer i åtnjutande av den försäkring om vilken avtal slutits mellan Trygg-Hansa och tidningen Springtimes Förening Sveriges Löpare.

Detta är en för löparen kostnadsfri försäkring som betalar all den behandling och eftervård som en löpar-skada kan föra med sig. Med skada avses kroppsskada som uppkommit genom olyckshändelse liksom skada som orsakats av t.ex. onormal påfrestning eller ovanligt ansträngande rörelser. Den skadade får ersättning för vård och behandling av läkare och tandläkare. Föreskriver läkaren vård av behörig napparat eller chiropraktiker lämnas ersättning också för sådana kostnader.

En förutsättning för att försäkringen skall gälla är att Du som löpare har någon form av klubbtilhörighet, genom medlemskap i någon idrottsförening eller motionsklubb på arbetet. Här är det kanske viktigt att påpeka att Svenska Marathonsällskapet inte är någon idrottsförening i denna bemärkelse. I händelse av någon skada skall Du först ta kontakt med närmaste Trygg-Hansa-kontor och be att få den blankett som skall användas för skadeanmälan. Till läkaren skall Du visa upp medlemskortet i Föreningen Sveriges Löpare som nyligen skickades ut tillsammans med tidningen Springtime. Frågor om försäkringen besvaras av tidningen Springtime, tel: 0753-544 00.

Det är förmodligen onödigt att påpeka att försäkringen gäller inte de av Sällskapets medlemmar som inte har betalat medlemsavgiften.

Förtjänstdiplom

Vid Gävle Marathon som arrangerades lördagen den 3 maj för femte gången representerades Svenska Marathonsällskapet av Owe Westin som överlämnade Sällskapets Förtjänstdiplom till **Gävle GIK** som var initiativtagare till detta lopp och är alltså huvudarrangör.

Resor till Helsingfors och Oslo

I år arrangerar vi för första gången gruppresor till Helsinki City Marathon den 2 augusti och till Oslo Marathon den 13 september. Ta kontakt med Marathonsällskapet om Du ännu inte har fått broschyren om dessa resor.

Marathonsällskapet och Springtime

1983 ingick Svenska Marathonsällskapet i ett samarbete med tidningen Springtime vilket innebar att Springtime blev Sällskapets officiella tidning. På detta sätt säkerställdes medlemmarna en högklassig tidning med reportage om maratonlöpning och maratonlöpare. Samtidigt fortsatte Sällskapets egen medlemstidning Marathonlöparen (som grundats redan 1968) att ge information om Sällskapet med den fullständiga resultatbevakning som sedan flera år tillbaka varit kännetecknande för Marathonlöparen.

Viktigt är nu att notera att Springtime ägs inte av Marathonsällskapet utan är en självständig tidning med ett liv och en verksamhet utanför Sällskapets arbetsfält. Ansträngningar har gjorts att utöka verksamheten och Springtime är inte längre enbart en tidning, vilket har dock medfört att medlemmarna har börjat känna sig något förvirrade. Någon förklaring tycks vara önskvärd.

Samarbetet gäller egentligen endast tidningen. Sällskapet har utsett ett redaktionsråd och ser mycket positivt

på det som publiceras i Springtime, men detta betyder ändå inte att Sällskapet tar något ansvar för det som publiceras. Den ansvarige utgivaren för Springtime är Nils Lodin.

En nyhet är att Nils Lodin nu har varit initiativtagare till en Förening Sveriges Löpare, med en del intressanta målsättningar.

Marathonsällskapets medlemmar blir automatiskt anslutna till och får fördelar av denna intresseförening, men Föreningen har inte någonting direkt med Marathonsällskapet att göra.

Vad gäller Springtimes bredare verksamhet är det viktigt att notera att tidningen Springtime nu har etablerat en reseverksamhet som inte heller har någonting med Svenska Marathonsällskapets verksamhet att göra och som är helt skild från Marathon-sällskapets reseverksamhet. I viss utsträckning planeras resor till samma resmål, men här planeras inget samarbete. Lotterier och rabatter i samband med dessa resor har inte heller någonting med Sällskapet att göra.

De försenade årsavgifterna

Enligt stadgarna skall medlemsavgiften betalas senast den 1 mars, detta enligt beslut som fattades vid Årsmötet 1984, men vid denna tidpunkt i år visade det sig att drygt 1000 medlemmar fortfarande inte hade betalat. Detta var förstas en överraskning och en besvikelse för styrelsen. Varje obetald avgift innebär mer arbete och ökade kostnader inne bara för påminnelsebrevet utan även för det speciella utskicket av tidningen nr 3 efter det att årsavgiften inbetalats. Flertalet av de som inte hade betalat har sedermera skickat in årsavgiften, vilket visar att glömskan var den viktigaste orsaken till den uteblivna inbetalningen.

Styrelsen har funderat över hur situationen kan förbättras nästa år. Tydligt hjälpte det inte att inbetalningskortet häftades in i tidningen nr 6/85 för att underlätta för var och en att hitta det. Förslaget är nu att varje medlem skall erhålla ett personligt brev med inbetalningskort, med en sista påminnelse i tidningen nr 1/87. Vi hoppades att medlemmarna kan stödja styrelsens ansträngningar genom att nästa år betala årsavgiften utan dröjsmål. Hör gärna av Dig om Du har några synpunkter eller kommentarer som kan vara en hjälp till styrelsen vid planeringen av nästa års inbetalningsåtgärder.

Det tar tid att hantera en diplomansökan

Vi vill gärna be dem som skickar in en diplomansökan att visa ett visst tålamod. Visserligen har det ibland hänt att det tagit en till synes onödigt lång tid innan det efterlängttade diplommet har erhållits, men en väntetid på minst en månad måste man räkna med. Det tar tid för postmottagaren att vidarebefordra ansökningarna. Det tar tid för medlemssekreteraren att kolla uppgifterna och att kolla att medlemsavgifterna har betalats. Det tar tid innan styrelsen kan formellt godkänna ansökningarna och det tar tid för Siv Pettersson att texta diplommet, se till att de är vederbörligen undertecknade och lämna in dem till posten. Vi har diskuterat hur rutinerna kan göras smidigare, men klart är att det även i fortsättningen kommer att ta tid innan ett diplom kan väntas kunna hängas upp på väggen. Ett steg togs för att par år sedan för att underlätta det sista steget. Diplommet har nu storleken A4 så att det passar en standard ram. En lämplig ram kan Du således hemköpa i förväg så att Du snabbt kan hänga upp diplommet på väggen så fort Du får det hem till Dig.

Årets styrelse

Styrelsen har hunnit samla sig efter årsmötet och formellt konstituera sig. Den nya vice-ordföranden är Bengt Lönnroth, som alltså arbetar som informationssekreterare, men arbetsfördelningen i övrigt är i stort sett oförändrad. På en punkt har vi dock en nyhet att rapportera. Owe Westin, nykomlingen i styrelsen, har åtagit sig att vara utmärkelsesekreterare med uppgiften att se till att de som är berättigade till standar, statyetter eller andra utmärkelser erhåller dessa utan onödigt dröjsmål. Det har noterats under de senaste åren att generalsekreteraren och medlemssekreteraren behöver avlastas vad gäller hanteringen av dessa utmärkelser. Sven-Erik Eriksson kommer även i fortsättningen att svara för hanteringen av alla inkomna ansökningar om dessa olika utmärkelser, men efter det att en ansökan har godkänts kommer Owe Westin att svara för att vederbörande erhåller sina utmärkelser vid ett lämpligt tillfälle.

Är Du berättigad till Silver- eller Guldnålen?

Vi vill påminna om att det inte längre är möjligt för oss att centralt bevaka alla resultatlistor med avseende på löpare som blir berättigade till Sällskapets Prestationsmärke i Silver eller Guld. Varje medlem som presenterar en tid som berättigar till Silvernålen (män: 2.40, kvinnor: 3.10) eller Guldnålen (män: 2.20, kvinnor: 2.45) skall således själv ansöka om utmärkelsen. För nya medlemmar räcker det om fullständig information ges på medlemsansökningsblanketten. Om Du däremot klarar en av dessa prestationsgränser först vid ett senare tillfälle, skall Du lämna in en skriftlig ansökan med fullständig information om vilket belopp som åberopas. Om resultatet uppnåddes i en tävling utomlands skall en kopia av den officiella resultatlistan bifogas.

Athens International Marathon 1986

Som vanligt arrangerar vi en resa till detta lopp som i år äger rum söndagen den 12 oktober. Ett blad med fullständig information medföljde Marathonlöparen nr 3/86. Om Du av någon anledning inte fick något exemplar av detta informationsblad kan Du få fullständig information genom att vända Dig till Jörgen Lindblad, Fritidsresor, tel: 08-84 00 40.

Nytt telefonnummer

Svenska Marathonsällskapets telefonnummer har nu ändrats till **0753-523 06**. En regelbunden telefonbevakning ordnas med hjälp av tidningen Springtimes redaktion, som kan ge svar på frågor och lösa enklare problem. Vi är dock tacksamma om t.ex. adressändringen kan anmälas skriftligen för att undvika misstag och missuppfattningar.

Rättelse

Malmö Marathon 1986

Malmö Polismäns GIF påpekar att uppgifterna under rubriken "Kommande Maratonlopp" i Marathonlöparen nr 81 var felaktiga såtillvida att Malmö Marathon 1986 kommer att arrangeras **lördagen den 16 augusti** och inte i början av september som tidigare utannonserats.

Svenska Marathonsällskapets Styrelse

Ordförande:	Lennart Granberg	08-760 96 98
Vice-ordförande och Informationssekr:	Bengt Lönnroth	0758-706 15
Generalsekreterare och redaktör:	Tony Bristow	08-778 03 51
Kassör:	Lage Carlson	08-756 26 45
Medlemssekreterare:	Sven-Erik Eriksson	08-773 31 03
Utmärkelsesekreterare:	Owe Westin	08-711 20 51
Huvudkontaktombud:	Jan Lind	08-35 13 94
Kontaktombud/kvinnor:	Siv Pettersson	08-711 80 61
Resultatredaktör:	Göran Andersson	009358/284 13 14
Resesekreterare:	Louise Dyrendahl	08-42 43 25

De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Runskrift i offset-tryck

Ofta i Marathonlöparens resultatlistor finner man deltagare från klubben **RUN for FUN** med adressen Mangigatan 18 i Kiruna. Run for fun ja, att löpa för att ha roligt. Eller som en söderkis uttryckte det **strax innan Västerbron: Spring för f-n! För visst hittar vi kirunalöparna i Stockholm Marathon.**

Föreningen har en proper och väl fungerande medlemstidning med det fyndiga namnet **RUN Skriften**. Däri läser vi att medlemslotteriet toppas av en flygresor till Stockholm t.o.r. i samband med maran därstädes!

Ulf Storeng (pb 2.25.30) skriver om träning på hög nivå medan Hermans Löparskola är titeln på nybörjarträning av **Herman Buuts**. En medlem berättar om ett löparmöte med två lössläppta schäfrar vilket slutade med fyra tänder i vänstra skin- och stelkrampsspruta!

Klubbens affischnamn är förstås **El-**

linor Ljungros (se Marathonlöparen nr 6/85!) som premierades av Kiruna kommun med Borg Mesch medaljen för bästa individuella idrottsprestation 1985. Vi gratulerar! Inom parentes kan nämnas att hon börjat 1986 ännu bättre, med segern i Rotterdam på 2.41.06 i april. Det tempot grundlade hon i mars i Tunisien, där det var omkring fyrtio grader varmare än hemma i Kiruna.

Slutligen kan noteras att *RUN Skriften* ger läsarservice om lopp i de norra delarna av Norge och Finland.

Göran Andersson

Ordningen återställdes i Landskrona

Landskrona Marathon (GF Idrott) 1986-04-05

För två år sedan dominerade M-40:orna på de främsta placeringarna i Landskrona Marathon. Förra året, 1985, var det M35 som gällde om man ville hamna på tiobästa-listan!

Men i år var det inget snack om saken. Medelåldern för de tio bästa var 42 år! Frånsett en uppstickande motionär och slutsegraren **Hans Liljeroth**, en ungdom på tjugosju år, så var det veteranernas dag, denna solgasande vårdag med svalkan-de vind.

Solvikingen **Erik Östbye**, nu 65 år, verkar löpa mot ett nytt fint maratonår. Hans lokale konkurrent, GF Idrotts **Gösta Andersson**, kunde ej ställa upp på grund av sjukdom, men skötte kommentatorsjobbet på initierat sätt.

Göran Andersson

Klass/plac.	Namn	föd.år	klubb	Tid
MS/1	Hans Liljeroth	-59	Hargs BK	2.37.42
M40/1	Harald Rostad	-46	NOR	2.38.14
M40/2	Kjell Kjellberg	-42	Laholm	2.40.21
M40/3	Hugo Liss	-42	Örebro AIK	2.40.43
M40/4	Hasse Larsson	-46	Visingsö	2.47.03
M45/1	Björn Videfors	-40	GF Idrott	2.52.00
Mot/1	Fredric Turner	-55	IK AKO	2.55.08
M40/5	T. Rosenkvist	-46	Ryssberget	2.57.45
M45/2	R. Karlsson	-41	SKF Frit.klubb	2.59.25
M65/1	Erik Östbye	-21	Solvikarna	3.03.15

(10)

MS/2	Per Eriksson	-61	Laholms IF	3.03.34
Mot/2	L. Andersson	-49	Bjuvs Run.	3.04.42
M35/1	Klas Paulsson	-47	Eslövs AI	3.04.48
M35/2	Urban Arvidsson	-49	GF Idrott	3.05.06
MS/3	Mikael Jernsgård	-59	LUGI	3.05.51
M35/3	J. Blomgren	-49	IFK Helsingb.	3.06.15
MS/4	P-O Olsson	-54	Ryssberget	3.06.47
M45/3	S-O Sjöström	-38	Åkulla SK	3.09.12
Mot/3	Hans Olsson	-41	Trelleborg	3.09.26
MS/5	Sven Kleman	-56	Ryssberget	3.10.03

(20)

M40/6	Bengt Jönsson	-45	FK Snapph.	3.11.08
MS/6	Peter Backlund	-53	Fredrikshof	3.11.38
M35/4	Matz Nilsson	-50	Ryssberget	3.11.29
M45/4	Johannes Liknar	-38	Malmö FK	3.12.09
Mot/4	M. Trieb	-53	H. Nilsson Bygg	3.12.51
M45/5	A. Peczenik	-37	IFK Lund	3.14.17
M45/6	Bertil Lanzén	-38	Ryssberget	3.14.28
Mot/5	Bengt Petersson	-50	Malmö	3.14.43
M55/1	G-A Åkerberg	-31	Laholms IF	3.16.03
Mot/6	Mats Strömberg	-52	P7 IF	3.16.06

(30)

M45/7	Sven Svanfelt	-39	Heleneholm	3.16.55
MS/7	Tomas Larsson	-66	Laholms IF	3.17.26
M45/8	G. Alvarez	-39	Heleneholm	3.17.42
M40/7	Olle Persson	-44	GF Idrott	3.18.27
Mot/7	Ulf Hägglund	-43	Vikeningarna	3.19.50
M45/9	P-A Pettersson	-37	Eslövs FK	3.21.06
M50/1	Bortolo Ferrari	-33	Eslövs AI	3.21.15
Mot/8	Einar Nilsson	-56	Supra FK	3.22.43
Mot/9	S-E Strand	-46	Lunds Lasarett	3.23.08
M40/8	L. Bengtsson	-42	Solvikarna	3.23.58

(40)

Mot/9	Bert Lindgren	-43	IK Finsih	3.24.14
Mot/10	Per Wengström	-52	SK Elfsborg	3.27.30
M45/10	Ulf Agrell	-39	Heleneholm	3.27.30
M35/5	N O Björnsson	-47	Heleneholm	3.27.53
M45/11	Sven-Åke Nilsson	-41	LUGI	3.31.10
M40/10	Roland Hanner	-44	Heleneholm	3.34.53
Mot/11	Stig Johansson	-53	Lund	3.35.43
M40/11	Björn Nilsson	-46	Nordsjö IK	3.38.31
Mot/12	Z. Wisniewski	-45	EP Data	3.39.16
M60/1	H. Gustavsson	-24	Heleneholm	3.39.37

(50)

Mot/13	Percy Berglund	-50	Malmö	3.40.15
Mot/14	A. Petersson	-48	IFK Borgholm	3.42.09
Mot/15	J. Petersson	-50	IFK Borgholm	3.42.10
M55/2	Ingvar Lundberg	-28	Gnosjö FK	3.44.29
Mot/16	L. G. Borghem	-43	AMU Malmö	3.45.31
Mot/17	Stig Bodin	-43	Bredareds IF	3.47.11
Mot/18	L-I Bohman	-50	Rikslänkarna	3.51.37
M60/2	A. Christianson	-24	Fredrikshof	3.57.56
M65/2	R. Andersson	-16	Solvikarna	4.09.49
M60/3	Gösta Bengtsson	-24	Eslövs FK	4.13.14

(60)

M60/4	Börje Reijls	-23	IK Ymer	4.18.41
M45/12	Hans Orsing	-40	IFK Helsingb.	4.19.28
M40/12	K-E Stangemyr	-44	Heleneholm	4.21.53
M45/13	B. Ahremsmark	-38	Heleneholm	4.28.28
Mot/19	René Ståhl	-47	Nordsjö IK	4.43.16

Svenska Marathonsällskapets Distriktsombud

Blekinge:	Krister Fredriksson	0454/156 15
Bohuslän-Dal:	Helge Mikaelson	0534/115 07
Dalarna:	Yngve Karlsson	0250/124 06
Gotland:	Håkan Holm	0498/799 90
Gästrikland:	(Se Hälsingland)	
Göteborg:	Christian Lindstedt	0302/121 20
Halland:	Martin Andersson	0340/408 22
Hälsingland:	Roland Ludwischowski	0650/205 37
Jämtland-Härjedalen:	Ulf Swelander	063/224 39
Medelpad:	Yngve Sohl	060/17 15 10
Norbotten:	Ola Idenstedt	0920/451 85
Närke:	Jan-Olov Schagerström	019/990 05
Skåne:	Gösta Andersson	0418/145 98
Småland:	Karl-Åke Nyman	0490/154 89
Stockholm:	Ulf Mellerstedt	08/754 68 98
Södermanland:	Lars-Olof Israelsson	0152/136 07
Uppland:	Johan Henriksson	018/12 19 47
Värmland:	Kauko Kaikkonen	054/473 23
Västerbotten:	Jarl Kollberg	090/318 39
Västergötland:	Karl-Gustav Nyström	0520/961 08
Västmanland:	Johnne Frösslund	021/35 93 96
Ängermanland:	(Se Medelpad)	
Östergötland:	Esbjörn Holmquist	013/13 73 42

Vi gratulerar Dig till ett fullföljt 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 Sällskaps sekretariat, Box 218, 101 22 Stockholm 1.

Gustaf Jansson — Hedersledamot

Som meddelades i Marathonlöparen nr 81 utsåg Årsmötet vår OS-bronsmedaljör från Helsingfors 1952, **Gustaf Jansson**, till Hedersledamot i Svenska Marathon-sällskapet. Gustaf hade inte tillfälle att själv vara med vid årsmötet i Karlstad, men han erhöll Sällskapets gratulationer tillsammans med en blomsterbukett någon dag efteråt.

Nu har Christian Lindstedt, marathonskribent och Sällskapets ombud i Göteborg, haft tillfälle att träffa Gustaf Jansson. Han skickar denna rapport:

När man studerar den svenska maratonlöpningens historia, framstår några namn med extra skärpa. Ett av dessa är naturligtvis Gustaf Jansson, innehavare av den enda olympiska maratonmedalj som finns i svensk ägo. (Ernst Fast var visserligen bronsman 1900, men erhöll aldrig någon medalj.)



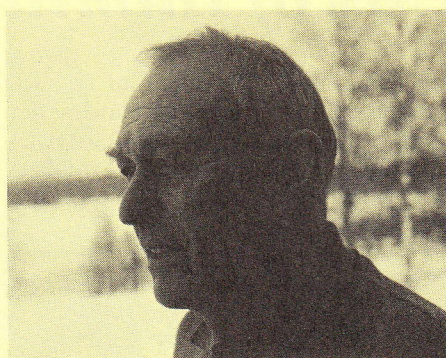
Gustaf Jansson segrar i SM 25 km, Arboga, 1953.
Foto: Knut Wall

Gustafs idrottsintresse väcktes i slutet av 30-talet då han började tävla på skidor och i orientering. Några år senare började han med banlöpning. Egentligen var skidorientering (svensk mästare 1949 för Kroppa IF) hans favoritidrott men de stora möjligheterna fanns inom löpningen, och främst då på de längre sträckorna.

1949 blev något av ett genombrottsår med en fjärde plats på SM 25 km och en andra plats i Stockholmsloppet, två tiondelar från seger. Året därpå debuterade han som maratonlöpare vid SM i Sala med att ta silvermedaljen efter Gösta Leandersson. Några månader senare var ordningsföljden densamma i Kosice Marathon. Endast en skadefri Leandersson kunde utgöra ett hot för Gustaf, övrig nationell konkurrens var han helt överlägsen. Under närmare fyra års tid förlorade han inte någon maratondrabbning mot en annan svensk. (Efter 1950 fick Leandersson varje säsong mer eller mindre förstörda av skador.)

Gustaf var också av högsta internationella klass, vilket han fick visa vid OS i Helsingfors, då han i 25 km låg i täten tillsammans med Emil Zátopek. Gustaf åkte till Helsingfors för att vinna och följde därför Zátopek så länge som möjligt, vilket kan ha kostat honom silvermedaljen. Men bronset var naturligtvis en stor svensk framgång, svensk maratonlöpningens dittills största.

Gustaf jobbade under hela sin idrottskariär som skogsarbetare hemma på föräldragården i Forshyttan utanför Filipstad. Där jobbade också den fyra år yngre brodern Knut, som även han tillhörde svenska eliten i maratonlöpning. Vid SM i Karlstad 1954 blev bröderna 2:a (Knut) och 3:a. (Något för bröderna Hafström att försöka upprepa!)



Gustaf Jansson 1986
Foto: Christian Lindstedt

I detta sitt första maratonlopp fick Knut tiden 2:30.49, en notering som stod som debutantrekord i över tio år! Knut hade utan tvekan kunnat bli ännu bättre om han hade varit beredd att satsa hårdare på sin löpning.

Gustaf satsade dock vidare med sikte på OS 1956 och ökade drastiskt sin träningsdos för att nå sitt livs form. Efter två mindre lyckade säsonger, bl a p g a skador, visade han fin form på vårkanten med bl a ett bra Kungsbackalopp. Men bara några veckor senare inträffade det som skulle ända hans karriär. En dag i början på juni körde han ett hårt 3-mils test på skogsvägarna kring Filipstad. Hemma igen svartnade det för ögonen och benen vägrade att lyda. Smärtan förföljde honom från denna dag och gjorde det omöjligt att träna. Först två år senare fick han reda på att det var diskbräck. Behandling hos kiropraktor gjorde honom bättre men flera gånger gick diskbräcket upp och omöjliggjorde någon hårdare satsning. Dock var han med och tävlade inom distriktet en del även under 60-talet och fortsatte sedan med löpning som motionär. På senare år har det blivit mest skidåkning till husbehov.

Christian Lindstedt

GUSTAF JANSSONS MARATONLOPP

16 jul 50	SM, Sala	2:a	2:42.49
29 okt 50	Kosice	2:a	2:35.13
08 jul 51	SM, Halmstad	1:a	2:31.43
03 aug 51	NM, Tammerfors	2:a	2:29.19
15 jun 52	SM, Södertälje	1:a	2:29.02
27 jul 52	OS, Helsingfors	3:a	2:26.07
14 jun 53	SM, Falköping	1:a	2:27.04
18 jul 54	SM, Karlstad	3:a	2:31.58
25 aug 54	EM, Bern	5:a	2:27.28
10 okt 54	Kosice	2:a	2:27.27
19 apr 55	Boston	6:a	*2:22.40
04 sep 55	NM, Köpenhamn	4:a	2:31.05
16 okt 55	Kosice	11:a	2:31.58

* 1.1 km kort.

Big M Melbourne Marathon och City of Hamilton International Marathon

Jag hade länge drömt om att resa till Australien, och plötsligt kändes det som nu eller aldrig. Big M Melbourne Marathon ville jag kombinera med resan, om inte annat för att ha ett mål vid ankomsten.

Någon gång under våren skickade jag ett brev till Ted Paulin, som är VD för Melbourne Marathon, och fick så småningom ett brev från Melbourne med ett erbjudande från Melbourne Marathon Travel om ett landpaket som inkluderade hotell, med ordentlig rabatt upptäckte jag senare, skjuts från och till flygplatsen, rundtur med buss i Melbourne, besiktning av banan samt ett kolhydratsparty. Det var precis vad jag var ute efter, en vecka i Melbourne. Medan jag fortfarande stod i valet och kvalet sammanträffade Hasse Könick, Leif Lindholm och jag vid tillfälle och mina resplaner togs upp. Båda två blev intresserade och vi fastnade för ett alternativ som väl närmast kan kallas en halv jorden runtresa. Vi åkte Stockholm — Melbourne med mellanlandning i Los Angeles, Honolulu och Sidney. Hem åkte vi från Melbourne till Sidney, Auckland och Honolulu och därefter till Stockholm över Los Angeles.

Vi anlände till Tullmarine flygplats i Melbourne torsdagen den 10 oktober. Där väntade Ian Thomas från Melbourne Marathon Travel som körde oss till vårt hotell som låg centralt beläget och, viktigt, ganska nära mål, granne med den stora parken Kings Domain som vimlar av joggarare.

Tre timmar efter ankomsten till hotellet var det dags för besiktning av banan tillsammans med de inbjudna löparna i en Volkswagenbuss där vi således befann oss tillsammans med



F. Vaudervennet, BEL, vinner Melbourne Marathon.

Foto: Classic Studios, Melbourne

den blivande segraren Fred Vaudervennet från Belgien och tvåan F. Clyne från Skottland.

Banan i Melbourne går från första den Frankston in till mål vid Melbourne Art Centre. Den är kuperad mellan 15 och 25 km, annars jämn utan större nivåskillnad längs med havet och inne i staden enbart de sista fem km.

Fredag på kvällen anordnades kolhydratsparty. Enbart plats för 200 deltagare och det hela får en ganska intim prägel. Vad jag inte riktigt förstår är varför man har kolhydratsparty på fredag när loppet går på söndag.

Det hölls en del tal bl.a. av de inbjudna löparna som berättade om trä-

ningsmetoder och annat. Däribland två löpare som skilde sig en aning från de andra. Den ena, Madge Sharples, en 69 årig dam från England som började springa maraton vid 65 och i nuläget, oktober 1985, hade genomfört 26 lopp. Hon var ute på en turné som omfattade Montreal, Melbourne, Hamilton och Honolulu.

Madge Sharples tillhör en speciell sorts människor som man nästan enbart träffar på i anglosaxiska länder. Efter sin pensionering fördriver hon tiden med att jobba i trädgården, spela golf, åka skidor, simma, göra eget vin, hålla på med yoga, vandra i berg och skriver på en bok om motion för äldre. Otroligt. I Melbourne som har sextimmar gräns genomförde hon loppet på 5.03.21.

Den andra, Gary Fanelli, uppträdde i mörk kostym med vit skjorta och slips samt hatt och han skulle tydligen springa i denna klädsel som figuren "Elwood" i "the Blues Brothers" från "the Saturday Night Show". Ärligt talat trodde jag att han enbart var en clown, men han genomförde loppet i denna klädsel på 2.46 och kom på 170 plats. Som "Elwood" har 34-åriga Fanelli ett personbästa på 2.36. Efter hemkomsten läser jag i decembernumret av The Runner att i Connecticut Classic över 10 km den 8 september kom Gary Fanelli på andra plats med tiden 31.03 slagen av Bill Rodgers som hade 30.17, så springa kan han. Men det är klart han är inbjuden som "Eldwood" och inte som Gary Fanelli.



John Enge, Leif Lindholm, en amerikansk löpare och Hasse Könick vid floden Yarra efter målgång i Melbourne.

Melbourne & Hamilton forts.

Starten gick kl. åtta söndag morgon. Vi fick åka tåg en timma till Frankston och om jag minns rätt var vi uppe vid femtiden. Tågresan blev aldrig tråkig. Våra medpassagerare var rätt nyfikna på oss och det blev en hel del utbyte av erfarenheter, fast inte är det helt lätt att förstå den australiska versionen av det engelska språket. Vid start var det kyligt men det blev ordentligt varmt längre fram på dagen och solen stekte. Vi insåg ganska snart att kombinationen lång resa och maratonlöpning inte var helt lycklig, men vi tog det hela som en trevlig semesterupplevelse vilket det ju också var. 4988 löpare var anmälda och 3789 tog sig i mål. Hur många som kom till start har jag inte fått några siffror på. Efter målgång var organisationen helt perfekt. Man hade iordningställt ett stort område nere vid floden Yarra med levande musik, tjuugo massörer som jobbade för högttryck samt fem bubbelpools som stod till löparnas förfogande. Det är klart det vackra vädret gjorde sitt för att tillvaron kändes riktig angenäm efter loppet när vi låg vid floden i det gröna gräset.

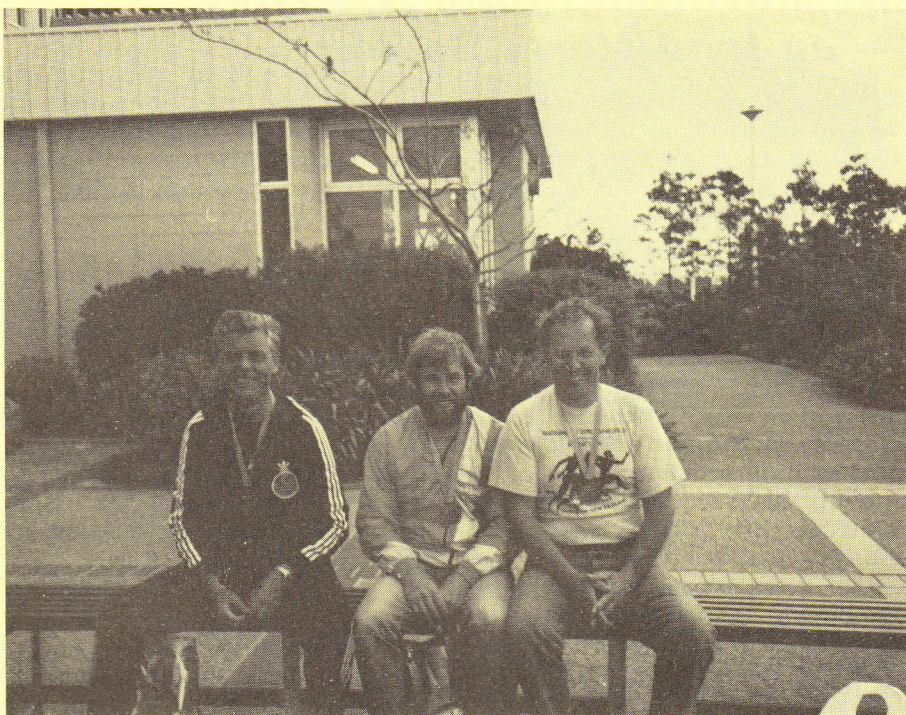
Resultat

Big M. Melbourne, AUS, 85-10-13

1 F. Vaudervennet, BEL	2.12.35
2 F. Clyne, SCO	2.14.20
3 A. Thurlow, AUS	2.16.07
1985 Leif Lindholm, SRRC	3.39.23
3112 John Enge, SRRC	4.28.35
3765 Hans Könick, SRRC	5.40.28

Efter Melbourne och Sidney anländer vi till Auckland den 22 oktober och åkte med buss till Hamilton den 26, men innan vi hade kommit så långt krävdes en hel del detektivjobb för att hitta loppet. Vi hade redan tidigare bestämt oss för att delta i Hamilton International om vi kände för att genomföra ytterligare ett lopp inom 14 dagar. Vi hade tre uppgifter att gå efter: Mannings, som tydligen är huvudsponsor för loppet, Hamilton Harriers och tävlingsdatum 27 oktober. I Auckland ringde jag upp Mannings i Hamilton och fick hänvisning till den största sportaffären i staden. Damen som svarade i telefonen skulle ringa en bekant som var medlem i Hamilton Harriers. Det gjorde hon och satt tydligen i gång en telefonstafett i Hamilton som resulterade i att efter en stund ringde Andy Galloway, som upplyste oss om att anmälningstiden utgått, men att vi var välkomna i alla fall.

I Hamilton fick vi ett mycket vänligt bemötande. Det är ju mycket mindre lopp än Melbourne, ca. 1000



John Enge, Leif Lindblom och Hasse Könick efter målgång i Hamilton.

deltagare, men det finns ett enormt löparintresse i Nya Zeeland.

Vi hämtade våra nummerlappar och anmälde oss till kolhydratsparty på kvällen. Bilskjuts ordnade klubben. Det kan blåsa hårt på Nya Zeeland, landet ligger ju verkligen omgivet av hav, och på kvällen stormade det riktigt ordentligt och det var faktiskt kallt. Men det var trevligt inne. Partyt hölls i stadens travbanas restaurang. Och, ser man på, där dök Madge Sharples upp igen som gästtalare och berättade om sina vilda äventyr i olika maratonlopp världen över, vilket hon faktiskt gjorde mycket bra.

Nya Zeeland är brittiskt så det förslår och hon blommade riktigt upp. I Hamilton har man femtimmarsgräns men i verkligheten var de mycket liberala, Madge Sharples behövde den här gången 5.32 och målet stängdes inte innan sista kvinna från USA tog sig i mål på 6.07. Generositet kännetecknar loppet i Hamilton. Alla som genomförde loppet fick en elegant Finisher-t-shirt, en mycket vacker stor medalj i band samt ett diplom hemskickad till Sverige. Medalj och diplom fick vi för övrigt även i Melbourne. En mycket vacker medalj. Diplom och tygmärke kom med post.

Hamiltons maratonlopp går på tvåvarvsbana. Även här gick starten tidigt på morgonen. Det blåste fortfarande ordentligt och det var omkring 7-8 + grader. På några ganska långa raksträckor som låg helt öppet för vinden var det ordentligt slitsamt. Men servicen var perfekt och både medlöpare och åskådare var trevliga och hade gott humör. När jag tröttna-

de ordentligt ca. 10 km från mål fick jag uppmuntrande tillrop från både kategorier som ropade "come on lad, your looking good!" Vilket jag be-
tvivlar, men eftersom det inte är varje dag man kallas för "lad" numera får det väl tas som en komplimang. Målet var beläget vid en modern simanläggning.

Både Melbourne och Hamilton var arrangerat av löpare för löpare, kan man väl säga. Organisatoriskt perfekt genomförda för såväl elitlöpare som motionärer.

Ted Paulin, tävlingsledare i Melbourne, som väl inte är någon ungdom direkt, räknat i år, uppskattningsvis mellan 40-50, sprang London 1985 under tre timmar. Andy Galloway, tävlingsledare i Hamilton, är fortfarande kapabel att springa maraton på samma tid som han hade 1965. Andy Galloway avslutar sin Race Report 1985 på följande sätt: "Adding colour and interest down the field were members of a U.S tour party and late entries from a small Swedish group." Den "lilla svenska gruppen" det var vi det.

John Enge

Resultat

Hamilton International, NZ 85-10-27

1 Czeslaw Wilcezwski, POL	2.16.38
2 John Campbell, NZ	2.17.54
3 John Wagstaff, GBR	2.25.00
510 Leif Lindholm, SRRC	3.40.46
731 John Enge, SRRC	4.13.03
807 Hans Könick, SRRC	4.42.40

Mr Marathon; John A. Kelley — en tradition i Boston

Årets upplaga av Boston Marathon var den 90:e i ordningen och i mer än hälften av dessa har John A. Kelley fullföljt. När han löpte Boston för femtionde gången 1982, hade han förstas startnummer 50 och ett eget målnöre, ett blått sidenband med texten: "Johnny Kelley 50th Boston Marathon".

Kelley har vunnit Boston två gånger, 1935 på 2.32.08 och 1945 med tiden 2.30.41 (båda gångerna var distansen 42.195 meter, som den var åren 1927 till 1950 samt sedan 1957). Vi återger helt kort en enkel summering av den intervju som **Runner's World** gjorde med John till aprilnumret i år.

RW: 1930- och första hälften av 1940-talet har kallats Boston Marathons Gyllene Era på grund av ...

JK: ... mig, Tarzan Brown (Ellison M. Brown), Les Pawson (Leslie S. Pawson) och kanadensaren Gerard Cote. Vi kämpade alltid längst där framme för att se vem av oss som skulle vinna. Cote vann fyra gånger, Pawson tre och Tarzan och jag två gånger var. Jag gjorde för många taktiska missar — en gång förlorade jag till Cote med sju sekunder.

RW: Du vann 1935. Hade du väntat dig det?

JK: O nej. Anledningen var att jag, Pawson och några andra hade bestämt oss för ett testlopp över de avslutande 32 km från Framingham till målet. Det var första lördagen i april och jag hade tänkt ta det lugnt. Men

Pawson satte av direkt och lämnade oss. Han var väl en tre minuter före mig i mål men blödde näsblod och hade andra problem.

Men som det gestaltade sig, så sprang han sin tävling den dagen. För när den riktiga maratondagen kom, drygt två veckor senare, så vann jag och han fullföljde långt bak i fältet. Han var lika bra som jag, men just den dagen hade han inget att ge.

Heartbreak Hill

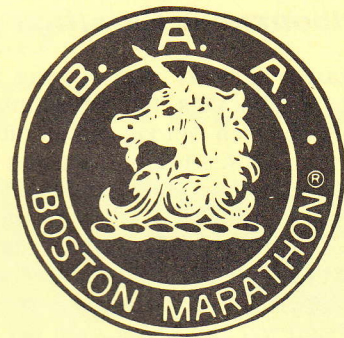
RW: I år är det ju femtio år sedan Heartbreak Hill fick sitt namn, efter Jerry Nason.

JK: Ja, det var den gången jag idiotiskt nog klappade Tarzan Brown på axeln. Han hade gått ut stenhårt, alldeles för fort. Jag fick hans tider och framåt Wellesley fick jag besked att han hade börjat förlora tempo. När jag kom så långt att jag fick ögonkontakt, började jag jaga honom. Jag hann ifatt Tarzan över den sista kullen. När jag löpte förbi på krönet, så gav jag honom en vänskaplig klapp på axeln. Jag gjorde det inte för att verka stor på mig.

I alla fall, det skulle jag aldrig ha gjort, för han satte av direkt och jag började slockna. Han vann och jag kom femma.

RW: Förtjänar kullen sitt namn? Var det så du kände det den där dagen?

JK: Definitivt. Hade jag bara hållit tillbaka med tempot något, så hade jag kunnat passera honom senare. Tarzan var tvungen att jogga och gå de sista kilometerna. Vi fyra, fem i toppen fick gå allihop för att vi inte hade löpt taktiskt riktigt.



Tiderna förändras... framför allt i Boston!

Medeltid för segraren

	män	kvin
1890—99	2.50.36	—
1900—09	2.37.58	—
1910—19	2.26.29	—
1920—29	2.28.55	—
1930—39	2.34.12	—
1940—49	2.29.29	—
1950—59	2.23.18	—
1960—69	2.18.17	—
1970—79	2.13.55	2.49.46
1980—86	2.10.43	2.29.33

Fotnot Bostons maratonsträcka har varierat enligt följande:

1897—1923:	39.855 meter
1924—1926:	42.033 meter
1927—1950:	42.195 meter
1951—1956:	41.090 meter
1957—	42.195 meter

Men det är klart, jag hamnade ändå 19 gånger bland de tio bästa. Och åren går så fort. Man löper Boston i april och så plötsligt är det dags att preparera sig för Boston igen.

Efter 1945, när flyget kom igång på allvar, fick vi en invasion av löpare från Korea, Japan och Finland. Och jag blev äldre, gick bakåt till 2.50, tre timmar, 3.15. Men jag fick alltid mycket publicitet. Det var faktiskt det som gjorde att jag fortsatte. Jag har inget emot berömmelse. Jag tycker om att vara känd som Mr. Marathon.

Göran Andersson

Fotnot: I år löpte John A. Kelley i mål för 54:e gången i Boston i en ålder av 78 år. Inom parentes sagt, för statistikbitarna, så är J.A.K. inte släkt med 1957 års vinnare i Boston, John J. Kelley.

Två segrar över en helg

Ellison "Tarzan" Brown (1914—1975) var indian av Narragansettstammen. 1936 vann han Boston Marathon med tiden 2.33.41. I den efterföljande olympiaden i Berlin misslyckades han dock men gjorde sig ändå "odödlig" lite senare 1936. Han är nämligen den ende som vunnit två maratonlopp två dagar i rad! Först vann han i Yonkers (New York), liftade sedan under natten till Manchester (New Hampshire) och placerade sig högst upp på prispallen för andra gången!

1939 vann han åter i Boston, nu på rekordtiden 2.28.52 (först under 2.30 över den fulla distansen, se fotnot!) men avbröt sedan sin karriär och återvände till reservatet.

Göran Andersson

Fotnot: Distanen i Boston Marathon har varierat enligt följande: 1897—1923 (39.855 m) med rekordet 2.18.10 av Clarence De Mar, 1924—26 (42.033 m), 1927—52 (42.195 m) 2.25.39 av koreanen Suh, 1953—56 (41.090 m) 2.14.14 av Antti Viskari. Sedan 1957 är sträckan åter 42.195 m och Salazar har rekordet med 2.08.51.

Boston betalar från i år

Prispengar fördelades lika mellan män och kvinnor. I den öppna klassen erhöll de femton först placerade betalt, från segrarens 30.000 USD till femtondeplatsens tusen dollar. De tre första veteranlöparna (40+) erhöll 2.500 — 1.500 USD och första rullstol i mål 2.500 dollar.

Snabbhetspremier gällde för manliga löpare under 2.12 (tusen dollar). Löpte man dessutom under 2.11 och 2.10 betalades 2.000 USD för varje minut! Motsvarande tider för kvinnor var 2.30, 2.28 och 2.26. En tid under 2.26 gav alltså femtusent dollar extra! För nytt banrekord (2.08.51, Alberto Salazar 1982 och 2.22.42 Joan Benoit 1983) erhöles 25.000 USD och för nytt världsrekord skulle 50.000 dollar ha betalats ut.

Att förebygga överträning

Maratonträning genom årtiondena har genomgått många olika skeenden. Det har varit allt från "intervallhysteri" till LSD (Long Slow Distance/långa distanser i maklig fart). Och 80-talets mängdträning med förhållandevis hög kvalitet väntas snart övergå till helt individuellt anpassade system där man försöker finna ett idealiskt förhållande mellan träning, tävling, vila, kost och personlig civil utveckling.

Inför Chicago Marathon 1985 fick **Robert de Castella** reda på att **Steve Jones** tränade bara drygt hälften i km räknat än vad han själv gjorde. Och att Jones dessutom skar ner på träningen inför ett maratonlopp. De Castella utbrast då på presskonferensen: — Ja, jag skär ju verkligen ner på min träning inför ett lopp (från 200 ner till 120 km), men vad gör då Steve Jones!? Ligger han i sängen hela veckan före Chicago!?

De klassiska symptomen

Klart är att alla bör undvika överträning och lära känna överansträngningssymptomen. Att ha ett av dessa överträningssymptom är inte så farligt, men har du två eller flera... ja då kan du vara illa ute!

- Ont i musklerna, mer än vanligt.
- Svårt att somna, orolig sömn.
- Återkommande förkylningar.
- Allmänt trött, trots god sömn.
- Högre vilopuls än vanligt.

Just din vilopuls är en mycket fin indikator. Försök lära känna din morgonpuls. En betydligt högre puls (10–15 slag) än vanligt är tecken på infektion, överträning eller stress.

Brist på vila

Den åländske läkaren **Johan Britschgi**, som alltmer blivit en idrottsläkare

(han har själv erfarenhet av maraton), ger följande synpunkter. En del av hans åsikter är just så självklara att de kan verka halsbrytande!

— Istället för överträning borde man kalla det **brist på vila**. Det gäller inte bara det fysiska, utan har man mycket annat kan det bli stressigt att hinna med träningspassen. Då får kroppen inte tid att vila.

— Även det mest anpassade träningsprogram måste ha vilodagar. Kroppen behöver en eller två vilodagar då man inte gör något fysiskt ansträngande, säger Johan Britschgi. En vilodag skall med andra ord alltid vara vila. Det är svårt att låta lätt jogg förbli lätt jogg, när man väl kommit ut.

- Anpassa kroppen till ny träningsform. Ta god tid på dig.
- Anpassa träningen till vad du gör för övrigt. På en stressad kropp blir träningen nedbrytande.
- Vila gärna kroppen **dagen efter det känts lätt** att träna! När allt löper som det ska, så har din kropp anpassat sig till träningen och den ger positivt besked om att träningen varit riktig. Just då kan din kropp inte bli bättre! Fira **aldrig** din goda form med ett extra träningspass!
- Har du vilat en tid, ta dubbelt så lång tid på dig att komma tillbaka till normal träningsdos!
- Det man byggt upp under flera år, raseras inte av ett par veckors vila. Men ett par veckor med överträning i kroppen kan förstöra månaderna!

Att vila sig i form

Löparhistorien, både den internationella och den som finns mitt ibland oss "vanliga dödliga", är fylld med exempel på löpare som vilat (oftast ofrivilligt!) sig i form. Säkert har du kompisar som haft en lättare stukning i foten och inte tränat alls inför ett lopp. Ändå får du bara se ryggtavlan på din löparvän!

Eller så har vi elitlöparen som vid inomhusmästerskapet inte ens lyckades komma under 15 minuter på 5000 m. Gjorde därpå en medioker insats vid träningsuttagningen till VM. Fick sen magsjuka veckan före halvmaran, var tvingad att vila **och se!** han löpte på 1.04 efter att ha passerat 5 km på 14.30!

Göran Andersson



Göran Andersson

Efter loppet ...

Genom åren har det skrivits åtskilliga spaltmeter om kostens och vätskans betydelse **före och under ett maratonlopp**. Mycket litet har dock sagts om vad vi bör äta och dricka omedelbart **efter!** En person som under flera år studerat helheten är svenska skidlandslagets "grötkokare", norrmannen **Björn Kjeldsen**.

— Det är viktigt att snabbt tillföra näring efter målgång, säger Björn till tidningen Land (nr 3/1986) i en artikel, som varmt rekommenderas. Björn Kjeldsen fortsätter: "Efter loppet är alla celler i uppror och åkaren har inga hungerkänslor. Ändå måste kroppens reparationsarbete snabbt i gång." I artikeln får vi också veta att en åkare som svettats två liter har blivit 25–30% sämre. Detta beror på att blodvolymen sjunker och då måste hjärtat öka takten för att pumpa runt tillräckligt med blod. Resultatet kan summeras att man blir andfädd, tappar fart och vinnarlust. Dessutom, och detta är allvarligt, man blir okoncentrerad och likgiltig.

Björn Kjeldsens recept, förutom en speciellt anpassad vätska utefter banan, är att åkarna efter målgång direkt får en dryck med vitaminer, mineraler och kolhydrater. Det är alltså en vätska som påminner om det som ges intravenöst på sjukhusen.

Så vid nästa långlopp rekommenderar vi att du tar med dig lätt mat och vätska att använda **efter** loppet. Bananer och soppa på nypon eller blåbär är beprövade "plåster på sårn".

Göran Andersson



**Bär
Sällskapet
overallmärke**

Maratonskon som var en tumvante!

Koreanen **Kee-Chung Sohn** vann maratonloppet i Berlin 1936 på den nya olympiska rekordtiden 2.29.20. En tid som stod sig till 1952 och Helsingforsolympiaden. Men i de officiella idrottsrullorna kommer det alltid att stå att segraren gick till Kitei Son, Japan. Kitei var Kee-Chungs namn på japanska.

— Korea var i 35 år ett lydland under japansk överhöghet. Det kom också mycket gott ut av den relationen men vi blev inte japaner för det, sade Kee i en nyligen publicerad artikel skriven av den finlandssvenske sportjournalisten **Stig Häggblom**. Kee, som nu är 73 år, berättade vidare för Stig, vid deras möte i den blivande olympiastaden Söul (1988), att även bronsmedaljören **Shoryu Nan** var från Korea. De båda fick löpa för Japan i Berlin.

— Det är riktigt att vi inte följde flaggornas väg upp med blicken. Britten **Ernest Harper**, som var loppets tvåa gjorde det väl. För oss var det ingen demonstration, det var nog bara en liten markering, säger Kee-Chung.

Mor sydde löparskon

Kee-Chungs annorlunda löparsko såg ut som en handske eller en stadig, vit strumpa med snörning och en "tum-

me" för stortån. — Det var praktiskt taget en strumpa. Det var min mor som hade hjälpt till med att sömma den löpskon, en bekväm, praktisk men framför allt billig lösning. Jag var en mycket fattig man och jag försökte leva såsom **Paavo Nurmi** hade lärt. Han var min stora förebild.

Hade också världsrekordet

I den läsvärda "Marathonboken" (Pea Nilsson, Manus förlag 1982) noteras felaktigt att Sohns 2.29.20 skulle ha varit första tid under 2.30. I själva verket noterade amerikanen **Al(bert) Michelsen** 2.29.02 i Port Chester 1925! Den tiden stod sig i tio år tills man i Tokyo år 1935 arrangerade minst tre maratonlopp! Den sista mars det året löpte japanen Suzuki på 2.27.49 och endast fyra dagar senare! japanen Ikenaka på 2.26.44. Sedan dröjde det sju månader innan den koreanske studenten Kee-Chung

(som "japanen Kitei Son") satte världsrekord i Tokyo med 2.26.42. En tid som kom att stå sig i tolv år innan koreanen **Yun Bok Suh** i Boston putsade rekordet med 63 sekunder.

Minnesfest i Berlin 1986

Maratonsegraren från 1936 har fått en inbjudan till jubileumsfesten i sommar i Berlin. — Mitt största ögonblick var inte att bryta målsnöret eller prisutdelningen i Stadion. Mitt minne för livet blev Paavo Nurmi, som sökte upp mig i den olympiska byn och gratulerade mig till den seger han själv aldrig hade fått lov att vinna fyra år tidigare i Los Angeles.

På Stigs fråga om Kee-Chung som 73-åring kommer att få tända den olympiska elden i Söuls stadion 1988, svarar Sohn: — Om jag kan hålla mig i form och om jag motionerar alla dagar, så tror jag nog att man vill låta mig springa med facklan någon kortare distans.

Göran Andersson

Källa: Stig Häggblom, "Koreanen Sohn från Berlin 1936", Hufvudstadsbladet, Helsingfors 1986-01-05.)

Svenskar i utlandet

Aalborg Marathon, DEN 1986-03-29

1. D S Traber, DEN	2.40.30
4. Hugo Liss (M40/1)	2.41.55
10. Kenneth Persson (M40/4)	2.55.32

Hugo Liss löpte ut lugnt med milen på 38.27 och 1.21.15 på halva. Han var då ordentligt akterseglad av täten med två respektive fyra minuter; i mål var det inte mycket som skiljde honom från en totalseger!

Apeldoorn Midwinter Marathon (AV '34, Apeldoorn), HOL 1986-02-01

1. M de Vugt, HOL	2.21.06
181. Göran Karlsson	2.59.30
618. K Sellin	3.38.10
676. I Lundberg	3.53.00
679. Börje Reis	3.54.08
697. Daniel van Berlekom	3.56.55
735. Walter Schmidli	4.18.55
747. K G Skyhed	4.42.30

Randers Marathon, DEN, 1985

1. Karsten Christiansen, DEN	2.29.20
Hans Orsing, M45/5	3.47.52

Int. Deutscher 100 km Lauf Rodenbach, GER (SSC Hanau- Rodenbach) 1986-04-19

1. Vaclav Kamenik, TJE (M35/1)	6.37.10
2. Rune Larsson (M30/1)	6.53.01
3. Hans Reich, GER (M50/1)	6.53.54
4. Peter Mann, GER (M45/1)	6.55.44
7. H-M Erdmann, GER (M40/1)	7.05.24
12. J Feldhusen, GER (M19/1)	7.14.43
38. Agnes Eberle, SWI (K35/1)	7.58.22
44. Werner Storz, GER (M55/1)	8.06.16

Fotnot: Efter en lugn inledning började Rune avancera genom fältet från en 38:e plats. Han löpte loppets avslutande fem mil minuten snabbare än inledningen 50 km — tiden är nytt svenskt rekord. Vi gratulerar!

Vlannderen Marathon, Stabroek, BEL 1986-03-22

1. Romain Poppe, BEL	2.38.46
16. Göran Karlsson (M35/4)	2.56.45
43. Börje Reis (M60/1)	4.09.36

Husum Winter Marathon 1986.02.22

1. Hans-Erich Jungnickel, GER	2.32.15
6. Hugo Liss, Örebro AIK	2.41.20

Rättelser och Tillägg

Malmö Marathon 1985.09.07

94	Leif Daruk, IF Tivo	3.04.37
----	---------------------	---------

Berlin Marathon 1985.09.29

9397	K. Gustafson, HBK Runners W40/1244	3.37.23
------	------------------------------------	---------

Athen Marathon 1985.10.11

272	Hans Wassnér	3.20.38
—	Kenneth Bengtsson	ca 3.50

Helsinki City Marathon 1985-08-30

M50/23	Roland Pettersson	3.05.47
M50/37	Ingemar Sallnäs	3.12.02

Dublin 27 okt
New York 2 nov
Singapore 7 dec



Det finns fortfarande
möjlighet att anmäla sig
till samtliga resor. Vi har
garanterade startplatser i
maratonloppen.

Ta kontakt med Trivselre-
sor, Box 6420, 113 82
Stockholm. Telefon: 08-
23 89 55 för ytterligare
detaljer.



Kommande maratonlopp i Finland

För dig som tänker fara österut i år, har vi tagit reda på drygt 30 maratonlopp i Finland. Inom parentes står sista anmälningssdag och om efteranmälan är möjlig.

Lycka till och kom ihåg att sända in en kopia på resultatlistan till oss på redaktionen!

- 1.6 14:e **Seinämaraton**; Ensio Nii-
nisalo 9642-122662 (21.5)
- 7.6 **Västilän Marathon**; Timo Jaa-
kola 935-6767 (vx), 33183
(hem) (7.6)
- 8.6 **Rovaniemi Maraton**; Oili
Ruokamo, Markkinakatu 4 A
17, SF-96200 ROVANIEMI,
960-10167 (5.6)
- 15.6 9:e **Helsingfors Motionsma-
raton**; Nina Henritius 90-
1591326/8799608 (7.6,
eft.anm. möjl.)
- 27.6 14:e **Sucmi-juoksu; 100 km
(16h) och maraton**; Heikki Ku-
va, SF-19600 HARTOLA, 910-
61739 (d), 61414 (kv), (20.6,
eft.anm. möjl)
- 29.6 3:e **Pogostan Maraton**; Eino
Kurvinen, Kukkostie 15, SF-
82900 ILOMANTSI, 974-22220
(29.6)
- 5.7 **Evistart-Maraton**; Aatos Mä-
kelä, 967-51251 (kv) (30.6,
eft.anm. möjl)
- 5.7 9:e **Pelcirkeln Maraton**;
kansli 960-312312 (30.6
eft.anm. möjl)

- 6.7 **Botnia Carpet-Maraton**; Ta-
pio Rajala, 966-2155 (vx) (6.7)
- 13.7 5:e **Terjärv Maraton**; Terjärv
US (13.7)
- 19.7 **Hämeenlinna Maraton**; kans-
li 917-23773 (14.7, eft.anm.
möjl)
- 19.7 10:e **Jakob-Marathon**; Solveig
Backman 967-14783 (11.7,
eft.anm. möjl)
- 2.8 **Helsinki City Marathon**;
kansli 90-1581 (vx), anm.avg
FIM 130 före 30.4 och FIM 180
före 30.6.
- 16.8 Norra Karels 5:e **Sydänma-
raton**; lågpris före 30.4, kansli
Joensuu Kataja, Suvantokatu
29, SF-80100 JOENSUU, Kari
Kuikka 973-24062 (1.8,
eft.anm. möjl)
- 23.8 **Chymos-maraton** (Villman-
strand); lågpris före 31.5, Paavo
Pystynen 953-15423,
kansli:LUM, Koulukatu 29-31 C
7, SF-50606 LAPPEENRANTA,
(14.8, eft.anm. möjl). Fina pri-
ser, resor, speciella utmärkelser
för män under 3.00 och kvin-
nor under 3.30!
- 24.8 **Elanto Motions-maraton**;
kansli 90-765800, 735758
(18.8, eft.anm. möjl)
- 24.8 19:e **Lammin Maraton**; Uljas
Kiuru 917-35118, 35232 (20.8).
- 6.9 3:e **Levin Ruskamaraton**;
Hannu Kivijärvi 9694-12440
(15.8, eft.anm. möjl). Loppet

går i Kittilä; norra Finland i höjd
med Kiruna.

- 13.9 4:e **Karttula-Maraton**; Matti
Nenonen 971-531201 (13.9)
- 13.9 2:a **Vasa Maraton**; Aatto Iso-
lehto, Maalahdenkatu 1-3, SF-
65350 VAASA, 961-153521,
113599 (1.9, eft.anm. möjl)
- 14.9 **Walki-Maraton** (Veteran FM);
Markku Tunturi 937-712077,
43344 (8.9, eft.anm. möjl)
- 14.9 6:e **Tiger Maraton**; Risto Kuu-
sisto 951-122342, 2951 (vx)
(8.9, eft.anm. möjl)
- 14.9 **Adidas Maraton (Björne-
borg)**; Jukka Viitanen 939-
15567
- 20.9 **Liperin Maraton**; Veikko
Kokko 973-651438 (16.9)
- 27.9 5:e **Kullervo-Maraton**; Jaakko
Lehtonen 953-34199, 34404,
(22.9, eft.anm. möjl)
- 28.9 **Ruissalo Marathon** (Åbo);
kansli TuTUL, Linnankatu 7,
SF-20110 TURKU, 921-24448
(19.9, eft.anm. möjl)
- 12.10 **Korson Suurmaraton** (Hel-
singfors); Pentti Perttilä, 90-
8727179, 8727657 (6.10,
eft.anm. möjl)
- 1.11 13:e **Rautaveden Maraton**;
Mikko Rautakallio 932-34119
(24.10, eft.anm. möjl)
- 2.11 **Åland Marathon**; kanslist Gun
Nordlund 928-11170
- 8.11 4:e **Lammi Vintermaraton**;
Uljas Kiuru 917-35118, 35232
- 6.12 6:e **Självständighetsdagsma-
raton**; Yrjö Ponto 971-220846
(Kuopio), (3.12, eft.anm. möjl)

Kommande Maratonlopp i Europa

6 juli Sri Chinmoy Augsburg.
Peojjwal Pohland, Oblatterwall-
strasse 38, D-8900 Augsburg, Väst-
tyskland.

27 juli Sri Chinmoy Zürich.
Ullas Beyer, Verena Conzett Strasse
34, SUI-8004 Zürich, Schweiz.

2 augusti Helsingfors.
Helsinki City Marathon, Topelius-
gatan 41 A, SF-00250 Helsingfors,
Finland.

17 augusti Bolton.
British Adidas Marathon, 424 S.
Helens Road, Bolton, Gt. Manchester,
England.

6 september Antwerpen.
Prosper Slachmuylders, Boomgaard-
straat 324, B-2600 Antwerpen,
Belgien.

**14 september Sri Chinmoy
London.**
Ongkar Smith, 42 Palmer street,
London SW 1H OBA, England.

21 september Glasgow.
Robert Dalgleish, Parks and Recrea-
tion Dept., 20 Trongate, Glasgow G1
5ES, Scotland.

28 september Brüssel.
Bruxelles Promotion, Place de la Jus-
tice 22, B-1000 Bruxelles, Belgien.

28 september Berlin.
Berlin Marathon, Meinekestrasse 13,
D-1000 Berlin 15, Västtyskland.

**2 november Sri Chinmoy Zü-
rich (2:a uppl).**
Samma adress som 27 juli. Start 0800.

Fotnot: Maratonloppen under Sri Chinmoy-
organisationen startar vanligen 0700 på morgo-
nen.

Kommande Maratonlopp, Danmark

- | | | |
|-------|--------------|-----------------|
| 17/5 | Köpenhamn | 01-14 57 14 (k) |
| 12/7 | Köge | 03-65 67 23 |
| 13/9 | Fredrikshavn | 08-42 69 02 |
| 12/10 | Århus | |
| 26/10 | Randers | 06-42 71 76 |
| 2/11 | Helsingør | 02-10 31 07 |
| 23/11 | Esbjerg | 05-13 23 33 (k) |

Ytterligare upplysningar lämnas av
Hans Orsing, tel: 042-26 07 91 (kvälls-
tid).

KOMMANDE MARATONLOPP

SVERIGE, 1986

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
7/6	Stockholm	08/67 19 30		
14/6	Luleå—Boden	0921/161 56	0921/601 37	Olof Forsberg
28/6	Skellefteå	0910/533 09	0910/114 95	Leif Sundqvist
28/6	Örebro	019/16 10 80	019/25 53 81	Gert Lindéus
5/7	Hudiksvall	0650/177 550	0650/110 92	Olov Nilsson
5/7	Svanstein	0927/201 30	0927/201 68	Sven Kostenius
5/7	Bromölla	0456/296 71	0456/287 13	Leif Pettersson
2/8	Visby	0498/799 44	0498/952 42	Anders Havdelin
9/8	Kalmar-Borgholm	0485/121 01		
9/8	Säffle	0533/126 10	0533/403 41	Thage Söljemo
16/8	Malmö	040/737 00	040/91 37 83	Hans Håkansson
17/8	Söderhamn	0270/185 70	0270/107 85	Torbjörn Olsson
23/8	Nordingrån-Ullånger	0613/103 36	0613/107 83	Helge Norberg
23/8	Västerås	021/11 44 22	021/18 95 78	Lennart Lindqvist
23/8	Killingi		0980/180 90	Lennart Rantatalo
30/8	Borås	033/761 70	033/760 01	Lars-Åke Ekberg
13/9	Östhammar-Öregrund	0173/128 30	0173/104 54	Anders Jansson
13/9	Karlstad	054/11 23 27		Ulf Karlsson
14/9	Umeå	090/16 54 57	090/11 51 68	Ivar Söderlind
19/10	Rödeby-Vissefjärda		0455/432 32	Gustav Sandberg
25/10	Köping		0221/154 97	Bo Lindkvist
8/11	Vintermaraton/Hässelby	08/67 19 30		

Ytterligare två maratonlopp arrangeras inom landet, men här finns vissa begränsningar ifråga om deltagande:

23/7-26/7 arrangeras Vindelälvsloppet, en 350 km lång stafettlöpning mellan Ammarnäs och Vännäsby med 22 delsträckor. Avslutningssträckan är ett kontrollmätt maratonlopp.

2/8 arrangeras i Malmö maraton ingående i European Veteran Games.

Tröjor, Märken.....

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET, Box 218, 101 22 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:



- ☐ Tröjor st a' 45:— S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐
- ☐ Overallmärke st å 15:—
- ☐ Souvenirvimplar st å 10:—
- ☐ Klisterdekaler st (10:— för 4 st)

Namn:

Adress: