Marathon-löparen

Feb 1991 Nr 111 1991 Nr 1



Utgiven av Svenska Marathonssällskapet,
Box 218, 101 24 Stockholm
Redaktör och ansvarig utgivare:
Tony Bristow
Resultatredaktör:
Göran Andersson
Tryckning:
Trycksakskonsult, Stockholm
Distribution:
Berglind & Bergström, Hägersten
ISSN 0283-1015

Svenska Marathonsällskapets Styrelse
Ordförande och resesekreterare
Lennart Granberg, 08-760 96 98
V. ordförande och utmärkelseansvarig:
Owe Westin, 08-711 20 51
Sekreterare:
Göran Gustavsson, 08-760 07 52
Kassör:
Lage Carlson, 08-756 26 45
Medlemssekreterare:
Sven-Erik Eriksson, 08-773 31 03
Informationssekreterare:
Bengt Lönnroth, 0758-706 15
Huvudkontaktombud:
Jan Lind, 08-626 94 49
PR-ansvarig:
Lena Sjöblom, 08-623 00 52
Redaktör:
Tony Bristow, 08-778 03 51
Resultatredaktör:
Göran Andersson, 009358/284 13 14
Bitr, info.sekr:
Tore Andersson, 08-28 55 59
De angivna telefonnumren är till bostäderna där styrelseledamöterna vanligtvis är anträffbara på kvällarna.

Svenska Marathonsällskapets Distriktsombud
Blekinge:
Bengt-Åke Svensson, 0455/507 66
Bohuslän-Dal:
Helge Mikaelsen, 0534/115 07
Dalarna:
Yngve Karlsson, 0250/124 06
Gotland:
Lars Mårtensson, 0498/100 35
Gästrikland:
(Se Hälsingland)
Göteborg:
Christina Hildesson, 0303/417 38
Halland:
Martin Andersson, 0340/408 22
Hälsingland:
Roland Ludwichowski, 0650/205 37
Jämtland-Härjeland:
Monika Simson, 063/11 38 03
Medelpad:
Yngwe Sohl, 060/17 15 10
Norrbotten:
Owe Pötter, 0921/203 59
Närke:
Jan-Olov Schagerström, 019/990 05
Skåne:
Bengt Klang, 046/71 22 10
Småland:
Karl-Åke Nyman, 0490/154 89
Stockholm:
Ulf Mellerstedt, 08-626 84 52
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:
Sven-Erik Aronsson, 021/35 06 31
Ångermanland:
Kjell Nyberg, 0660/464 06
Östergötland:
Esbjörn Holmquist, 013/13 73 42

Vid 38 km avgörs Dackemaran. Bengt Göransson (nr 43) springer om Ismet Ömer. Foto: Rune Andersson, Sydöstran.

Marathon-löparen

Feb 1991 Nr 111 1991 Nr 1



Vad är sanningen?

Varför springer den ena snabbare än den andra? I ett följebrev till hans bidrag till detta nummer framhäver läkaren **Erik Ståhl** att ''det behövs lite ifrågasättande av våra experter'', och i hans bidrag efterlyser han insatser av en maratonlöpningens Kopernikus, någon som kan tänka ur nya vinklar och som kan fastställa vad som verkligen är hemligheten bakom en långdistanslöpares prestationsförmåga.

Samtidigt börjar vi en ny artikelserie, som kommer förhoppningsvis att bidra till denna diskussion. Vi kommer att följa resultaten av ett speciellt träningsprogram där två löpare skall agera på basis av fysiologiska mätningar av mjölksyratröskeln. Vi återkommer med reportage om hur det går för dessa två entusiaster, men vi hoppas att medlemmarna — såväl medicinskt kunniga som träningserfarna — känner sig manade till att bidra till debatten om dessa frågor. En viktig funktion när det gäller tidningen **MARATHONLÖPAREN** är att den verkligen skall vara ett forum för diskussion och debatt kring de för maratonlöparen väsentligaste frågorna. Skicka in Ditt bidrag eller Dina kommentarer snarast!

Redan i detta nummer kan vi även läsa en artikel som vill rätta till något som läkaren Erik Ståhl lyckades påstå i ett tidigare nummer. Litteraturforskaren **Reidar Ekner** vill nu rätta till Erik Ståhls och även undertecknads lättvindiga påståenden om Pheidippides. Det är inte vår läkares medicinska funderingar som här ifrågasätts utan hans sätt att hänvisa to gamla myter och halvsanningar — Reidar har gått till de grekiska källorna och har själv läst det som Herodotus och Plutarchos har skrivit om vem som sprang till Athen med nyheterna om segern i Marathon. Nu hjälper han oss att få den korrekta bilden. I denna fråga verkar det som om Reidar får ha det sista ordet — eller finns det något ögonvittne bland medlemmarna som tror sig veta ännu mer om vad som förekom på vägen mellan Marathon och Athen?

Tony Bristow

Detta är vårt emblem!

Under hösten har styrelsen haft djupgående diskussioner om hur Sällskapets aktiviteter skall förnyas, och ett förslag har varit att förnya vårt emblem, men styrelsens slutsats har varit att emblemet hör till Sällskapet på ett betydelsefullt sätt och ... **det får inte ändras!** Vi måste sikta framåt, men vissa länkar med det förflutna måste behållas.

Vi ser dagligen omkring oss exempel på företag som genomgår radikala ändringar och ändra såväl namn som logo. Oftast är det viktigt för dessa företag att skaka av sig det förflutna, att börja om med ett nytt ansikte, men vi känner att så inte är fallet med Svenska Marathonsällskapet. Vi har viktiga rötter och det ligger något mycket positivt i det faktum att Sällskapet förknippas med det märke som vi bär på våra träningsoveraller.

I diskussionerna har det förstås varit viktigt för styrelsen att notera att det skulle dessutom vara mycket dyrt att byta emblemet — ett stort lager av standar, prestationsmärken, diplom, overallmärken och tröjor skulle förmodligen behöva kastas, samtidigt som nya stansar m.m. skulle behöva tillverkas; och det skulle dröja länge innan det blev någon ''vinst'' som skulle betala dessa kostnader.

Som maratonlöpare ser vi framåt och vi springer framåt, men vi tillhör det gamla Sällskapet — det som grundades redan 1952 och snart skall fylla 40 år!

Prestationsmärken

Nu när vi börjar sammanfatta 1990 års verksamhet vill vi påminna medlemmar om att man centralt inom styrelsen inte kan bevaka alla resultatlistor i syfte att se vilka som har kvalificerat sig för Sällskapets speciella prestationsmärken.

Det åligger således var och en som för första gången passerar en prestationsgräns att själv ansöka om utmärkelsen. Gränserna för **guldmärket** är 2.20 för män resp. 2.45 för kvinnor, och gränserna för **silvermärket** är 2.40 resp. 3.10. Gränserna för den allmänna **prestationsnålen** är 3.30 resp. 3.55.

Har man gjort prestationen i ett utländskt lopp skall ansökan givetvis åtföljas av en kopia av den officiella resultatlistan för loppet. Det gäller i samtliga fall att loppet skall vara en sanktionerad tävling på en godkänd bana.

Maratonlopp i Norge med start i Sverige!

Annandag Pingst (20 maj) arrangeras ett nytt maratonlopp — Meråker Maraton. Starten äger rum i Enafors i Sverige, nära den norska gränsen. Ytterligare upplysningar i nästa nummer av Marathonlöparen eller direkt genom Svein Halvor Moe, **7530 Meråker,** Norge.

KALLELSE

Samtliga medlemmar i Svenska Marathonsällskapet kallas härmed till

ÅRSMÖTE

lördagen den 16 mars 1991, kl 15.00

Sal 403, Forsgrenska Badet, Medborgarhuset, Medborgarplatsen, STOCKHOLM

Efter årsmötet finns möjlighet till lätt förtäring och därefter kommer ultralångdistanslöparen **Rune Larsson** att kåsera över sina erfarenheter från de långa loppen som han har deltagit i.

Vid fjolårets årsmöte i Strängnäs var Runes kåserier **dagens höjdpunkt.** Nu får även medlemmarna som bor i Stockholmsområdet tillfälle att lyssna på hans fascinerande berättelser. **Missa inte detta tillfälle** att deltaga i Sällskapets formeralla årsmöte och samtidigt lyssna på en erfaren och stimulerande löpare när han berättar om de riktigt stora loppen.

Varje enskild medlem äger rätt att inkomma med **motion** eller **förslag** till Årsmötet. För att sådana motioner eller förslag skall kunna tas upp till behandling vid Årsmötet föreskriver dock stadgarna §7 mom 4 att dessa skall inlämnas skriftligen till styrelsen, Svenska Marathonsällskapet, Bos 218, 101 24 Stockholm **senast den 2 mars 1991.**

Medlemsavgiften

Vi hoppas att 1991 kommer att innebära ett rekordår — vad gäller antalet medlemsavgifter som betalas in utan påminnelse! Avgiften är oförändrad **kr 130:—** och postgironumret är fortfarande **8 26 07 - 3.**

Familjemedlemmar, som inte behöver fler tidningar till samma adress, betalar endast kr 65:—, under förutsättning att minst en medlem vid den angivna adressen betalar den fulla avgiften.

Inbetalningskort skickades per post till samtliga medlemmar i mitten av december. Posten utnyttjades eftersom tidigare erfarenhet har klart visat att det inte är tillfredsställande att bara lägga inbetalningskortet inuti tidningen. Av tekniska skäl kunde vi dock inte undvika att inbetalningskortet gick även till nya medlemmar som hade beviljats inträde under årets sista månader och som redan hade betalat en årsavgift som gällde för 1991. Vi ber om överseende med detta.

Som vanligt gäller också att det innebär mycket mindre besvär för Sällskapets frivilliga funktionärer om den som flyttar genast anmäler sin adressändring, och om den som inte önskar fortsätta som medlem skriftligen anmäler sitt utträde.

I huvudet på ...



Stafetten går vidare

Efter tre års filosofiska funderingar kring maratonlöpning anmälde **Per Rydén** i det senaste numret av Marathonlöparen att han nu gärna överlämnar spalten till någon annan.

Under rubriken **"I huvudet på. . ."** har Per underhållit oss med funderingar kring varför man springa, hur man motiverar sig trots skador, hur man disciplinerar sig trots vädrets obehag, och hur man njuter av naturen medan man springer. Nu känner han dock att det är dags att vila från denna spalt, och vi tackar honom för den stimulerande läsningen som han har givit oss under denna tid.

Vår ambition är förstås att spalten skall fortsätta, men ännu har vi inte hittat någon som känner sig manad att ta upp stafetten. **Om Du är intresserad** av att bidra med någon kåseri eller **om Du känner någon annan** i Sällskapet som är road av att skriva ner sina funderingar, ta snarast kontakt med redaktören.

Vi vet alla att man springer inte bara med fötterna utan att även huvudet är en viktig del av en maratonlöpares kropp — att det är i huvudet som man dirigerar sina insatser under ett lopp, och att det är i huvudet som det uppstår funderingar och idéer kring vad man egentligen håller på med. I denna kamratförening kan vi finna en stimulans i att läsa om vad som pågår i **Ditt huvud.** Hör av Dig!

Tony Bristow

Förtjänstvimpel till OK Dacke!

Vid en enkel ceremoni i början av december i Tving i norra Blekinge utdelades Svenska Marathonsällskapets **Förtjänstvimpel** till 50-års jubilerande **OK Dacke.** Vimpeln överlämnades till OK Dackes ordförande Bengt-Åke Fransson av Marathonsällskapets distriktsombud i Blekinge, Bengt-Åke Svensson.

Under de senaste tjugo åren har Sällskapets Förtjänstvimpel tilldelats ett antal personer som har gjort förtjänstfulla insatser för svensk långdistanslöpning, samt till fyra föreningar som på ett förtjänstfullt sätt under många år har arrangerat maratonlopp. Dessa är: Fredrikshofs IF (1976), Solvikingarna (1984), IK Tjelvar (1985) och Duvbo IK (1987). Till denna lista ansluter sig nu OK Dacke, som ordnade Dackemaran för 17:e gången en oktober 1990.



Bengt-Åke Svensson (t.h) överlämnar Sällskapets Förtjänstvimpel till OK Dackes ordförande Bengt-Åke Fransson.

AIMS Calendar 1991

13	jan	Marrakesh Grand Atlas International Marathon	MAR
20	jan	Bermuda International Marathon	BER
27	jan	Osaka Ladies International Marathon	JPN
3	feb	Beppu-Oita Mainichi Internationa Marathon	JPN
3	feb	Marathon Popular de Valencia	ESP
10	feb	Philips Pilipinas International Marathon	PHI
24	feb	Marathon Ciudad de Sevilla	ESP
3	mar	City of Los Angeles Marathon	USA
10	mar	China Coast Marathon	HKG
14	mar	Tel Aviv International Marathon	ISR
17	mar	Catalunya-Barcelona Marathon	ESP
14	apr	Marathon International de Paris	FRA
14	apr	Spring Marathon Vienna	AUT
15	apr	BAA Boston Marathon	USA
21	apr	ADT London Marathon	GBR
21	apr	Philips Rotterdam Marathon	HOL
21	apr	Marathon Popular de Madrid	ESP
28	apr	Marathon International UCLA	FRA
4	Maj	Belgrade Marathon	YUG
5	Maj	Long Beach Marathon	USA
5	Maj	Vancouver International Marathon	CAN
5	Maj	DB-Marathon Munich	FRG
5	Maj	Pittsburgh Marathon	USA
12	Maj	Amsterdam Marathon	HOL
12	Maj	Ibusz Marathon Budapest	HUN
19	Maj	Hamburg Marathon	FRG
26	Maj	Copenhagen Marathon	DEN
1	Jun	Stockholm Marathon	SWE
2	Jun	Qantas Melbourne Marathon	AUS
15	Jun	Leipzig Marathon	GDR
29	Jun	Night of Nurnberg Marathon	FRG



Vid starten syns från höger Eddy Hultgren (2:a), Ismet Ömer (3:a) och Jerry Krook (5:a). Foto: Rune Andersson, Sydöstran.

53-åring segrade i Dacke!

Går det att på fyra månader banta bort 20 kilos övervikt och efter ett 10-årigt tävlingsuppehåll utan ett enda löpsteg ändå springa ett maratonlopp på 2.52? De flesta skulle säkert svara nekande på frågan. Men att detta är möjligt visade bulgaren Ismet Ömer i den 17:e upplagan av Dackemaran som avgjordes den 14 oktober i nordöstra delen av Blekinge.

F.d. bulgariske landslagsmannen med ett personbästa på 2.27 satte redan från start färg på loppet. Han skaffade sig en betryggande ledning fram till vändpunkten som passerades på 1.21.57. Där hade han en ledning på ca 2 minuter till det jagande kopplet bestående av Jerry Krook, Ryssberget, slutsegraren **Bengt Göransson,** Hoby GoIF, samt hemmasonen och totaltvåan **Eddy Hultgren,** OK Dacke.

Vid 30 km hade veteranen Bengt Göransson avancerat upp till andra plats och då tagit in 30 sekunder på ledaren.

— Jag öppnade som jag brukar berättade Göransson, men inte trodde jag på någon seger idag, därtill var utgångstempot alltför högt. Men med ett jämt och vägvinnande tempo så plockade Göransson sekund för sekund på ledande bulgaren och vid 38 kilometer var han ifatt.

— Jag valde att direkt satsa på ett litet ryck, och det fungerade perfekt, menade en nöjd Göransson när han väl nått målet som slutsegrare på tiden 2.52.14.

Ismet Ömer tröttnade mer och mer de sista kilometrarna och även Eddy Hultgren kunde passera honom i slutspurten.

— Det här är min första sammanlagda seger i ett maratonlopp, konstaterade Bengt Göransson, jag har tränat maraton i fem-sex år och har ett personrekord på 2.49 så det här kom som en glad överraskning.

Eddy Hultgren var nära att få ge upp efter 36 km, men då fick han order av sin tränare att springa mera avslappat. Och detta gjorde avsedd verkan och Eddy kunde bärga andra platsen.

Två verkliga maratonveteraner fanns på plats denna vackra söndagförmiddag nämligen **Bertil Järlåker** som genomförde sitt 196:e marathonlopp och **Hans Orsing** som gjorde sitt 186:e lopp.

Arrangerande OK Dacke skiljdes från sitt uppdrag med stor heder. Synd bara att startfältet var så tunnt. Endast 26 löpare vågade utmana de 42.195 metrarna.

Men till nästa år berättar arrangörerna med energiske Gert-Ove Olsson i spetsen att man kommer att bjuda in till både halv- och helmaraton.

Stefan Johansson

Vid 22 km springer loppets segrare. Bengt Göransson (nr 43) tillsammans med Eddy Hultgren (nr 1) och Jerry Krook (nr 27). Ismet Ömer ligger nära två minuter före. Foto: Runer Andersson, Sydöstran.



17:e DACKEMARAN (1990-10-14) i Strömsberg

Klass M sen

Eddy Hultgren, -59, OK Dacke	2.52.28
Ismet Ömer, -57, Hultsfred	2.52.33
Jerry Krook, -57, Ryssberget	2.59.45
I Westerberg, -57, Hultsfred	3.33.43

Klass M35

Roland Karlsson, -53, OK Orion	2.57.41
Kjell Levin, -52, OK Orion	3.44.12

M40

Allan Persson, -48, Väckelsång	2.58.33
Jan-Ove Ågren, -50, Fågelfors	3.04.50
Kurt Gustavsson, Hultsfred	3.09.17
Jan Jonasson, -47, Gränums	3.15.41
Roger Bäckström, FIF Gnistan	3.18.31
Sten Ylmén, -46, Målilla	3.24.54
Göran Lennström, -49, Hultsfred	3.33.43
Eivon Henningsson, -46, Laholm	3.49.25

M45

Kjell Damstedt, -41, Heleneholm	3.17.59
Stig Åke Jonasson, -44, Elmhult	3.18.37
Johnny Karlsson, -43, Gunnebo	3.30.19
Kjell Åke Åkesson, -44, Växjö	3.39.13

M50

Bengt Göransson, -37, Hoby	2.52.14
Bertil Järlåker, -36, IK Tiwas	3.26.20
Hans Orsing, -40, Helsingborg	4.11.09

M55

S-O Davidsson, -33, Växjö	3.26.01

Motion

Per Skottén, -59, Orion	3.11.50

DM BLEKINGE

M sen

Eddy Hultgren, -59, OK Dacke	2.52.28

M35

Roland Karlsson, -53, OK Orion	2.57.41
Kjell Levin, -52, OK Orion	3.44.12

M40

Jan Jonasson, -47, Gränum	3.15.41
Roger Bäckström, FIF Gnistan	3.18.31

M50

Bengt Göransson, -37, Hoby	2.52.14

Sällskapets löptest — mot effektivare träning

I den lilla lokalen med fönster ut mot Stockholms Birkastad springer en löpare kilometer efter kilometer, i ett jämt tempo som fastställs av en rörlig bana som skoningslöst rullar under hans fötter. **Tomas Berg,** Täby Långlöpare, är fullt upptagen med att testa sin kondition som inledning till en undersökning som tidningen Marathonlöparen kommer att bevaka i detalj under det kommande året. På andra sidan rummet sitter **Sanna Hermelin,** Hässelby SK, och återhämtar sig. Hon har just kört samma test och håller nu på att fylla i den tillhörande blanketten.

Marathonsällskapets träningstest har börjat och Tomas springer vidare i en hastighet som ökas med 1 km/tim var fjärde minut. Framför honom står läkaren **Peter Kaiser,** föreståndare för Sport och Testkliniken i Stockholm, med någonting som ser ut som ett stoppur i handen, men som i verkligheten är en pulsmätare som fungerar tillsammans med en givare som Tomas har på bröstet. Denna s.k. *Sport Tester* visar kontinuerligt Tomas puls och är en av grundstenarna i det nya sättet att studera en löpares konditionsnivå och samtidigt effektivisera hans träning. Bredvid sig har Peter hjälp av sjukgymnasten **Tomas Weidenius** som arbetar på kliniken. Pulsen antecknas i slutet av varje hastighet samtidigt som nålen plockas fram och ett blodprov tas ur fingertoppen.

Blodanalys visar löparens tröskel

Blodproven skall sedan analyseras med avseende på mjölksyrahalten, så att läkaren kan fastställa den löphastighet vid vilken denna löpares blodmjölksyraröskeln, d.v.s. gränsen för vad en löpare kan tåla under en längre tid utan obehag. Med hjälp av de uppmätta pulsvärdena vid de olika hastigheterna kan läkaren sedan fastställa löparens tröskelpuls. Det är kunskap om sambandet mellan mjölksyratröskel och tröskelpuls som utgör grunden för den effektiva träningen.



Peter Kaiser kollar pulsen hos Sanna Hermelin medan hon springer. Foto: Tomas Weidenius.



Tomas Berg börjar tycka att löphastigheten är något ansträngande. Foto: Tomas Weidenius.

De två löparna som deltar i denna undersökning är inte nybörjare. Både Sanna och Tomas har fullföljt ett antal maratonlopp och båda är vana vid regelbunden träning. Det som karaktäriserar dessa två löpare är dock en klar ambition **att förbättra sina prestationer genom att göra träningen effektivare.**

Sanna, som är född 1958, har sprungit 3 maror i Stockholm med 3.43 som personbästa och har ambitionen att komma under 3.30. Tomas, född 1952, med 8 maror bakom sig och en personbästa på 2.59, har bestämt sig för att springa på 2.46. Läkaren Peter Kaiser bedömer dessa ambitioner som rimliga att uppfylla.

Viktigt i detta sammanhang är att såväl Tomas som Sanna har ett arbete att sköta och, när arbetsdagen är slut, har de familjer med vardera två barn att ägna sig åt. Att hitta mer tid åt träningen är svårt — det som gäller är att träna mer effektivt: att försöka komplettera den befintliga kvantiteten med en ökad kvalitet. Och det är det som är meningen med det pågående testet.

Anpassade träningsprogram

För att kunna ange riktlinjerna för en kvalitetsmässigt mer meningsfull träning vill Peter Kaiser således fastställa den aktuella tröskelpulsen för dessa löpare. Meningen är sedan att lägga träningsintensiteten på en effektiv nivå i relation till denna mjölksyratröskel.

Vet man var tröskelpulsen ligger, kan man sedan fastställa den puls som vederbörande borde ha när han effektivast utnyttjar träningspasset. Detta innebär förstås att den effektivaste hastigheten kan vara olika för olika löpare, att träningsprogrammet skall anpassas till den enskilda löparens egna förutsättningar. Samtidigt gäller det förstås att öka effektiviteten på ett sunt sätt, utan att öka risken för överbelastningsskador.

Med hjälp av pulsmätaren, som man har med sig under träningen, kan man kontinuerligt anpassa löpningen till pulsnivån och därmed säkerställa att man ligger på en belastning som ger den effektivaste träningen. Pulsklockan pro-

grammeras helt enkelt att ge ifrån sig en signal när hjärtfrekvensen överstiger eller understiger de fastställda gränserna. Den relativa nivån som väljs i relation till tröskelpulsen är beroende på den typ av träning som är aktuell. Syftet är förstås att successivt höja den fart som är förknippad med mjölksyratröskeln så att man kan springa snabbare under längre tider utan obehag.

En seriös satsning

Sanna och Tomas intygar att de avser att seriöst följer det råd som Peter Kaiser avlämnar i syfte att förverkliga sina maratonambitioner. Samtidigt är de uppenbarligen roade av att testa detta sätt att fastställa den nuvarande konditionsnivån och ge riktlinjer för hur man på det effektivaste sättet kan förbättra sin prestationsnivå. Det blir säkert spännande för Marathonlöparens läsare att följa utvecklingen och samtidigt lära sig mer om hur de kan effektivisera sin egen träning.

I det nästa numret av Marathonlöparen kommer vi att redovisa resultaten av blodtesten på dessa löpare, att berätta för läsarna om detaljerna i det träningsprogram som Peter Kaiser har föreslagit och förhoppningsvis kommer vi att kunna redovisa hur det har gått för dessa entusiaster under de första månaderna.

Tony Bristow



Sanna Hermelin vilar en kort stund medan läkaren tar ett blodprov. Foto: Tomas Weidenius.

En mile av tjugosex

Det lär vara så att omkring 850 löpare i världen har gjort under 2.15 på maraton medan 550 noterat under fyra minuter på engelska milen. I den finska löpartidningen **Juoksija** (nr 12/90) har man listat löpare som löpt både en och tjugosex miles! Här är ett urval:

	1 mile	**26,2 miles**
Filbert Bayi (TAN)	3.51,0 / 1975	2.16.16 / 1986
Dave Clark (GBR)	3.56,95 / 1982	2.13.34 / 1989
Paul Cummings (USA)	3.56,4 / 1974	2.11.31 / 1986
Ron Dixon (NZL)	3.53,62 / 1975	2.08.59 / 1983
Harri Hänninen (FIN)	3.56,61 / **1990**	2.12.40 / **1990**
Knut Kvalheim (NOR)	3.56,2 / 1974	2.15.11 / 1982
S Nyambui (TAN)	3.51,94 / 1981	2.09.52 / 1989
Dick Quax (NZL)	3.56,23 / 1976	2.10.47 / 1980
Markus Ryffel (SUI)	3.58,05 / 1984	2.16.40 / 1983
Geoff smith (GBR)	3.55,8 / 1981	2.09.08 / 1983

Observera att Hänninen ”gjort det” under samma säsong!

I en lista över 1500 m och 42195 meterslöpare finner vi bland andra:

	1500 m	**42195 meter**
W Cierpinski (DDR)	3.42,2 / 1972	2.09.55 / 1976
Carlos Lopes (POR)	3.41,4 / 1982	2.07.12 / 1985
Steve Jones (GBR)	3.42,3 / 1982	2.07.13 / 1985
Jörg Peter (DDR)	3.39,2 / 1976	2.08.47 / 1988
Åke Eriksson (SWE)	3.49,89 / 1985	2.10.53 / 1990
Mats Erixon (SWE)	3.41,49 / 1981	2.13.29 / 1985
Arturo Barrios (MEX)	3.37,61 / 1989	2.14.09 / 1986

En snabb finsk kvartett:

	1500	**maraton**
Pekka Päivärinta	3.37,2	2.13.09
Martti Vainio	3.41,09	2.13.04
Lasse Virén	3.41,8	2.13.11
Tommy Ekblom	3.43,29	2.12.31

Den mer aktuelle **Ari Paunonen** har noterat 3.38.07 respektive måttliga 2.24.18. **Olof Salmi,** med förflutet i Heleneholm och Rånäs 4H under sin svenska tid, listas med tiderna 3.46,99 och 2.18.50.

Göran Andersson

De tio bästa ultraresultaten 1990

(sammanställt av Malcolm Campbell)

1. Sandy Barwick, NZL	Världsbästa 6-dagarslöpning Kvinnor
2. Birgit Lennartz, GER	Världsbästa 100 km Kvinnor
3. Don Ritchie, GBR	Inomhusvärldsbästa 24-timmars
4. Eleanor Adams, GBR	Inomhusvärldsbästa 24-tim. Kvinnor
5. Yiannis Kuoros, GRE	Spartathlonseger
6. James Zarei, Iran/GBR	Brittiskt 6-dagarsrekord
7. Karl Heinz Doll, GER	Tyskt rekord 100 km
8. Andy Jones, Can	Kanadensiskt rekord 50 miles
9. Rae Clark, USA	Amerikanskt 24-timmarsrekord
10. Max Courtillion, FRA	Franskt inomhus 24-timmarsrekord

Sandy Barwick: 18—24.11 presterade Sandy 883 km på 400 m-bana i Campbelltown City Six Day Track Race, sexton kilometer längre än Eleanor Adams tidigare rekord. Hon var dessutom totalsegrare i evenemanget; 70 km bättre än närmaste man, tvåan Ian Jarvis!

Birgit Lennartz: Endast 25 år gammal löpte hon den 28 april i Hannu på otroliga 7.18.57. Hennes personbästa på maraton är 2.38.31.

Don Ritchie: ”The Don” löpte 100 km på 6.10.20 för över tio år sedan, en tid som sedan dess inte blivit allvarligt utmanad. Don, född 1944, innehar flera världsrekord men prestationen 1990 var de 267,543 km han löpte inomhus 3—4 februari.

Göran Andersson

Tiobästalista 1990 för 100 km

Män:		**Kvinnor:**	
1. Jean Marc Bellocq, FRA	6.26.13	1. Birgit Lennartz, GER	7.18.57
2. Karl Heinz Doll, GER	6.29.34	2. Eleanor Adams, GBR	7.55.07
3. Roland Vuillemenot, FRA	6.34.02	3. Marta Vass, HUN	7.57.25
4. Russel Prince, NZL	6.38.00	4. Hanni Zehender, GER	7.58.54
5. Jean Paul Praet, BEL	6.38.08	5. Monika Kuno, GER	8.01.33
6. P. Jamont, POL	6.38.53	6. Sigrid Lomski, GER	8.03.06
7. Don Ritchie, GBR	6.40.23	7. Ann Trason, USA	8.06.14
8. Herbert Cuntz, GER	6.41.04	8. Katharina Janicke, GER	8.06.47
9. Stefen Fekner, CAN	6.41.05	9. Iris Reuter, GER	8.24.07
10. Denis Gack, FRA	6.42.53	10. Angelica Bottcher, GER	8.24.40

Fotnot: Ovanstående resultat är noterade på kontrollmätta banor.



Teckning gjord av gatutecknare, Berlin 1986

Myten om den förste maratonlöparen

Historien om den förste maratonlöparen fortsätter att spöka, alltså den om mannen som den där minnesvärda dagen år 490 f. Kr. sprang från stranden vid byn Marathon och till Athén för att berätta att den persiska invasionsstyrkan hade besegrats. Enligt historien hette mannen Pheidippides och föll död ned när han hade framfört glädjebudet.

Senast — i nr 4/90 av tidningen Marathonlöparen — har historien återberättats av den leg. läkaren Erik Ståhl, som tagit den som utgångspunkt för att diagnostisera Pheidippides död.

Det är minst sagt djärvt av Ståhl — som alltså inte skall förväxlas med maratonlöparen Kjell-Erik Ståhl — att åberopa sig på sin Herodotos, vilket han säger sig göra.

Den antike historieskrivaren Herodotos berättar nämligen ingenting alls om att någon skulle ha löpt från Marathon och fallit död ner. Herodotos föddes bara ett par år efter slaget och är en av de säkraste källorna till kunskapen om händelserna i samband med invasionsförsöket. Hade historien varit sann, borde hann ha känt till den.

Namnet Pheidippides finns hos Herodotos. Men bara som namn på den yrkeslöpare som athénarna sände från Athén i motsatt riktning, alltså söderut, till Sparta för att be om hjälp mot de annalkande perserna. Dit var och är det cirka 22 svenska mil. Sedan han efter två dagar kommit fram, fick han beskedet att spartanerna skulle komma, men av religiösa skäl först sedan fullmåne inträffat.

När den spartanska truppstyrkan efter en ilmarsch nådde Athén fick de veta att perserna redan hade besegrats. De trodde inte sina öron, och för att bli övertygade marscherade de enligt Herodotos vidare de fyra milen till Marathon för att själva se de tusentals döda perserna på slagfältet.

Men Pheidippides då? Han måste löpande ha återvänt de 22 milen för att överbringa det spartanska budskapet till de styrande i Athén. Dessa kan inte gärna ha skickat iväg honom på ännu en löpning, sedan han på några få dagar redan löpt 44 mil. De hade andra budbärarlöpare att tillgå, och det är f.ö. möjligt att slaget redan då hade ägt rum.

Den bekanta historien dyker upp först hos Plutarchos, som levde 600 år efter händelserna. Ja, egentligen berättar han den inte, den dyker bara upp i det omfattande verk av honom som kallas Moralia, där den förekommer som ett exempel på levande framställningskonst. De flesta historiker, skriver Plutarchos, förklarar att det var Eucles som i full rustning, och raka vägen från slagfältet, kom inrusande till de styrande och bara förmådde säga: ''Hell eder! Vi har segrat!'' innan han gav upp andan.

Plutarchos vill dock ha det till att det var en viss Thersippus från Eroedae som bragt nyheterna från Marathon till statsledningen i Athén. Därvid åberopar han sig på en Heracleides Ponticus.

Det är inte mycket till uppgifter att bygga en diagnos av ett dödsfall på.

Ändå skriver Erik Ståhl följande: ''Enligt vår källa, den grekiske historikern Herodotos, lär han minuterna före sin död uppträtt helt normalt. Han sade inget om att han mådde dåligt, var yr eller illamående. Efter att ha utropat 'segern är vår' föll han plötsligt ned stendöd. Det kan bara vara ett hjärtstillestånd..''

Ståhl förmodar att Pheidippides levde på ''en näve säd, en mugg olivolja och vad han kunde hitta i naturen; en konst som knappast befrämjar åderförkalkning.'' Alltså, resonerar Ståhl, måste Pheidippides ha lidit av något medfött hjärtfel.

Förra gången jag försökte ta kål på myten om den förste maratonlöparen — i boken **Marathon 84,** utgiven av Stockholm Marathon — förklarade jag att om Phedippides skickats vidare tur och retur Marathon efter att först ha varit i Sparta, kunde han ha dött av överansträngning. Dvs. om inte benen vikt sig under honom redan innan han kom fram. Men hela historien var för dum för att vara annat än ett fantasifoster.

Om däremot historien om budbäraren i rustning vore sann, så kan det inte ha varit frågan om en yrkeslöpare som Pheidippides, som självklart lärt sig både klädselns och kostens betydelse för att klara sitt jobb. Inte levde en dåtida yrkeslöpare på en näve säd osv! (Vad tror f. ö. Ståhl om det dåtida kosthållet? Grekerna åt och levde bättre än vad vi gör.)

Direkt efter slaget måste man ha skickat iväg förste bäste från Marathon, tydligen en soldat som inte vågat eller haft vett att ta av sig harnesket. När han kom fram har han troligen svimmat av akut vätskebrist. Om man i uppståndelsen inte haft förstånd att ge honom massor av vatten kan han ha dött av uttorkning och överhettning. Eller någon som sett honom svimma kan ha spritt ett rykte att mannen avlidit.

För övrigt tror jag inte ett dugg på historien. Inte heller tror jag att löparen, ens om han existerat, känt till det norska uttrycket ''Seiern är vår!''

Reidar Ekner

Reidar Ekner torde inte vara ett okänt namn för Sällskapets medlemmar — med tjugosex fullföljda maratonlopp bakom sig är han tämligen väl känd i maratonkretsar. Han är född 1929, tävlar för Rånäs 4H och har 2.51.42 som personbästa på maratonbanan. Viktigast dock med anledning av denna rapport från antikens Grekland är att han är författare och docent i Litteraturvetenskap vid Stockholms Universitet och att han vet exakt vad han pratar om. Reidar har inte nöjt sig med andra hands berättelser utan har gått till de ursprungliga källorna; han har själv läst det som Herodotus och Plutarchos skrev om slaget vid Marathon.

Berlin Marathon i yrans tecken

"Wir waren dabeil Wir haben es geschafft" "Vi var med! Vi klarade det!"

Söndag den 30 september stod vi och väntade på startskottet till den 17:e Berlin Maran. Jag var med 1987 då Berlin firade 750-årsjubileum, men då gick starten från Brandenburger Tor och loppet gick naturligtvis bara genom väst. Den här gången skulle vi skriva, förlåt, springa historia tillsammans med c:a 25.000 andra löpare från hela världen. Vi skulle för första gången springa genom öst och väst.

Kipling myntade en gång uttrycket: "Öst är öst och väst är väst och aldrig mötas de två." Men av muren som funnits i nästan 30 år syntes inte ett spår, utom på ett enda ställe, där den var bevarad och skönt bemålad av många konstnärer. I Berlin är öst och väst utraderade och har mötts.

Det är trångt i väntan på att klockan ska bli nio, jag vänder blicken uppåt, och plötsligt förstår jag att starten har gått: tusentals blå ballonger svävar majestätiskt upp mot himlen, och det stiger jubelrop framifrån som fortsätter bakåt till sista ledet. Sakta, sakta börjar massan röra sig, men det tar nästan två minuter innan jag är framme vid själva starten.

Detta är en mycket flack bana som kallas Rekordens Marathon, men några rekord är vi inte ute efter, lyckan och glädjen att vara med är det viktigaste.

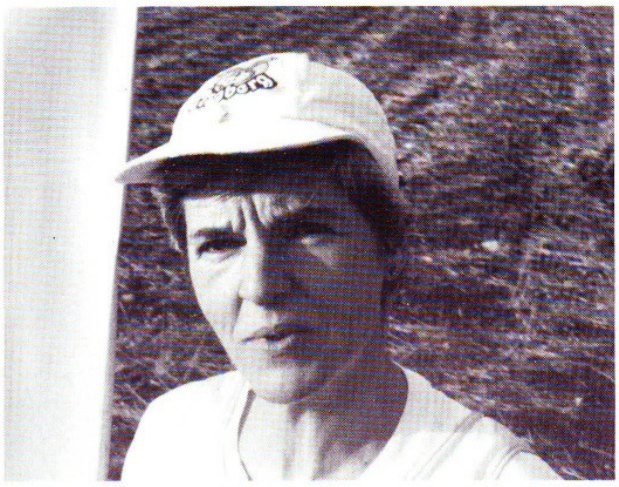
I c:a 3 km ska vi nu springa rakt fram på Strasse des 17:s Junis, namnet ett minne från revolten den 17 juni 1953, då många arbetare dödades när de protesterade mot regimen.

Ju närmare jag kommer Brandenburger Tor ju mer börjar hjärtat att dunka och jag känner att oberörd kan jag inte vara. Jag väljer att springa in precis i mitten mellan två kolonner, och nu går det inte att hejda, jag blir så rörd att jag känner tårarna stiga i ögonen och rinna nedför kinderna.

Här på östsidan står massor av människor, jag möts av ett jubel utan all like, löparna stannar nästan upp, sträcker armar och händer upp i luften, och jag tänker: "Monika, du skriver historia idag, du är med om det mest fantastiska en människa kan tänka sig: Fred, Frihet, Förbrödring!" Och nu känns det så lätt att springa, som en enda stor befrielse.



Löparna springer från väst till öst genom Brandenburger Tor. Foto: Jan Lind.



Monika Simson

Historien förföljer mig dock. Vi springer på Unter den Linden, den stora alleen som tidigare var kantad i flera led med stora höga lindar, men där Hitler lät hugga ner den mellersta raden för ett paradtåg på 30-talet. Det planterades nya små lindar men de växte aldrig upp ordentligt.

Vi springer förbi Alexanderplatz, där det höga TV-tornet står med sin kula på mitten, vi kommer förbi alla fantastiska byggnader som vid delningen hamnade i öst, bl.a. Berliner Dom, Pergamon-museet, Nicolaikyrkan, Maria-kyrkan m.fl.

Vi kommer tillbaks in i väst efter att ha sprungit bl.a. på Karl Marx-Allee, och nu är det dubbla led av människor som ropar, viftar, skakar enorma koskällor, tutar i horn och trumpeter, allt blandas med helikoptrarnas öronbedövande ljud uppifrån.

Jag hör musik, en barnkör sjunger sånger, orkestrar är utplacerade med jämna mellanrum, det är liv och lust överallt.

Vätskekontrollerna är täta, där är det trångt, och en del halkar på de våta svamparna och de hala bananerna som har glidit ur händerna. Jag tar vatten vid första bordet vid varje kontroll och sedan en flaska med sportdryck. Hinner varje gång tänka, att Stockholm Marathon ligger efter i tiden. Varför kan de inte ha små plastflaskor?

Vid c:a 32 km börjar jag bli trött och farten sänks, men aldrig att jag har en tanke på att bryta.

En uppfattning som många har är att Berlin är som en enda stenöken. Så är det inte. Vi springer genom det underbara villaområdet Dahlem som kan liknas vid Djursholm i Stockholm, i närheten ligger Wannsee, badparadiset dit många berlinare söker sig varje sommar för att bada och segla. Här springer jag genom vackra alleer, innan jag kommer in i centrum igen.

OCH NU BLIR ÅSKÅDARmassorna tätare och tätare och det känns som om publiken lyfter fram mig. Plötsligt är jag ute på Kurfürstendamm och därframme ser jag den berömda sönderbombade Kaiser Wilhelm Gedächtniskirsche resa sig mot himlen och jag vet att det är c:a 1 1/2 km fram till målet. Krafterna kommer tillbaka och på lätta ben springer jag in under målskynket, och nu stiger tårarna igen. Jag klarade det! Jag får medalj runt halsen och en ros i handen och en stor kram och kyss på kind av den manlige utdelaren. Jag har gjort min 10:e mara och just här i Berlin denna historiska dag.

Monika Simson
Östersund

Umemaran för 18:e gången

I perfekt väder (lätt vind, soligt och ca 15 grader varmt) avgjordes den 18:e Umemaran den 14 oktober. För andra året i rad avslutade tävlingen långloppssäsongen i Västerbotten. Det blev den fullträff som arrangörerna Jalles TC hoppats på med deltagarrekord. På maraton startade 52 löpare (2 kvinnor) och kvartsmaran hade 85 startande! Under de 18 år som Umemaran arrangerats har nu totalt 312 löpare (12 kvinnor) fullföljt den fulla maratondistansen minst en gång!

Lennart Tollgren, bosatt i Sundsvall men tävlande för Stockholm Road Runners, vann loppet med tiden 2.31.25 en dryg minut över såväl personrekordet som Elon Lindvalls banrekord från 1987. Vid vändpunkten i Strömbäck hade täten som då bestod av Tollgren tillsammans med norrmannen Harald Björknäs och IKSU:s Lars Björnfot (bröt vid 33 km) tiden 1.16.25. Med en svag vind i ryggen sprang segraren andra halvan av loppet 1.25 snabbare än första halvan. Efter loppet berättade Lennart:

— Det var en fin bana och perfekt väder, men ändå gick det för trögt. Jag är inte i samma form som tidigare i höst — förra helgen bröt jag Lidingöloppet. Det här var mitt tredje maratonlopp någonsin och egentligen är jag inte någon riktig maratonlöpare då jag inte tränar på asfalt mer än en gång i veckan.

Totaltvåa i loppet 3.57 efter segraren och vinnare i klassen M45 blev 48-årige Harald Björknäs från Bodö i Norge.

— Tiden 2.35.21 är årsbästa för mig i min fjortonde mara. Blev i år också norsk mästare på halvmaran i min klass där jag som bäst gjort 1.09, sammanfattade Harald efter loppet.

Distriktsmästare för Västerbotten blev Lars-Olof Sjöström, IKSU, som i sitt livs första maratonlopp fick tiden 2.41.32. Det märkliga är att Lars-Olof började springa för ett år sedan för att gå ned i vikt och det har verkligen gett resultat både resultatmässigt och viktmässigt — 25 kilo har han gått ned under senaste året!

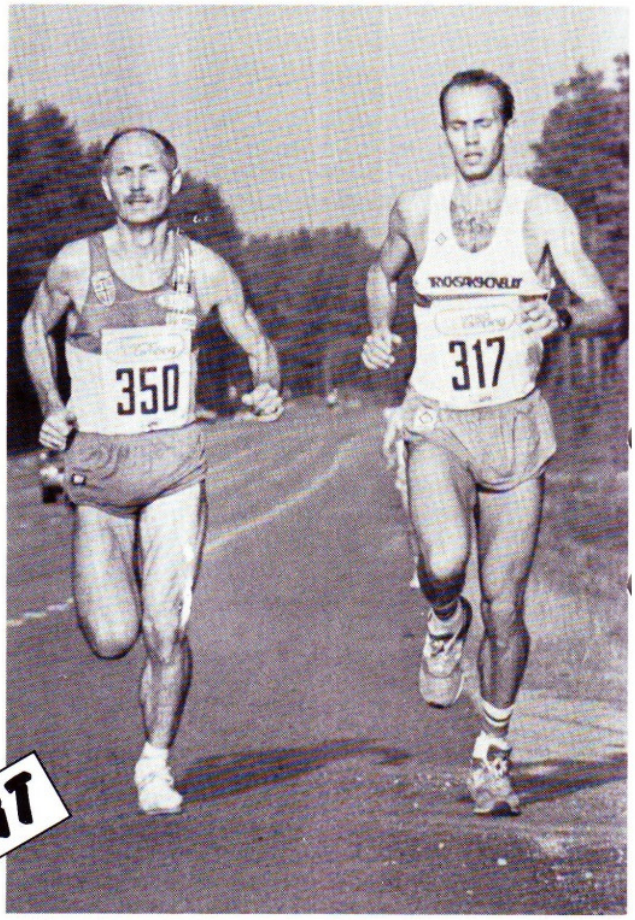
Lars Forsberg, Spölands IF fullföljde sin 13:e Umemara (4.38.36) och fick efter tävlingen mottaga Umemarans allra första guldplakett som från och med i år tilldelas som föllföljt 10 Umemaror (maratondistansen). Förutom Lars är det bara Östen Mukkavaara, Jalles TC, (ej med i årets tävling) som fullföljt minst 10 lopp.

I sin maratondebut segrade Karin Elstade från Bodö i damklassen på utmärkta 3.21.58 före Linnea Fagerlund, Lady-Joggers.

Mitt under maratonloppet avgjordes också kvartsmaran. På den snabba rakbanan från Stöcksjö till målet vid Tegs centralskola vann landslagsflickan på medeldistans Pernilla Eriksson, Umedalens IF, drygt 3 minuter före Malin Lundh, Hörnefors IF. Segrartiden 39.06 var 34 sekunder bättre än Kristina Hugossons banrekord från 1989. Snabbast på herrarnas kvartsmara var Johan Brändström, IKSU, som med tiden 35.28 var 10 sekunder före klubbkamraten Peter Bäcklund i mål.

Ivar Söderlind

RESULTAT



Tvåan Harald Björknäs (nr 350) och segraren Lennart Tollgren (nr 317). Foto: Lars Lindgren.

Umemaran (Jalles TC) 1990-10-14

Klass M 23

Lennart Tollgren, -59, Stockholm RRC	2.31.25
L-O Sjöström, 56, IKSU	2.41.32
Urban Bengtsson, -45, Jalles TC	2.41.52
Leif Johansson, -52, Jalles TC	2.54.27
Leif Lindgren, -61, Skellefteå AIK	2.55.56
Bo Lundmark, -43, IKSU	3.02.50
Gerhard Stenros, Nykarleby	3.13.45
Lars Wikberg, -57, IKSU	3.30.31
Anders Nordenberg, 61, Jalles TC	3.59.15

Klass M 35

Leif Johansson, -52, Jalles TC	2.54.27
Peter Backlund, IF Brahe	3.59.19
Stig Björn Lestander, IKSU	3.07.01
Per Uno Berggren, Skellefteå AIK	3.26.41

Klass M 40

Lars Hansson, -47, Sandviks IK	2.45.19
Rolf Malmros, Luleå LDK	3.09.40
Rolf Österholm, Lenkki Boys	3.17.15
Stig Mariedahl, -47, Söderhamns OK	3.36.09
Anders Karlsson, Sundsvalls SUF	3.38.16
Kjell-Göran Holmberg, 48, Jalles TC	3.50.57
Göran Eriksson, Pedersöre	4.01.28
Åke Karlsson, Nordmalings IF	4.08.54

Klass M 45

Harald Björknäs, -42, B & OI Bodö	2.35.21
Urban Bengtsson, -45, Jalles TC	2.41.52
Runar Lindal, Skellefteå AIK	2.52.04
Bo Lundmark, -43, IKSU	3.02.50
Kaj Fagerlund, Lenkki Boys	3.04.25
Bernt Öberg, Vuollerims SK	3.05.55
Börje Carlsson, -43, Kiruna	3.06.03
Jan-Erik Grönhage, IF Brahe	3.30.08

Klass M 50

Torleif Räckebo, NOR	2.56.22
Hans Ahlsued, IF Brahe	3.22.50
Stig Lindberg, Vännäs AIK	3.36.57
Paul Sjöholm, Sandvik IK	3.55.14
Per Adolfsson, Hyltebruk	4.06.31

Klass K 35

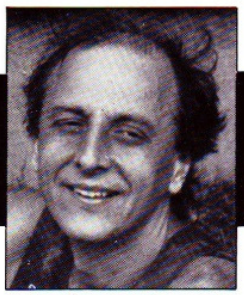
Karin Elstade, B & OI Bodö	3.21.58
Linnea Fagerlund, Lady-Joggers	3.47.11

Motionsklass

Rolf Edling, NPL Bygg AB	3.13.24
Thanasis Provatas, Sandviks IK	3.17.58
C Abrahamsson, -51, Volvo Umeverken	3.22.39
Roland Berglund, Sandviks IK	3.40.31
Johan Hedvall, Stockholm	3.45.37
Anders Westman, Malmköping	3.53.27
Kenneth Berggren, Lycksele Energive	4.14.02
Roger Nordin, Lycksele LK	4.18.58
Lars Forsberg, -36, Spölands IF	4.38.36
Conny Adolfsson, Hyltebruk	4.52.36
Svein Moe, NOR	4.52.36

Fotnot:
DM-segrare (Västerbotten) är satta i **fet stil.**

På god fot med läkaren



Erik Ståhl

Gamla och nya världsbilder

Inom löpningen likaväl som inom andra områden finns ett behov att se in i framtiden, att göra förutsägelser. Idrottsfysiologerna kan här ikläda sig samma roll som forntida hovastrologer och tala om för oss hur det kommer att gå för oss där ute på slagfältet, på maratonbanan.

De mäter den maximala syreupptagningsförmågan, VO_{2max} och säger sedan att du kan bli så och så bra, om du bara tränar tillräckligt. Vi har fått lära oss via böcker och medicinska spalter i löpartidningarna att med ökad löphastighet nås en gräns för vår förmåga att uppta och tillgodogöra oss luftens syre, beroende på lungornas kapacitet, hjärtats pumpvolym och musklarnas förmåga att ta upp syre från blodbanan. Vidare sägs då att varje individ har en viss potientiell VO_{2max}, som han kan uppnå genom träning, och att elitlöpare har större VO_{2max} än den vanlige motionären.

Så lyder dogmen. Men hur är det egentligen? I en artikel härom året av den sydafrikanske idrottsfysiologen Tim Noakes, ifrågasätts denna sportfysiologiska grundpelare.

För det första hävdar han att man aldrig experimentellt lyckats bevisa att det finns en övre gräns för vår syreupptagningsförmåga. De experiment som ligger till grund för teorin om VO_{2max} grundar sig på ett s.k. cirkelbevis. Om man låter en löpare springa med maximal hastighet och mäter syreförbrukningen, så är det uppenbart att det inte går att uppmäta hans syreupptag vid en ännu högre hastighet, som han inte är kapabel att prestera. Att löparen inte kan springa fortare kan ju bero på andra saker än att han har nått sin VO_{2max}.

Dogmen om VO_{2max} grundar sig på att man tyckte sig se en avflackning av syreförbrukningskurvan hos vissa löpare, men ej hos alla. Och mätningarna tycks på det hela taget ha varit ganska otillförlitliga.

För det andra. Man har i upprepade undersökningar visat att löpare med samma VO_{2max} kan ha mycket olika prestationsförmåga. I vissa fall har skillnader i personbästa på över en halvtimme uppgivits mellan maratonlöpare med samma VO_{2max} och träningsnivå.

För det tredje har det visat sig att VO_{2max} sjunker i samband med nedtrappning och uppladdning inför tävlingar. Trots detta, som vi alla vet av egen erfarenhet, gör vi bättre resultat än då vi tränar hårt ända inpå dagen för tävlingen.

Vad säger nu expertisen (idrottsfysiologerna) om detta? För att förklara dessa skillnader i prestationsförmåga mellan löpare med olika VO_{2max} har man varit tvungen att införa nya begrepp och korrigeringsfaktorer. Löpekonomi är ett sådant tjuvknep. Termen saknar tyvärr en strikt definition. Enligt en svensk lärobok består löpekonomi bl.a. av: yttre mekaniskt arbete, elastiska komponenter, allmän muskelstyrka, rörlighet och muskelns ämnesomsättning. Med andra ord, löpekonomi är det mesta utom VO_{2max}.

Hur kan man mäta löpekonomi med en så vid definition är mig en gåta. — Och vilken sort skall man uttrycka den i? Dock mäter man den som syreförbrukningen vid en viss löphastighet. På så sätt kan man jämföra två löpares löpekonomi, som % av VO_{2max}. I amerikansk litteratur är definitionen snävare; där likställes löpekonomi ibland med mekanisk effektivitet.

Med eller utan en sådan snävare definition kan inte löpekonomi förklara skillnader i prestationsförmåga vid samma VO_{2max}. För att rädda dogmen om VO_{2max} har man också infört en korrigeringsfaktor. Syreupptaget beräknas ju som ml per kilo kroppsvikt. Nu föreslås att man skall räkna per 2/3 kg kroppsvikt. Man skulle då få ett värde som bättre stämmer med löparens faktiska prestationsförmåga, vilket skulle bevisas!

Detta erinrar om gamla tiders astronomi, då man trodde att jorden var universums medelpunkt och att solen, månen, planeterna och fixstjärnorna rörde sig i perfekta cirklar runt vår planet. Vid sina observationer av planeterna upptäckte dock astronomerna att banorna på himlavalvet inte stämde med teorin. Man skrev då om formlerna och införde begreppet epicykler, vilket gick ut på att planeterna gjorde små piruetter. Och se då stämde observationerna med teorin.

Det tog över tusen år innan man genom Kopernikus kunde frigöra sig ifrån det gamla tankesättet. Och de som gjorde det blev brända på bål. Vi får hoppas att det inte tar lika lång tid att frigöra sig från VO_{2max}. Den som gör det behöver ju inte hotas av brasan.

Om man vill mäta en långdistanslöpares potential, finns det i dag två allmänt användbara metoder, dels **mjölksyratröskeln,** dels den **maximala löphastigheten** vid ”VO_{2max}”. ”LSD”-träningens* upptäckare, Arthur Lydiard, lär ha använt sig av en variant av den senare metoden då han sållade ut sina medel- och långdistanstalanger. Han lät dem helt enkelt springa 100 m, och de snabbaste (inte de långsammaste), var enligt honom något att satsa på.

Sammanfattningsvis, så har man nu inom de egna leden och från auktoritativt håll (Tim Noakes är numera professor i idrottsfysiologi vid universitetet i Kapstaden) börjat ifrågasätta dogmen om VO_{2max}, på ett väl underbyggt resonemang. Att en löpares mjölksyratröskel och snabbhet visar ett bättre samband med den faktiska prestationsförmågan, talar för att talangen för löpning snarare sitter i musklerna än i pumpen och bälgen. Begreppet VO_{2max} har hängt med sedan början av 20-talet då Liljestrand och Stenström gjorde sina experiment på skidåkare och vilkas resultat utvecklades av Hill och Lupton några år senare. Svensk idrottsfysiologisk forskning har alltid gått i bräschen. Vi får hoppas att det snart framträder någon svensk Kopernikus, som tar upp kampen mot de gamla dogmerna, och tar sin VO_{2max} ur skolan.

Erik Ståhl

* *LSD = Long-Slow-Distance (red)*

Höga Kusten Marathon — — en naturupplevelse



Den natursköna banan är krävande för löparna. Nu har Sören Pettersson och Anders Bodin sprungit halva sträckan.

Det torde inte råda någon större tvekan om att denna plats i landet är en av de natursköna. Höga berg och djupa dalar där marathonloppet avgörs med start i Norrfällsviken och mål i Ullånger, alldeles vid Europaväg 4.

Årets upplaga var den tionde i ordningen. Tävlingen som sådan var mycket välorganiserad och arrangörerna med Hugo Lundström i spetsen hade som vanligt utfört ett mycket gott arbete.

Tyvärr så ansåg många som var på plats att årets tävling på något sätt var avslagen. Det var ingen större aktivitet efter banan och enligt uppgift färre åskådare än tidigare. Det är väl bara att konstatera att trenden är densamma över hela landet. Nu tror jag att arrangörerna av Höga Kusten sitter inne med nya tankar. Förslag kom redan under tävlingsdagen över förändringar.

Höga Kusten Marathon bygger på ideella insatser och stor uppoffring. Det gäller att satsa på ytterligare marknadsföring och även börja titta utanför landets gränser. Detta lopp, Sveriges hårdaste och vackraste, bör kunna marknadsföras på ett helproffisgt sätt vid något stort evenemang utomlands. London Marathon expo kanske. Det hela handlar om en jättesatsning men även om pengar naturligtvis.

Från Marathonsällskapet vill vi tacka arrangörerna för ett fantastiskt fint mottagande. Vi, Lennart Granberg, Owe Westin och Bengt Lönnroth, kände oss väldigt väl mottagna. Vi minns särskilt banketten som anordnades för alla som arbetat och lagt många timmar under årens lopp, en jättetillställning i ishallen i Nordingrå med ca 400 deltagare. När vi där märkte den anda som speglar denna löpardag så kommer loppet att bestå i allra högsta grad. Samtliga löpare som var där delar säkert min uppfattning.

Loppet blev en uppvisning av den trevlige och kraftlöpande Sören Pettersson från Graningealliansen. Efter en kamp med Anders Bodin från Kvarnsveden i drygt halva loppet ryckte Sören ifrån i en nerförsbacke. Därefter blev det en snygg defilering mot mål och den 4:e segern i loppets historia för Sören.

Lennart Granberg



Vid 4 km är det fjolårssegraren Kjell Danelid, Högby, som drar.



En stilbild av en mindre grupp vid 4 km.

HÖGA KUSTEN MARATHON

SVERIGES HÅRDASTE OCH VACKRASTE

(Salsåker-Ullångers IF) 1990-08-25



Sören Pettersson segrade efter en fartökning de sista 15 km. Foto: Owe Westin.

Resultat Män:

1	Sören Pettersson, Graningealliansen	2.34.23
2	Hans Danelid, Högby IF	2.44.30
3	Jon-Arild Sesseng, NOR	2.54.02
4	Jan Hedström, Graningealliansen	2.55.19
5	Kent Sjölund, Öbacka LK	2.56.04
6	Tord Elveljung, Sandvik IK	2.56.30
7	Anders Bodin, Kvarnsveden	2.56.50
8	Lars Eriksson, Hallstahammar	3.03.55
9	Stefan Lundblad, Sundsvall	3.05.56
10	Christer Leijon, Saab Kramfors	3.08.56
11	Lars Hagman, Järfälla Brandkår	3.09.54
12	Dan-A Marklund, Ö-viks Sjukhus	3.14.23
13	Mats Sahlén, IFK Nyland	3.15.37
14	Lennart Ramström, Norabygden	3.17.13
15	Roger Sjödin, Härnösand	3.18.41
16	Per Sehlin, KFUM Sundsvall	3.20.17
17	Michel Maargerie, FRA	3.20.52
18	Stefan Peters, Longchamps Paris	3.29.27
19	Arne Berglund, Gottne IF	3.30.10
20	Bengt Röstlund, Östersund	3.37.04
21	Kjell Jonsson, Göteborgspolisen	3.15.52
22	Thomas Sigurdsson, Umeå	3.15.54
23	Assar Lundgren, Vårby IK	3.19.22
24	Rein Ärlemo, Vägverket	3.19.32
25	Lars-Göran Bjemert Härnösand	3.19.37
26	Urban Wiklund, Lungö IF	3.19.37
27	Carl-Gunnar Ljunggren, Kalmar RC	3.21.32
28	Hans Svedin, Vilhelmina	3.22.03
29	Anders Larsson, Härnösand	3.23.05
30	A Eriksson, Byggnadsstyrelsen	3.25.12
31	Sten Corestav, Värmdö IF	3.26.57
32	Lars-Einar Åkerlund, IK Aluminium	3.27.22
33	Stefan Skoglund, Hälsta IK	3.27.41
34	Bertil Hagman, Södertäljepolisen	3.28.20
35	Lennart Nyberg, SUIF	3.28.54
36	Hans Kjellson, Värmdö IF	3.29.37
37	Kurt Näslund, H-sands Brandkår	3.31.17
38	Stefan Karlsson, Finspång	3.32.12
39	Roland Lundqvist, IF Vingarna	3.32.47
40	Mats Mellqvist, IF Vingarna	3.33.07
41	Per-Uno Berggren, Skellefteå	3.34.54
42	Rune Kapell, IF Vingarna	3.35.02
43	Tomas Näslund, Tibnor Ö-vik	3.35.45
44	Leif Wängman, Iggesund	3.36.38
45	Mats Könberg, Umeå	3.37.58
46	Örjan Byström, Ö-vikspolisen	3.38.28
47	Göran Englund, Sidensjö	3.38.44
48	Bengt Olsson, Husums IF	3.41.01
49	Lars Jonsson, Kvisselby	3.41.54
50	Christer Carlsson, FIN	3.44.02
51	Seth Nilsson, MoDo Posten	3.45.30
52	Allan Rattama, Skellefteå	3.46.14
53	Roland Berglund, OK IK Stockholm	3.47.06
54	Arne Söderlind, Häggglunds IoFK	3.48.34
55	Hans Holmdahl, Lycksele	3.48.52
56	Gunnar Håkansson, Gottne IF	3.50.31
57	Bosse Wiklund, Televerket IF	3.51.26
58	Emanuel Brännström, Skoogs Umeå	3.51.37
59	Jan Carlstedt, Wedex Värme	3.52.13
60	Kjell Mattisson, Nykvarn	3.52.54
61	Lennart Vestin, Sollefteå	3.58.26
62	Nils-Ola Berglund, Vårby IK	3.58.53
63	Leif Karlström, FIN	4.01.48
64	Ingvar Hansson, Täby	4.08.54
65	Lars Persson, Sollefteå	4.15.42
66	Nils Jacobsen, IFK Mora	4.16.31
67	Gunnar Vedin, Bjästa	4.18.34
68	Kurt Bergström, Sollefteåpolisen	4.21.41
69	Kurt Åsberg, Sundsvall	4.29.11
70	Stig Olsson, Siemens Elema	4.30.13
71	Göte Wikström, Umeå	4.30.23
72	Conny Salander, Gottne IF	4.42.08
73	Christer Magnusson, Ösmo GIF	5.09.20

RESULTAT

Resultat M40:

1	Lars Berglund, Öbacka LK	2.48.20
2	Håkan Åman, Kramforsalliansen	2.52.41
3	Bruno Nordlöf, Malmö FK	2.53.50
4	Roger Sjöberg, Överboda SK	2.55.32
5	Kenneth Pihl, Sollefteå	2.59.38
6	Leif Högberg, Pripps IF	3.00.18
7	Alf Holmqvist, Ljungbypolisen	3.01.33
8	Anders Wiberg, Örebro AIK	3.04.28
9	Veijo Hietala, Finspång	3.06.13
10	Jonny Petersson, Täbypolisen	3.06.14
11	Alf Johansson, Södertälje	3.07.16
12	Leif Engstrand, Eskilstunapolisen	3.08.21
13	Kjell Nyberg, IF Vingarna	3.10.03
14	Jan-Olov Larsson, Nobel Aktiv	3.11.42
15	Kenth Sandin, Lövviks BIF	3.11.49
16	Sture Wahlqvist, Iggesunds SK	3.13.25
17	Leif Danielsson, IggesundSK	3.13.25
18	Stig Hörberg, Växjöpolisen	3.13.40
19	Göran Hellqvist, Överboda	3.14.46
20	Anders Sehlin, Resele IF	3.15.31
21	Kurt Claesson, Östersund	3.48.37
22	Anders Nordenberg, Jalles TC	3.50.05
23	Tomas Westberg, H-sands Brandkår	3.51.14
24	Mats Zackrisson, Gottne IF	3.56.51
25	L-G Halvarsson, H-sands Brandkår	4.09.01

Resultat M50:

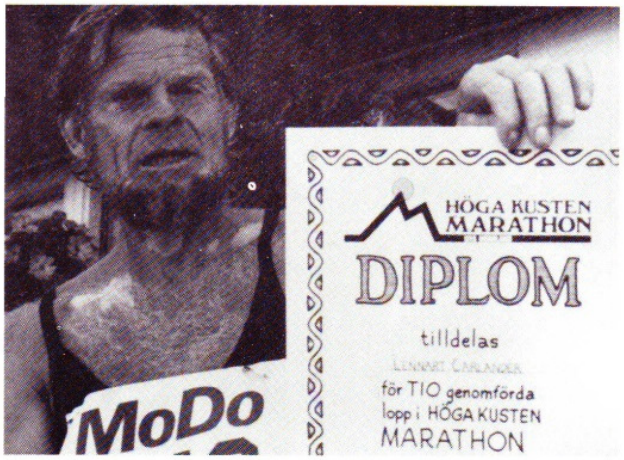
1	Esbjörn Wiberg, Sundsvall FIF	2.59.37
2	Åke Edlund, Lyckselepolisen	3.01.45
3	Rolf Jansson, Stenlandets IF	3.09.39
4	Sören Nylander, Värmdö IF	3.12.02
5	Karl-Erik Isaksson, Rossöns IF	3.17.33
6	Lennart Carlander, Norrfällsviken	3.21.27
7	Henry Wedin, IF Rigor	3.22.38
8	Sture Carlström, Björns SK	3.23.54
9	Leo Mellberg, Bondsjöhöjdens IK	3.25.38
10	Sven Johansson, Vindelns IF	3.27.53
11	Sten Sandberg, Högsbo AIK	3.36.41
12	Assar Westin, IF Vingarna	3.39.50
13	Bertil Järlåker, IK Tiwaz	3.42.40
14	Eskil Strandman, Överboda	3.52.07
15	K-G Nyström, TV 88 Trollh	3.55.20
16	Henry Haglund, ABB Truck IF	3.59.03
17	Ove Andersson, GIF Sundsvall	3.59.44
18	R Lenman, Bondsjöhöjden	4.01.17
19	Hans Orsing, IFK Helsingborg	4.08.10
20	M Henriksson, Stockholm	4.13.14
21	Börje Jansson, Salapolisen	4.25.58
22	Kurt Adolfsson, Halmstadpolisen	4.32.52
23	Svein Moe, Meråker	4.35.21
24	Rolf Lundström, Väsby Friidrott	4.40.10
25	Börje Melin, Lucksta IF	4.46.26
26	Bernt Johansson, Krylbo IF	4.47.18
27	Hans Lindgren, Södertälje SK	4.43.53

Resultat K50:

1	Margareta Lundqvist Mälarhöjden	4.35.43

Resultat Polis-SM:

M40/1	Alf Holmqvist, Ljungbypolisen	3.01.33
M50/1	Åke Edlund, Lyckselepolisen	3.01.45
M40/2	Johnny Peterson, Täbypolisen	3.06.14
M40/3	L Engstrand, Eskilstunapolisen	3.08.21



Lennart Carlander visar upp sitt diplom för 10 maror på Höga Kusten. Foto: Owe Westin.



Leif Högberg, Pripps IF, är en flitig maratonlöpare. Foto: Owe Westin.

En något splittrad resa — till Split Marathon!

I Marathonlöparen nr 6 (1990) rapporterade Kjell-Ove Skoglund från Split Marathon och avslutade med att säga att resan från Zürich till Split var en annan historia! Här får vi läsa om detta äventyr.

Avresa fredag med 15.38-tåget från Zürich och ankomst Split lördag 17.35 var det tänkt. Jodå, allt gick väl till München där jag fick en sovvagn. Vaknade upp i ett regnigt Zagreb följande morgon. Hittade en vagn i närheten som faktiskt var skyltad München — Split, men en konduktör lyckades på kort tid övertyga mig om att det här tåget gick till Rumänien.

Nu var goda råd dyra — stanna kvar och hoppas att det skulle ordna sig eller ta bagaget och söka något annat tåg som kanske gick till Split. Jag hade ju dock en biljett dit!

Det blev att kliva av och fråga sig fram, vilket var svårare än jag föreställt mig. Två damer från Australien befann sig i samma situation; de skulle via Split till Dubrovnik.

Småningom fick vi rådet av en hjälpsam herre att ta tåget till Biharz där vi nog skulle hitta ett tåg för vidare färd. Biharz mötte oss med ösregn och klockan var nu halv två på lördagseftermiddagen. Ingen på stationen visste hur man tog sig till Split, det finns nämligen ingen järnväg dit, visade det sig! Man rådde oss att ta en buss tillbaka till Zagreb. Det blev taxi till busstationen där vi med maximal tur fann en buss som skulle till en ort som låg efter huvudvägen till Split.

Språngmarsch till INFO-centret

Så kom det sig att vi vid tretiden på eftermiddagen befann oss i en väntkur vid den väg som förhoppningsvis ledde mot Split. Regnet vräkte ner och damerna kedjerökte nervöst. Det började bli kallt och skymningen tätnade. På något sätt syntes maratonstarten väldigt avlägsen.

Efter två timmar hade ingen buss dykt upp och osäkerheten började sprida sig. Ingen turlista fanns. Var vi på rätt väg? Ska det komma någon mer buss idag?

Två damer anlände till busskuren på motsatta sidan. De var från England och visste att det fanns ett INFO-center en kilometer bort. Efter en snabbkonferens med australiendamerna beslöt jag att springa dit. Om bussen skulle anlända medan jag var borta skulle de försöka hålla den kvar eller helt solidariskt stanna och dela mitt öde.

Jag sprang i gott tempo till centret och fick besked att det nog skulle komma en buss ikväll. Full fart tillbaka och hade turen att anlända till hållplatsen samtidigt som BUSSEN!

Vid midnatt var vi framme i Split och sedan taxi den sista milen till hotellet LAV, där även damerna kunde få tak över huvudet.



Kjell-Ove Skoglund tillsammans med hustrun Ruth efter ett 100 km-lopp.

Följande morgon, när jag gick ut till bussen som skulle transportera löparna till starten, träffade jag på damerna igen. Allt var under kontroll nu för de hade fått tag på en buss till Dubrovnik.

Jag kände mig verkligen belåten; dels över att kunna få vara med i Split Marathon och dessutom tyckte jag att jag haft ett litet ansvar för mina reskamrater. Detta tyngde mig inte längre för från och med nu var det 42195 meter som gällde och inget annat!

Kjell-Ove Skoglund

Det vikande intresset för maratonlöpning

Jag har under hösten hört en del kommentarer och likaledes tagit del av Nils Majlings inlägg om det så kallade vikande intresset för maratonlöpning.

Låt oss med en gång slå fast: var sak har sin tid, så också maratonlöpning som fenomen, — under en tid har vi upplevt en uppgång för vår sport och nu upplever vi en helt naturlig tillbakagång. Före ''löparboomen'' har jag förstått, att det låg ett löjets skimmer över ''dessa maratonlöpare''. Det gör det inte längre. Nu möts man med respekt. det är inte längre ''helidiotiskt'' att springa långt.

Den naturliga tillbakagången beror delvis på, att det är skillnad på maratonlöpare. Glamourlöpare skulle jag vilja kalla alla dessa som dras till de stora loppen i Berlin, New York i Stockholm. Det är ingen tillfällighet att Berlin Marathon är ''Sveriges'' andra största lopp. Glamourlöparna söker häftiga upplevelser, det är ''en kul grej, fest och stämning och de springer givetvis också ett lopp, men ser vi dem någonsin i Östhammar, Söderhamn eller Landskrona? — ja, kanske ibland, men oftast inte och det har jag full förståelse för.

Jag tycker det är roligt att de är med på den hörna de nu är med på. Vissa upplever ett par av de stora loppen och söker sig sedan mot andra utmaningar, helt förståeligt. Vi kan inte förvänta oss att deras mål är några 25 lopp. Vissa lägger av, så enkelt är det, av vilken orsa det nu må vara.

Vi är förhållandevis få som fortsätter år efter år med att springa maratonlopp. Och här tycker jag Nils Majling har fel, när han skriver att ''varje någorlunda frisk människa, borde ha en sådan livsstil, att man *utan vidare* klarar att genomföra ett maratonlopp''. Att vi önskar människor en hälsosam livsstil är en sak, men att springa maratonlopp *är* trots allt ett krävande göra och ingenting man utan vidare kan genomföra.

Alltså, det fanns en uppgång, nu finns en viss tillbakagång, helt naturligt. Vi har vunnit större respekt för vår sport och skaran som kontinuerligt springer långt är långt större än för. Är vi nöjda därmed? Jag låter ordet gå vidare.

Med springvänliga hälsningar

Henrik Hallkvist

Följ med till Hawaii och Honolulu Marathon 1991

I början av december går det 19:e Honolulu Marathon. Loppet är ett av de största i USA med omkring 11000 deltagare från olika nationer. Ingen maxtid gäller, så var och en kan löpa, jogga eller gå, allt efter egen lust och förmåga.

Maratonbanan går i och omkring Honolulu på ön Oahu. Det är en vändbana med start vid Aloha Tower. Banan går sedan en bit genom centrala Honolulu och vidare ut från stan och fortsätter utefter Oahus sydkust österut innan den vänder åter mot målet i Kapiolani Park.

Honolulu Marathon liknar ingen annan tävling. Bara starten är en upplevelse. Den går redan kl 5.30 på morgonen för att komma ifrån den värsta värmen. temperaturen pendlar då vid 20—25° varmt. När starten går sätter samtidigt ett stort fyrverkeri igång. En mycket festlig inramning till loppet och alla löpare sjunger, hurrar och för ett oherrans oväsen.

Efter ett par timmars löpning börjar det ljusna och plötsligt är solen uppe. Det kan således bli ganska varmt innan målet är nått. Men som sagt, ingen maxtid gäller, många tar väldigt god tid på sig. Dom allra sista ända upp till 10—12 timmar. Men Hawaii är inte bara maraton. Förutom de härliga baden finns på Ohau många utflyktsmål, bl a Pearl Harbour ca 1/2-timmes bussresa från Honolulu. Just den 7 december i år är det 50 år sedan japanerna anföll de fartyg ur USA:s flotta som låg i hamnen. Många blev sänkta och ligger fortfarande på havets botten. Troligen kommer minnet av den tragiska händelse att högtidlighållas på något sätt i år.

En mycket givande utflykt kan man också göra till Polynesian Cultural Center på Oahus nordöstra kust. Dit går det att ordna en ”paketresa” med buss som inte är så särskilt dyr. I priset ingår då resa, en måltid och inträdesavgifter till alla attraktioner inom anläggningen. Och som grädde på moset, en helt enastående Hawaiishow framåt kvällen.

Resan till Honolulu brukar avslutas med en veckas vistelse på ön Maui. Maui är nog så nära paradiset man kan komma. Här kan man koppla av med bad och vila efter strapatserna på maran.

Vill man vara aktiv och se sig omkring finns också här en mängd sevärdheter. Ett mål är den slocknade vulkanen Haleakala. Att där på 3000 meters höjd ö h uppleva soluppgången är fantastiskt.

Jag som klottrat ned dessa rader har själv sprungit Honolulumaran tre gånger, 1983, 1988 och 1989. Jag vet att Svenska Marathonsällskapet och Trivselresor just är igång med reseprogrammet för 1991. Syftet med min skrivning är att få Dig intresserad av denna reseverksamhet. Nog vore det väl kul om vi som tänkt kosta på oss en sån här drömresa reste tillsammans i Sällskapets regi. Det är hög klass på Sällskapets resor och dessutom ställer Trivselresor alltid upp med bra ledare på Hawaiiresorna.

Håll utkik i Marathonlöparen framöver. Snart kommer reseprogrammet. Det skall bli trevligt att komma tillsammans på Hawaii.

Tore Andersson

Nya distrikstombud

Från och med 1991 års början har vi nya distriktsombud i Jämtland-Härjedalen, Gotland och Skåne. Här ger vi en kort presentation av dessa tre ombud.

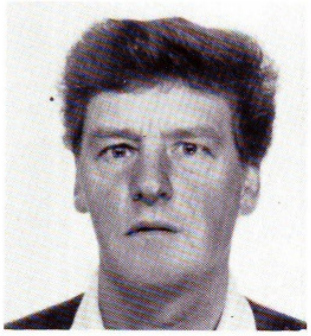
Monika Simson, som representerar **Jämtland-Härjedalen,** blir vårt andra kvinnliga distriktsombud. Monika, tävlar fortfarande för Täby LLK fastän hon för några år sedan lämnade storstadsmiljön och flyttade till Östersund. Hon har deltagit i ett flertal av Sällskapets resor, och en rapport från hennes upplevelser i samband med Berlin Marathon återfinns i detta nummer av Marathonlöparen. Bland många av Monikas meriter kan nämnas att hon ifjol, en månad före sin 50-årsdag, placerade sig på andra plats i Wien Marathon i sin åldersklass. Samtidigt som vi hälsar Monika välkommen som kontaktombud, vill vi tacka Ulf Swelander för den tid han lagt ned på att informera om Sällskapets verksamhet bland jämtlänningar och härjedalingar.

Nytt kontaktombud för **Gotland** blir **Lars Mårtensson,** som själv aldrig har sprungit något maratonlopp, men däremot arrangerat en resa till det klassiska loppet Marathon-Athen 1985. Inom gotländsk friidrott är Lars, förutom som researrangör, mest känd som huvudansvarig för Lucialoppet, ett mycket omtyckt och välrenommerat långlopp, och som ledare för långdistanslöparna på P 18. Lars ersätter Håkan Holm.

I **Skåne** kommer **Bengt Klang** att ersätta Gösta Andersson, som vid fyllda 70 år tycker att det är dags att någon yngre tar över. Gösta var vårt allra första kontaktombud och det är med visst vemod vi tackar honom för hans insatser och all den kritik, såväl positiv som negativ, som han framfört under årens lopp.

Bengt tar sig an uppgiften med samma självklara inställning som Gösta, nämligen att Skåne är landets medelpunkt. — Här finns tyvärr bara två riktiga maratonlöpare än så länge, framhåller han, och det är Ståhl och jag... och Ståhl börjar bli gammal!... men jag skall göra vad jag kan för att få fram flera långlöpare av klass.

Visst är Bengt, som lägger ned c:a 600 träningsmil per år, duktig med sina 2.30.04 som personligt rekord, men riktigt i klass med Kjell-Erik är han väl ändå inte, och dessutom är han bara ett år yngre.



Bengt Klang

Bengt jobbar civilt, liksom Ståhl, inom Televerket och är på fritiden kassör i Skånes Veteranklubb. F.ö. är han en av landets främsta ultralöpare med bl.a. 7.14 på 100 km, som är den tredje bästa tiden i Sverigestatistiken.

Jan Lind

New York 1990

Som vanligt fanns c:a 500 svenskar på Staten Island när startskottet gick för årets New York City Marathon och som vanligt hade Svenska Marathonsällskapet i samarbete med Trivselresor ordnat en gruppresa till denna otroliga stad. I denna rapport redogör *Jan Lind* inte enbart för loppet utan även för en del personliga erfarenheter och funderingar i samband med tävlingen. Mycket kan hända i New Yorks olika stadsdelar och mycket hinner man tänka på...

Efter en gemensam frukost kl. 6 promenerar vi iväg till New York Public Library för vidare transport till startplatsen på Staten Island. Varje maratonlopp av den här storleksordningen har sina speciella problem, och detta är verkligen New Yorks akilleshäl, att förflytta 25000 människor per buss under loppet av några timmar. Bussresan till starten tar c:a 45 minuter, men då har man i regel fått stå i kö under en dryg timme.

Vi kommer i alla fall lyckligt ut till startplatsen, vilket är mer än man kan säga om den grupp med 400 speciellt inbjudna löpare och journalister vars bussar i kortegen kör in i varandra, när en eskorterande polismotorcykel kör omkull inne i Brooklyn Battery Tunnel. Fem personer, däribland en italienare med en 11:e placering 1988, får tillbringa dagen på sjukhus, medan många andra elitlöpare anländer till Fort Wadsworth ordentligt omtumlade.

Förberedelserna inför starten i just New York City Marathon är välkända genom TV-inspelningar, tidningsreportage, bilder, kompisars berättelser m.m. Bland 25000 personer finns c:a 500 svenskar och bland dessa är det alltid någon man inte har träffat sedan ungdomsåren. Så här kan det låta:

— Hejsan, känner Du igen mig? Jag heter Björn B. Vi var skolkamrater på Lundsberg.

— Va, springer Du maraton? svarar man då. Jag kunde inte tänka mig att någon annan än min bror (Torbjörn) och klasskamraten KG (Nyström) ägnade sig åt denna trots allt ganska krävande hobby.

— Ja, jag blev intresserad när jag såg Dig springa på Västerbron tillsammans med damsegrarinnan (Heidi Brenner), när Stockholm Marathon gick första gången.

— Jojo, då hade man flåset uppe. Inte skulle man ta stryk av en tjej. Men magen gjorde revolt vid Stadshuset (efter 35 km) och till råga på eländet spurtade en svenska (Christina Johansson, sedermera Hildesson) ikapp och förbi inne på Stadion och satte svenskt rekord. Roligt att Du hängde på maratonvågen, Björn, och att Du fortfarande håller på. Lycka till idag! Idag ja, nu får man vara glad om man slipper undan med ett par hundra tjejer framför sig, kanske tusen.

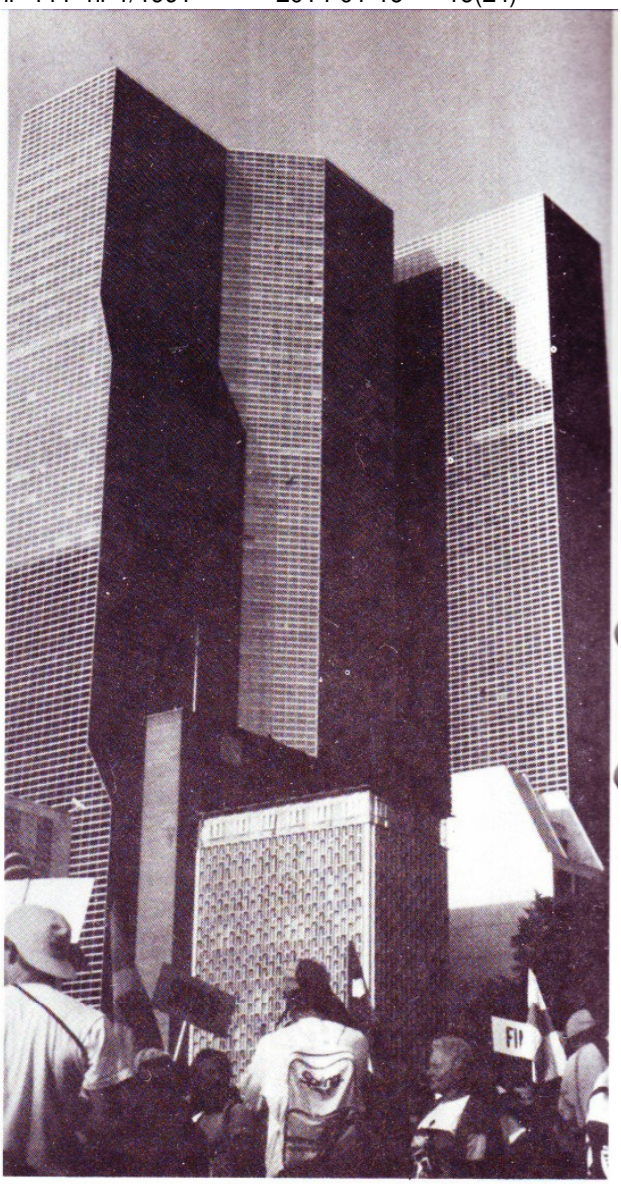
Starten går

New Yorks borgmästare avfyrar startkanonen och den överväldigande känslan av att springa genom nästan hela världen under de närmaste timmarna infinner sig på nytt. Så var



Jan Lind

det 1984 och så var det 1987. Jag är inte här för att ta mig från punkt A till punkt B på kortast möjliga tid. Det har jag gjort så många gånger förr, från



New York 1990. *Foto: Jan Lind.*

mitt första 1500-meterslopp 1955 fram t.o.m. Atenmaran 1982.

Vid Roslagsmaran 1979 t.ex. var jag, genom Bosse Engvalls och mina egna erfarenheter och fysiologiska kunskaper, kompletterad med egen träning, programmerad för att springa på 2.39. Från det loppet minns jag bara mina ''medlöpare'' Lasse Hoonk, journalisten Curt Carlsson och musikern Bengt Ernryd, som svarade för takten och rapporterade mellantider.

Varje sak har sin tid. Då var tjusningen att ha ett ordentligt driv i steget, inte avvika en tum från kamraterna och att suga i sig kilometertiderna som karameller. 3.43-3.48, större var inte variationerna under de tre första milen. Bara Bengt kunde hålla tempot hela vägen, men ingenting kunde ändå hindra mig från att hålla min egen bestämda takt och nå målet i Östhammar efter 2.39.14. Jag hade klarat min tuffa målsättning att komma igen efter en svår sjukdom knappt två år tidigare.

Verrazanobron

Dessa minnen passerar revy i mitt huvud medan jag sick-sackar fram bland myllret av människor på Verrazanobron. Tiden från 1979 har blivit ett slags ''Sesam öppna Dig'' och ger mig t.ex. här i New York ett startnummer bland de 800 främsta. So what? Hälften av deltagarna tycks ändå ha kommit framför mig i starten.

Här har man t.o.m. löpare under sig. Ett körfält på nedre delen av bron används sedan ifjol (tillsam-

mans med de båda övre körfälten) för att fördela de 50000 fötter som springer härifrån. Fast därnere kan man bli bespottad och kanske även få känna av stänk från mindre nogräknade löpare på övre brodelen, som inte hunnit uträtta sina behov före start.

Tio minuter blankt vid brokrönet (= 1 mile) betyder att man ändå har fått en bra avstamp i årets lopp. Sist tog det tolv minuter, men då hade jag inte ens lyckats tränga mig in i någon startfålla, när kanonen avfyrades. Efter tre kilometer kommer vi in på Brooklyn och möts av viftande skandinaviska flaggor, mest norska och danska, och livliga hejarop. Nu börjar man kunna ta ut stegen ordentligt och farten skruvas upp, men redan någon kilometer senare råkar jag ut för dagens incident.

Ett fall baklänges

Där två av startfälten sammanstrålar flyttar en funktionär plötsligt en vägbom och ställer den rakt framför mig. Ingen chans att väja! När jag istället tvärbromsar tappar jag balansen och trillar baklänges. Vart tog glasögonen vägen? Jag ligger på rygg mitt på gatan, någonstans mitt i startfältet, kastar armen åt sidan och får tag på dem. Ingen har trampat på glasögonen och ingen har trampat på mig. Helt otroligt!

När jag reser mig upp känns benen alldeles orkeslösa, som om all glykogen plötsligt tagit slut. Eftersom jag förberett mig ganska väl för loppet måste jag väl ha reservkrafter kvar någonstans i kroppen, även om det inte känns så just nu. Bryta loppet här i Brooklyn — aldrig!

Stämningen bland publiken gör att man snabbt glömmer bort sina problem, fast tempot naturligtvis dalat väsentligt. Publikbilden skiftar snabbt från en kilometer till en annan. Efterhand är det holländare, irländare och italienare som dominerar. Alla etniska grupper finns representerade på Brooklyn. De ortodoxa judarna i sina svarta, breda hattar står i en kilometerlång parad på båda sidor av vägen när vi närmar oss Williamsburg. Orkestrar och musikkårer finns överallt, utom just här i judekvarteren.



I Central Park vet man att målet inte är långt borta. Foto: Jan Lind.

Damrummet!

I dessa kvarter, efter närmare två mils löpning, inträffar en lustig episod. jag följer efter löparen närmast framför mig, som springer rakt in i den lilla förstadens badhus, och även en löpare bakom oss hakar på. Vi springer genom långa gångar och hittar så småningom ett toalettrum. Men nu kommer en vaktmästare tillskyndande och jagar iväg oss, eftersom detta är flickornas omklädningsrum. Vi springer tillbaka och in i ett par andra långa korridorer innan vi hittar rätt. Man kan inte komma ifrån känslan av att medverka i en inspelning av Benny Hill Show!

Väl ute på gatan igen är det inte långt kvar till halvmaratonpasseringen vid Pulaski Bridge, som för oss över till Queens. Strax därefter har Sri Chinmoy Marathon Team sin vätskekontroll med nötter, frukt och choklad m.m. och jag berättar att jag bara någon vecka tidigare varit på fredskonsert med deras guru i Stockholms Konserthus.

Manhattan

Queensbury Bridge, där den röda mattan över stålgallret p.g.a. sponsorbyte ersatts med en blå, tar oss över till First Avenue på Manhattan och man får en ny kick av det öronbedövande publikjublet. Tyvärr missar jag den svenska blåbärssoppan, men lyckas ändå så småningom ta mig fram till Bronx och tillbaka söderut längs 5th Avenue, där passeringen genom Harlem ger en extra krydda i just det kritiska läget efter dryga tre mil.

Efter 37 km, då jag ligger på en beräknad sluttid av 4.10-4.11 får jag en märklig snilleblixt att trots allt försöka komma under fyra timmar. För detta erfordras dock en tempoökning från 6 till knappt 4 min/km. Slutspurten på sista 5.2 km för mig förbi c:a 1200 löpare och ned på en tid, som i alla fall understiger 4.02. Det är bra att träna psyket, även om detta ligger i klass med fotbollslaget som fick stryk med flera mål, men där lagledaren nöjt konstaterade: — Vi vann i alla fall mittfältet.

På kvällen samlas vi för en gemensam kamratmåltid på en mexikansk restaurang. Många vill berätta om sina vedermödor under loppet, så jag säger ingenting om vad som hände mig på Brooklyn eller om min tempotest i Central Park.

Dagen därpå, en ny solskensdag med 25° i skuggan, skingrades gruppen. Somliga stannar i New York, andra beger sig till olika platser runt om i Staterna, medan vi weekendresenärer beger oss till Newarks flygplats framåt eftermiddagen. Eftersnacket där och i planet på hemvägen ger en klar indikering. Vi kommer tillbaka och tar ett nytt bett i ''Det stora äpplet'', som ju är smeknamnet på New York.

Jan Lind

New York City MARATHON

Män

Plats	Namn, ålder	Tid
71	Per-Johan Svensson, 22	2.33.50
115	Lars Rohne, 35	2.36.55
133	Per Stjernberg, 22	2.38.26
140	Jan Lindblom, 36	2.39.21
149	Ulf Dahren, 47	2.39.55
288	Arne Johansson, 43	2.46.58
385	Mats Teneryd, 33	2.49.44
493	Tage Winter, 43	2.52.50
521	K-E Stenlund, 48	2.53.42
618	Anders Olsson, 30	2.55.48
691	Bertil Lindbäck, 50	2.57.10
819	Leif Strömbäck, 40	2.59.31
908	Anders Landgren, 41	3.01.15
943	Lennart Vanström, 49	3.01.44
949	Mikael Heinig, 44	3.01.49
1068	Fredrik Uhrbiom, 20	3.03.58
1120	Gunnar Johansson, 41	3.04.57
1167	Mats Rosenberg, 26	3.05.42
1176	Aron Kjellgren, 34	3.05.48
1183	Birger Karlsson, 41	3.05.53
1201	Björn Moberg, 48	3.06.12
1202	Jörgen Lindh, 21	3.06.13
1206	Arvo Jappinen, 45	3.06.20
1348	Leif Högberg, 46	3.08.39
1364	Stellan Zaff, 44	3.08.53
1473	P-A Mårtensson, 30	3.10.20
1546	Per Ekström, 40	3.11.12
1570	Jörgen Wiklander, 37	3.11.31
1571	Sjur Skridshol, 43	3.11.32
1578	Ehsbjörn Holmqvist, 44	3.11.38
1591	Karl-Erik Isaksson, 54	3.11.44
1644	Ulf Gennser, 31	3.12.16
1668	Kalle Sylvan, 38	3.12.35
1677	Heimo Jeaarinen, 52	3.12.37
1689	Lasse Gustafsson, 31	3.12.46
1775	Mats Engstrand, 26	3.13.36
1777	Kennet Svensson, 43	3.13.38
1875	Mikael Granath, 32	3.14.50
2119	Göran Ingebrand, 39	3.17.18
2146	Hakani Froderberg, 32	3.17.37
2189	Torbjoern Svensson, 32	3.17.58
2273	Leif Nystrom, 51	3.18.45
2285	Marten Vidlund, 22	3.18.50
2355	Olof Sjöberg, 40	3.19.31
2400	Bengt A Jonsson, 37	3.19.55
2415	Sunnar Persson, 44	3.20.04
2451	Finn Cromberger, 45	3.20.23
2517	Patrik Yderberg, 27	3.20.56
2582	Ingemar R Frits, 48	3.21.25
2631	Bengt Lundzuist, 42	3.21.51
2800	Åke Axelback, 38	3.23.13
2803	Hans L Torstensson, 46	3.23.14
3096	Robert Enevoldsen, 36	3.25.35
3101	Hans Nyberg, 47	3.25.37
3139	Mats Andersson, 31	3.25.51
3201	Torsten P Wredmark, 46	3.26.12
3219	Kenneth Hillgren, 45	3.26.17
3266	Johan O Holmsäter, 43	3.26.35
3375	Hans Jonson, 37	3.27.22
3377	Harald Robertson, 50	3.27.23
3405	Åke H Lindgren, 37	3.27.33
3481	Nils Uggla, 47	3.28.01
3512	John-Eric Dahlström, 35	3.28.18
3513	Tomas Ifver, 35	3.28.18
3584	Bengt Jonsson, 38	3.28.47
3595	Bernt R Carlsson, 42	3.28.50
3663	Lars Joerberink, 35	3.29.18
3677	Henrik Gunnarsson, 22	3.29.21
3707	Bengt Bjartorp, 41	3.29.32
3726	Calle Oscarsson, 39	3.29.38
3776	Olle Ohlsson, 30	3.29.56
3861	Bo Gustafsson, 36	3.30.31
4050	H Christiansson, 39	3.31.43
4080	Cay F Karlsson, 39	3.31.55
4119	Mats Lindström, 33	3.32.08
4404	Jens Dahlgern, 39	3.34.00
4425	Mats j Wiking, 28	3.34.07
4511	Nils Olof Tired, 48	3.34.51
4536	Rolf M Sarström, 48	3.34.58
4577	Goran Ericsson, 49	3.35.11
4712	Stefan Johansson, 23	3.36.05
4886	Gösta Florin, 47	3.37.13
4923	Bo L Westerberg, 50	3.37.23
4926	Johan Robertsson, 22	3.37.25
4945	Lars-Göran Örback, 36	3.37.32
4967	Stig Mariedahl, 43	3.37.39
5092	Richard Westlund, 21	3.38.23
5205	Ingwar Heinrich, 47	3.39.01
5213	Ove K Häggström, 49	3.39.04
5248	Fredrik Wredmark, 23	3.39.18
5357	Anders Björkman, 41	3.39.50
5427	Jonny Ahlquist, 52	3.40.13
5513	Jan-Ola Bergström, 46	3.40.43
5516	Roland E Eriksson, 32	3.40.43
5558	Rolf Ankerblom, 39	3.40.56
5716	Gert Johansson, 50	3.41.54
5727	Christer Fredriksson, 25	3.41.57
5872	Staffan Skog, 43	3.42.37
5874	Kenneth Sjöström, 30	3.42.37
5938	Roland Ekström, 37	3.42.58
5950	Christer Key-Aberg, 48	3.43.02
5959	Henrik Djupsjöbacka, 32	3.43.04
5990	Roger Dahlbom, 50	3.43.17
6272	Tony Linden, 29	3.44.51
6332	Rolf Norden, 43	3.45.12
6343	Per Oscarson, 36	3.45.16
6388	John-Olov Sundqvist, 45	3.45.30
6442	Hans Mattsson, 37	3.45.47
6487	Agne E Larsson, 31	3.46.01
6725	Åke Söderland, 65	3.47.12
6742	Bernt Svensson, 44	3.47.19
6808	Roger Jacobsson, 29	3.47.42
6831	Christer Jansson, 41	3.47.48
6841	Peter Axelson, 33	3.47.51
6845	Anders Nilsson, 38	3.47.52
7193	Gösta O Kjellme, 46	3.49.34
7326	Per O Sundh, 55	3.50.09
7395	Torsten Axberg, 39	3.50.32
7570	Sven Jonsson, 65	3.51.30
7579	Per-Olof Björkman, 47	3.51.34
7614	Gerard Fischer, 48	3.51.42
7651	Lennart Svensson, 43	3.51.50
7722	Charles Andersson, 36	3.52.10
7750	Henrik Burman, 41	3.52.17
7791	Hans Pervik, 47	3.52.27
7861	Kent Davidsson, 46	3.52.42
7971	Håkan G Svensson, 31	3.53.15
7999	Ronny Karlsson, 44	3.53.20
8009	Michael M Ringuall, 32	3.53.23
8088	Erik V Andersson, 43	3.53.47
8098	Tord Anderson, 36	3.53.50
8132	Sivert Johansson, 49	3.54.01
8234	Ansers H Johansson, 29	3.54.27
8234	Lars B Persson, 55	3.55.16
8514	Mats Ivarsson, 30	3.55.33
8577	Rolf Johansson, 50	3.55.53
8619	Ulf Knutsson, 41	3.56.06
8622	Anders Danielsson, 30	3.56.07
8758	Jacques Nasström, 30	3.56.35
8765	Erik Pettersson, 52	3.56.36
8858	Gösta R Eberstein, 52	3.57.01
8860	Björn Neidert, 43	3.57.02
8959	Thorbjörn Lindahl, 47	3.57.29
8964	Tommy L Jonsson, 50	3.57.30
8971	Bobby Weijmar, 26	3.57.33
9041	Joakim Janssohn, 21	3.57.46
9071	Per Fischerström, 33	3.57.54
9132	Staaffan Gustafsson, 33	3.58.08
9143	Sven I Åhlin, 50	3.58.11
9163	Ulf Oscarson, 41	3.58.16
9206	Reino Karhapaa, 50	3.58.28
9227	Leif I Svensson, 44	3.58.33



Tre löpare från IK Akele väntar på bussen, fr.v. Ehsbiörn Holmquist, Torbjörn Lindahl och Karl-Ewert Stenlund. Foto: Jan Lind.

9261	Sten Örtefors, 45	3.58.41
9306	Anders Malm, 33	3.58.52
9608	Greger Höglund, 48	4.00.02
9622	Hans-Erik G Aronson, 27	4.00.05
9631	C-G Johansson, 36	4.00.11
9654	Roger C Tholinsson, 45	4.00.17
9771	Anders Kvist, 32	4.00.57
9933	Bo V Magnusson, 47	4.01.53
9956	Jan E Lind, 51	4.01.59
9967	Torsten Alergard, 41	4.02.01
10071	Hans Klahr, 29	4.02.31
10085	Suante Anndersson, 43	4.02.35
10161	Åke Berglund, 57	4.02.54
10189	Hans Eliasson, 44	4.03.05
10237	Martin Ivarsson, 30	4.03.18
10254	Trotte Tillman, 41	4.03.22
10235	Kjell Tjärnback, 50	4.03.46
10363	Arne Nordgren, 49	4.03.56
10562	Rolf Lidh, 49	4.05.00
10621	Roland Norberg, 46	4.05.21
10628	Lars Andersson, 34	4.05.24
10734	Bo Elfström, 43	4.05.52
10852	Rolf I Andersson, 43	4.06.29
10996	Stig Johansson, 38	4.07.19
11227	Ulf Andersson, 45	4.08.29
11235	Paul Hammarstedt, 32	4.08.32
11279	Kent Risberg, 39	4.08.43
11288	Christer B Nilsson, 50	4.08.47
11301	Martin Nilsson, 22	4.08.51
11302	Stig Hansson, 47	4.08.51
11303	Per-Olov Marklund, 41	4.08.52
11305	Ingvar Freed, 36	4.08.52
11322	Gunnar Pahleteg, 56	4.08.58
11326	Anders Johansson, 33	4.08.59
11348	Nils Erik Törnquist, 60	4.09.05
11421	Anders Åman, 25	4.09.32
11433	Jan Hellgren, 35	4.09.38
11471	Sven A Johansson, 60	4.09.52
11483	Bertil K Larsson, 50	4.09.54
11498	Håkan Bengtsson, 24	4.10.02
11608	Peter Holmberg, 40	4.10.31
11677	Lennart Larsson, 44	4.10.55
11871	Kåre Andersson, 43	4.11.59
11882	Mattias Ohlson, 20	4.12.02
11904	Robert Flensgård, 32	4.12.07
11914	Jan Westlund, 49	4.12.10
11945	Sven-Erik Carlson, 50	4.12.19
11966	Fredrik Sundström, 23	4.12.26
11970	Lars Östervall, 43	4.12.27
11975	ULf E Sandberg, 31	4.12.28
12059	Wigert Jacobsson, 55	4.12.56
12148	Caj-Ove Wendt, 21	4.13.30
12194	Peder Vallentin, 36	4.13.42
12250	Lars Thoren, 34	4.14.00
12258	Hans T Lindström, 59	4.14.01
12274	Krister Svensson, 40	4.14.06
12279	Jan Ljungkvist, 24	4.14.07
12381	H-L Eriksson, 42	4.14.31
12501	Kent Gustafson, 39	4.15.01
12588	Claes Hedwall, 33	4.15.28
12670	Jonas R Ekström, 22	4.15.49
12736	Matts Nilsson, 32	4.16.09
12738	Lars Andersson, 47	4.16.09
12752	Ingemar Sandström, 43	4.16.10
12810	Esbjörn Bruske, 50	4.16.28
12917	Åke Pettersson, 50	4.16.57
13101	Mats Rosengren, 37	4.17.50
13165	Ulf Gidensköld, 36	4.18.13
13167	Pentti T Katainen, 47	4.18.13
13213	Björn Barkman, 47	4.18.26
13267	Peter Nilsson, 40	4.18.44
13283	Pentti Takkinen, 48	4.18.49
13343	Bosse Ryhre, 28	4.19.05
13374	Mauritz Nordstrand, 55	4.19.11
13408	Hans F Lodin, 27	4.19.21
13410	Nils Lodin, 58	4.19.22
13453	Lars Book, 36	4.19.35
13551	Harry Haapala, 35	4.20.05
13660	Anders Holmgren, 43	4.20.45
13811	Sigvard Winkander, 54	4.21.30
13816	Bo K Back, 51	4.21.31
13879	Leif O Hansen, 30	4.21.49
13946	Kjell Selin, 52	4.22.11
13989	Lars Ekström, 26	4.22.31
14010	Joel Haapala, 34	4.22.39
14071	Christer Wernhult, 39	4.22.54
14089	Lennart Ekberg, 38	4.23.83
14162	Richard L Josefsson, 60	4.23.22
14305	Bengt Quist, 48	4.24.08
14317	Magnus Bromander, 51	4.24.13
14325	Tommy Lundh, 37	4.24.17
14424	Roland Wiklander, 38	4.24.45
14432	Ove Olsson, 53	4.24.48
14555	Jan E Norling, 40	4.25.30
14588	Kjell Benetsson, 41	4.25.38
14590	Jan Sonestedt, 44	4.25.39
14615	Dan Cameras, 31	4.25.46
14642	Per-Erik Skoglund, 63	4.25.54
14664	Ingemar P Hegmo, 36	4.26.05
14748	Stig Fredriksson, 39	4.26.30
14751	Nils Johansson, 44	4.26.31
14845	Lars Jansson, 46	4.26.54

Plats	Namn, ålder	Tid
14912	Oscar Solberg, 29	4.27.12
15002	Lars Strömberg, 37	4.27.40
15183	Hans P Jansson, 30	4.28.37
15312	Ulf Nordstrand, 18	4.29.12
15342	Sven Torring, 48	4.29.21
15490	H-G Wahleberg, 57	4.30.07
15607	Lars G Jansson, 45	4.30.51
15619	Mats Olsson, 41	4.30.54
15653	Rolf I Eriksson, 48	4.31.06
15758	Ulf Svensson, 33	4.31.43
15867	Max Hoffman, 26	4.32.20
15918	Ragne Holsluns, 38	4.32.41
16029	Börje Oscarsson, 48	4.33.17
16046	Per M Bengtsson, 45	4.33.24
16090	Gösta E Ragnas, 44	4.33.32
16096	Lars Kronvall, 40	4.33.34
16097	L G Karlsson, 42	4.33.34
16174	Georg Sessler, 47	4.34.05
16267	Ulf Zettervall, 47	4.34.40
16310	Lars Boisen, 45	4.34.58
16336	Anders Adell, 29	4.35.08
16369	Anders Gustafsson, 37	4.35.26
16383	Brage Lundström, 49	4.35.34
16403	Thomas Thulin, 50	4.35.42
16509	Ulf Andersson, 27	4.36.29
16511	Alf Byström, 30	4.36.30
16516	Lars A Larsson, 47	4.36.31
16565	Bo Wennström, 34	4.36.48
16598	Bengt Alfredsson, 36	4.37.02
16658	Ronny A Nilsson, 29	4.37.27
16686	Freddie Nordgren, 50	4.37.38
16714	Stefan Fougberg, 38	4.37.45
16741	Rolf Svensson, 50	4.37.56
16764	Leif Lindhult, 60	4.38.03
16815	Bo Oskarsson, 39	4.38.20
16842	Thomas Berhof, 35	4.38.29
17035	Anders Heimersson, 37	4.39.40
17089	Holger Gustavsson, 53	4.39.58
17091	Lars O Andersson, 47	4.39.58
17131	Jan Häggström, 37	4.40.11
17133	Danny Frydban, 38	4.40.11
17153	Johan Abrandt, 26	4.40.24
17177	Jan B Andersson, 39	4.40.32
17265	Leif Svensson, 46	4.41.03
17304	Hans Göran Jensen, 42	4.41.16
17311	Bengt Wamlberg, 41	4.41.19
17380	Nils Gördh, 35	4.41.51
17452	Carl-Eric Zander, 50	4.42.15
17478	Ingemar O Paulsson, 40	4.42.28
17615	Peter Lennby, 41	4.43.19
17625	Thomas Blitz, 48	4.43.23
17706	Claes Fagerberg, 41	4.43.52
17779	Lars Forsberg, 42	4.44.26
17846	Jürgen D Olbrich, 44	4.44.54
17859	Fredrik E Pettersson, 19	4.44.58
17903	Rutger Persson, 39	4.45.16
17935	Sten Linder, 45	4.45.37
17947	Göran Gustavsson, 50	4.45.43
17977	Lars J Nordlund, 55	4.45.58
17999	B-A Larsson, 49	4.46.03
18006	Leif Anderson, 45	4.46.05
18015	Mats A Hultnäs, 38	4.46.14
18117	Anders B Viking, 47	4.46.59
18118	Arne E Mårtensson, 39	4.46.59
18279	Hans Norberg, 50	4.48.10
18281	Bo Dolk, 46	4.48.12
18287	Ronnie Lindskog, 45	4.48.16
18290	C Hermansson, 42	4.48.17
18315	Mikael Pettersson, 24	4.48.30
18316	Per-Olov Karlsson, 48	4.48.30
18358	Lars Lindkvist, 42	4.48.53
18367	Torsten Cederblad, 48	4.48.56
18371	Dick Hallgren, 56	4.48.57
18382	Kai Lundgren, 38	4.49.01
18415	Sören Eriksson, 50	4.49.15
18425	Kent Svensson, 35	4.49.19
18431	Sten-Erik Lejerskog, 47	4.49.21
18531	Jan Johansson, 36	4.50.03
18554	Jan Sjögren, 43	4.50.12
18588	Lennart E Larsson, 41	4.50.27
18643	Björn T Ekblom, 52	4.50.54
18658	Gunnar Lindfeldt, 42	4.50.59
18678	Christer Anderson, 46	4.51.05
18743	Nils Balkamar, 52	4.51.45
18769	Erik Haapala, 40	4.51.55
18788	Fredrik Egertz, 31	4.52.06
18809	Ulf Melander, 60	4.52.18
18908	Nils Anderson, 38	4.53.02
18910	Per Ahlbäck, 33	4.53.04
18922	Bo I Malmros, 50	4.53.08
18930	Christer Schenholm, 39	4.53.11
18931	Petrus A Wouda, 40	4.53.11
19043	Kjell Arvidsson, 35	4.54.03
19090	Kent Fransson, 34	4.54.22
19092	Berne H Lekberg, 39	4.54.23
19130	Göran Dövling, 41	4.54.35
19295	Sven Erik Westman, 53	4.55.44
19348	Lars R Mårtenson, 35	4.56.11
19356	Erling Bortesson, 40	4.56.14
19409	Yngve N Hofvander, 62	4.56.45
19537	Paul Danielsson, 27	4.57.50
19549	Staffan Gellerman, 32	4.57.55
19632	Pauli A Jansson, 58	4.58.40
19653	Thomas Modin, 43	4.58.50
19703	Mats Thorsell, 45	4.59.18
19734	Tomas Dahwborg, 26	4.59.35
19848	Alf I Pettersson, 41	5.00.46
19894	Jan Andersson, 42	5.01.06
19897	Lars G Johansson, 33	5.01.07
20008	Harald Baerman, 43	5.02.20
20067	Reine Simonsson, 39	5.02.58
20101	Sven Hammarstedt, 57	5.03.22
20194	Leif Johansson, 41	5.04.42
20228	Roine Linoh, 46	5.05.00
20279	Lars Kalek, 32	5.05.38
20306	Jacob Wennberg, 35	5.05.55
20463	Leif E Nilsson, 50	5.07.55
20483	Mikael Malmström, 26	5.08.08
20625	Leif Karlsson, 30	5.09.53
20626	Pekka Hakamaki, 29	5.09.53
20717	Ronnie Abrandt, 39	5.10.58
20867	Ola Laveson, 53	5.12.58
20921	Ulf Eriksson, 33	5.13.40
20939	Lennart Nilsson, 48	5.13.52
21030	Johnny Samuelsson, 47	5.15.10
21288	Franz Planinsec, 49	5.18.56
21424	Hans Janson, 42	5.20.59
21441	Eskil Persson, 44	5.21.16
21453	Sven Bouweng, 57	5.21.30
21463	Tomas Henrikson, 47	5.21.40
21514	Maths L Haraldsson, 41	5.22.42
21539	T Kjaellstroem, 26	5.23.03
21547	Urban Edberg, 44	5.23.15
21556	Mats Flink, 39	5.23.23
21637	Torsten Janson, 50	5.24.33
21732	Sven M Boqvist, 61	5.26.08
21758	Martin H Styren, 38	5.26.46
21775	Anders Hellkvist, 42	5.26.58
21792	Curt Berlin, 49	5.27.10
21794	Arne V Keller, 53	5.27.12
21856	Per E Hedberg, 47	5.28.15
21888	Christer Knutsson, 46	5.28.49
22075	Stefan H Taygg, 39	5.32.46
22142	Göran Palmqvist, 30	5.34.08
22188	Leif S Sundvall, 52	5.35.26
22247	Tomas Richter, 44	5.37.35
22312	Henrik R Kobylinski, 36	5.38.50
22363	Lennart Johansson, 48	5.40.11
22366	Harald U Sandberg, 49	5.40.15
22579	Gustaf Elfquist, 60	5.46.15
22671	Ernst Andersson, 68	5.49.32
22687	Lennart Hagman, 48	5.50.02
22799	Bengt Olsson, 39	5.53.42
22825	Göran Holmquist, 34	5.54.40
22826	Anders Bergman, 37	5.54.41
22849	Ingvar Johansson, 55	5.55.14
22954	Thomas Halldin, 46	5.58.20
23002	Bertil Ortefors, 48	6.00.35
23079	Rolf Forsberg, 45	6.06.10
23280	Anders B Linse, 47	6.18.47
23418	Robert Anderson, 28	6.31.06
23508	Gunnar K Hagel, 56	6.44.13
23660	Gösta Davidson, 51	7.15.05
23661	Gustav H Sillen, 56	7.15.05

Kvinnor

125	Evy Palm, 48	2.38.00
2997	Raili Laatikainen, 51	3.24.44
3117	Clary Cameras, 26	3.25.44
4929	Ann-Sofie Kack, 28	3.37.26
5331	Elisabeth Vesterlund, 46	3.39.41
5374	Laila Söderlind, 37	3.39.54
5660	Birgitta Holmgren, 45	3.41.32
6537	Kirsti Takkinen, 49	3.46.18
7365	Mona Lindh, 44	3.50.23
8172	Marjatta Nurminen, 38	3.54.13
9980	Ann Kärrbrand, 32	4.02.05
10481	Åsa L Eliasson, 24	4.04.36
10879	Magdalena Eriksson, 28	4.06.36
11206	A-S Celsing, 41	4.08.23
11232	Gunilla Thulin, 33	4.08.31
11272	Inger Johansson, 39	4.08.42
11881	Christel Ekström, 39	4.12.02
12182	Helena Donar, 26	4.13.38
13734	Inger Knutsson, 45	4.21.05
13932	Tove Lodin, 23	4.22.07
14775	Riitta Johansson, 47	4.26.36
14866	Hillevi Sudin, 21	4.27.00
15035	Mia R Kärrbrand, 25	4.27.49
15189	Susanne Svärd, 27	4.28.40
15193	A-B Haraldsson, 31	4.28.40
15194	Gunilla Kärrman, 43	4.28.40
15253	Kerstin Andersson, 46	4.28.55
16409	Yvonne A Wallgren, 28	4.35.45
16410	Anette V Wickholm, 28	4.35.45
16521	Kerstin Lindholm, 49	4.36.34
16681	Gunilla Peterson, 28	4.37.36
16932	Helene Persson, 46	4.39.02
17170	Anita Karlsson, 50	4.40.30
17297	Lena Backlund, 41	4.41.13
17491	Birgitta Oscarsson, 48	4.42.30
17867	Ann-Marie Persson, 37	4.44.59
18001	Birgitta M Nordlund, 52	4.46.03
18106	Salli Klar, 49	4.46.51
18110	Lena Fredriksson, 36	4.46.53
18402	Marie Berglind, 27	4.49.09
18477	Gunilla Johansson, 46	4.49.39
18478	Ritva Ojala, 50	4.49.39
18618	Yvonne Sundberg, 36	4.50.42
18619	Gunilla Lindefelt, 41	4.50.42
18621	Brita Natanaelsson, 27	4.50.42
19749	Rose-Marie Hellberg, 57	4.59.40
19892	Kajsa Berglund, 35	5.01.05
20142	Monica Stenberg, 45	5.03.54
20354	Agneta Landgren, 42	5.06.40
20356	Jenny Hagnan, 18	5.06.42
20573	Linnea Wigg, 49	5.09.19
21213	Christel Olsson, 40	5.17.54
21483	Monica Mauris, 45	5.22.07
21559	Birgitta Lindström, 32	5.23.24
21674	Ingrid Johansson, 37	5.25.13
21781	Marianne Linse, 45	5.26.59
22302	Signila Kärrbrand, 55	5.38.43
22340	Britt-Marie Beijron, 48	5.39.31
22567	Maj-Britt Pettersson, 40	5.46.02
23007	Carin Björne, 44	6.00.56
23055	Anette Hallgren, 39	6.04.43
23272	Ylwa Jakobsson, 35	6.18.12
23663	Sylvia Andersson, 56	7.16.15

Toppskiktet i New York

Män:

1. Douglas Wakiihuri, KEN	2.12.39
2. Salvador Garcia, MEX	2.13.19
3. Steve Brace, GBR	2.13.32
4. Juma Ikangaa, TAN	2.14.32
5. John Campbell, NZL	2.14.34

M40 + :

1. John Campbell, NZL	2.14.34
2. Ryszard Marczak, POL	2.20.51
3. Julien Grimon, BEL	2.24.45

Kvinnor:

1. Wanda Panfil, POL	2.30.45
2. Kim Jones, USA	2.30.50
3. Katrin Dörre, GER	2.33.21
4. Grete Waitz, NOR	2.34.34
5. Tatyana Zuyeva, URS	2.35.48
9. Evy Palm, SWE	2.38.00

K40 + :

1. Evy Palm, SWE	2.38.00
2. Nad. Gumerova, URS	2.52.07
3. Claudia Ciavarella, USA	2.54.01

Har du skaffat Dig Marathonsällskapets tröja?



Beställ Nu! — Se baksidan

Vällingby för 20:e gången!

kommande maratonlopp

Som vanligt är det Vällingby som bjuder på årets första maratonbana i Sverige; denna gång för tjugonde gången i ordning — vilket torde vara svenskt rekord för en oavbruten serie maratonlopp ordnade av samma arrangör på samma plats.

Konrad Hernelind berättar att loppet går på samma bana som ifjol, d.v.s. man löper fyra varv på parkvägar och gator kring Vällingbytorg där såväl start som mål äger rum.

— Årets lopp går något senare än vanligt, berättar Konrad, och i början av april blir vädret förhoppningsvis något bättre än det tidigare har varit under mars månad. Vi har ansträngt oss att hitta en vindskyddad bana, men detta till trots har det ibland varit tämligen kallt när vinden blåser österifrån.

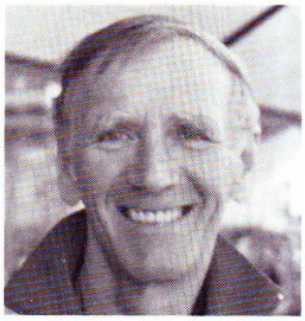
— Resultaten tyder ändå på att banan är ganska lättsprungen; många löpare har presterat sina bästa tider för året här. För många kommer loppet säkert vid en lämplig tidpunkt efter en lång vinters distansträning, när man längtar efter ett tillfälle att sträcka ut sig i en tävling och vill göra ett bra resultat.

Pris till "den bästa"

Precis som i fjol kommer i år ett pris att överlämnas till den deltagare som presterar det bästa resultatet med hänsyn till åldern. Man tillämpar här tabeller som har tagits fram inom veteranidrotten, där faktorer anpassade till åldern gör det möjligt att jämföra olika resultat i form av ett procenttal som hänför sig till världsrekordnivån. I fjol var det den 69-årige Erik Östbye som erhöll denna pokal.

Konrad berättar att han har gått igenom svensk statistik fram till slutet av 1989 och har hittat endast åtta löpare i Sverige som på maratondistansen har ett procenttal enligt dessa tabeller som överstiger 92 procent. Högst bland männen är **Kjell-Erik Ståhl** med 97.7% (2.10.38 vid 37 år) efterföljd av Josef Michalek med 96.0% (2.13.57 vid 38 år) och Göran Högberg med 95.3% (2.16.45 vid 40 år). De övriga är Hans Jonsson, Lars Ydreborg, Konrad Hernelind och Erik Östbye, samt **Evy Palm** med det fantastiska värdet 100,9% (2.31.05 vid 47 år).

Man kan förstås diskutera huruvida det är meningsfullt att jämföra prestationer på detta sätt. Konrads mening är att gränserna verkar vara högställda när det gäller maratonlöpning. På halvmaraton finns det drygt 30 löpare i Sverige som har ett procenttal som överstiger 92%.



Konrad Hernelind.

Förhoppningsvis kan vi återkomma till dessa siffror, efter det att Konrad har haft tillfälle att uppdatera tabellen med 1990 års resultat. I nästa tidning kommer vi i alla fall att kunna berätta mer om tävlingen i Vällingby och informera om vem som blev årets bästa löpare på denna bana.

Tony Bristow

DUVBO IK inbjuder till det 20:e VÄLLINGBY MARATHON

Lördagen den 6 april

Start 11.00, fullständig klassindelning för damer och herrar!

Startavgift: 120:—

Anmälan: Startavgift insättes på pg 34 07 60-8 Duvbo IK friidrott, senast den 16/3. Ange namn, adress, telefonnummer samt födelsedata (ÅR-MÅN-DAG).

Efteranmälan: Fram till 10.00 tävlingsdagen mot en extra avgift av 25:—.

Priser: I maratonloppet utdelas plaketter till samtliga fullföljande samt hederspriser till de främsta i varje klass.

Start/mål: Vällingby Centrum.

Omklädnad: Vällingbyhallen, ca 250 meter från start/mål.

Nummerlappar: Avhämtas i biograf Fontänen i Vällingby Centrum från kl 09.00 tävlingsdagen.

Maxtid: Svenska Marathonsällskapets praxis om 5 timmar tillämpas.

10 km — start 10.45 — för damer och herrar i alla åldrar, samt lagtävling med 3 medlemmar i varje klass. Tävlingen för veteraner baseras på WAVA:s jämförelsetabeller. Anmälan måste inkludera **fullständiga födelsedata. Avgift kr 75:—.**

Vidare upplysningar: Duvbo IK, kansli, dagtid. 08-28 44 74.

VÄLKOMNA!
DUVBO IK FRIIDROTT

SVERIGE 90 DIPLOMET
— för tio olika maror i Sverige

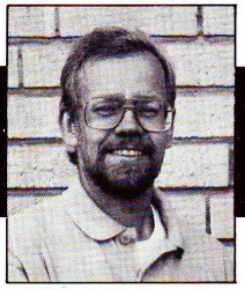
Som varje medlem torde känna till, instiftades 1990 en ny utmärkelse — ett speciellt diplom som skall tilldelas medlemmar som under nittiotalet fullföljer tio maratonlopp på olika platser i Sverige.

Nu har nittiotalets första år passerat, och flera medlemmar kommer säkert att erövra detta diplom **redan innan 1991 är slut . . .** men hur kommer diplomet att se ut? Efter diskussioner inom styrelsen har utformningen av diplomet nu överlämnats i experta händer och vi räknar med att kunna presentera diplomet i Maratonlöparen nr 112.

För detta diplom gäller endast lopp som arrangeras i Sverige efter 1 januari 1990. Vidare gäller Sällskapets allmänna bestämmelser, nämligen att varje lopp skall ske inom ramen för en sanktionerad tävling, att vederbörande skall fullfölja loppet på en tid som inte överskrider fem timmar, samt att endast sex lopp per kalenderår får tillgodoräknas.

Därutöver kommer det, som alltid när det Sällskapets utmärkelser, att krävas att den som söker diplomet skall ha betalt medlemsavgiften, åtminstone under den tid som gäller för de sista fem loppen i serien.

Plock från banorna



Göran Andersson

Tio maror på tio dagar!

Den 1 till 10 juli i fjol arrangerades Golden Circle Super Marathon i Moskva, vilket innebar att deltagarna skulle fullfölja tio maratonlopp på lika många dagar. Utan vilodagar!

Av 58 startande fullföljde 30, därav fyra löpare under 30 timmar; det vill säga under tre timmar i snitt per mara!

Sovjeten Lev Heterman vann på tiden 28.26. Tyvärr har vi inte lyckats få tag i hans samtliga resultat men snittet ligger på strax över 2.50!

Hur bar han sig åt? Förutom att han sprang alltså?

Världsbästatid av Kjell-Erik

I ett maratonlopp i Paris den 16 september blev Kjell-Erik Ståhl totalsjua på 2.16.08 noterar vi i en sent publicerad resultatlista. Det torde vara en världsbästatid för 44-åringar!

Vann gjorde J-P Protals med 2.12.35.

7 oktober 1990 ...

blev E. Dahl norsk mästare (2.22.16) i Drammen medan Moe tog damtiteln på 2.47.00. I Venedig Marathon vann Gelindo Bordin med 2.13.42 där Fogli vann damklassen (2.38.34). Samma dag avgjordes tyska mästerskapet i Karlsruhe: Oefele 2.16.54 respektive Wolf 2.36.47.

Brassen Souza de Vargas segrade i Buenos Aires på 2.17.36 medan chilenskan Pizarro vann på 2.44.09. Och ännu den 7 oktober fördelades titlarna i Frankrike (Nice): Chauvelier 2.15.18 och Rebello-Lelut 2.33.38.

Fina tider i Twin Cities

Den 14 oktober i Minneapolis vann mexikanen Castillo på 2.11.01 (personbästa med sju minuter?) medan totaltvåan var en debutant; britten Solly med 2.12.07! M40-veteranen Tibaduiza från Colombia (fyra i Stockholm 1983, 2.12.46 — tre sekunder före Ståhl) noterade 2.18.56. Polacken Marczak, numera M45, slog till med 2.20.47 och amerikanen Green, 58 år, 2.37.40 (vi skrev om honom i Marathonlöparen för några år sedan). En 61-åring vid namn Jorgensen fick imponerande 2.43.11.

Damsegrarinnan satte franskt rekord: Sylvie Bornet 2.29.22, norskan Grottenberg sexa på 2.34.55 och K40:an Binder noterade fina 2.39.52.

1990-10-28 Old Style Chicago Marathon

Män:

1. Martin Pitayo, MEX	2.09.41
2. Antoni Niemczak, POL	2.09.41
3. Rex Wilson, NZL	2.10.48
4. Åke Eriksson, SWE	2.10.53
5. Ed Eyestone, USA	2.10.59

Kvinnor:

1. Aurora Cunha, POR	2.30.11
2. Carole Rouillard, CAN	2.32.28
3. Midde Hamrin, SWE	2.34.27
4. Helen Moros, NZL	2.34.37
5. Kellie Cathey, USA	2.35.58

Jessheim Vintermaraton 1990, NOR

M40/1	Geir Rishaug, NOR	2.32.42
Mot/1	Heming Leira, NOR	2.36.40
MJun/1	Patrick Åserud, NOR	2.37.21
M45/1	Per Derbakk, NOR	2.37.55
M21/1	J-A Sesseng, NOR	2.44.31
M35/1	Bjørn Gjerde, NOR	2.46.58
M50/1	Asbjørn Lokøy, NOR	2.51.31
M50/2	Göte Ivarsson, SWE	2.51.50
M55/1	Torleif Rekkebo, NOR	2.53.33
K40/1	A-M Frydenlund, NOR	3.26.08
M65/1	Svein Hegge, NOR	3.27.06
M50/14	Bertil Järlåker, SWE	3.29.06
K45/1	O Lundquist, NOR	3.39.27
M50/18	K-G Nyström, SWE	3.46.03
M50/19	Gösta Lundquist, SWE	3.46.24
K50/1	M Lundquist, SWE	3.48.04
M60/1	Per Adolfsson, SWE	4.06.56
M50/21	Hans Orsing, SWE	4.17.04
M35/18	Conny Adolfsson, SWE	4.35.52

Walters statyett — en finsk trippel

Med semesterresidens i Finland blev det sommaren 1991 några maror i österled för **Walter Schmidli** på sin väg mot statyettens femtio lopp. Den nittonde maj i Evijärvi noterades 3.41.50 och i Varpasjärvis nattmaraton den 6.7 nådde han 3.51.59 innan det var dags att bada nattbastu i en tält-sauna! Sista söndagen i juli löpte han på 3.44.04 i Tavastehus' Stadsmaraton och kunde så skicka in blanketten för att ansöka om Sällskapets utmärkelse för 50 fullföljda maratonlopp under fem timmar.

Statyetten erhöll Walter i samband med Vintermaran i Borlänge. Vi gratulerar!

SPARTATHLON; Atén — Sparta 29—30.9 1990

Plac	Namn, nat. och ålder	Tid
1.	Yannis Kouros, GRE, 34	20.29.04
2.	Patrick Macke, GBR, 35	23.08.41
3.	Janos Bogar, HUN, 26	24.49.19
4.	Rune Larsson, SWE, 34	25.32.55
7.	Seppo Leinonen, FIN, 38	28.37.04
20.	Anne-M Deguilhem, FRA, 47	37.07.41
25.	M Hanudel-Larsson, USA, 30	34.59.45

Fotnot: Kuros segrartid är endast fyra minuter från hans eget "banrekord" från 1984.

WESTFIELD RUN 1990 (17—25 maj), Australien (Sydney-Canberra-Melbourne/1006 km

1. Y Kouros, GRE 5:23.55 (144 h) 6,7 km/h
2. B Smith, AUS 6:09.45 (154 h) 6,5 km/h
3. S Barwick, NZL 7:04.46 (173 h) 5,9 km/h

Fotnot: Detta var Yannis' femte seger i loppet. Trettiotvå löpare startade varav nitton kom i mål inom maxtiden 8 dagar och 12 timmar (8:12.00).

Brevlådan

Angående Resekostnader

Som part i målet men även i egenskap av medlem av Marathonsällskapet läste jag naturligtvis intervjun med Lennart Granberg om Sällskapets reseverksamhet med stort intresse. Men jag fann också anledning att göra ett par tillrättalägganden. Det är således helt felaktigt att Springtime förra året höjde sina priser till New York Marathon. Veckoresorna kostade såsom aviserat 7.450—7.950 kr, priser som vi för övrigt kommer att hålla även under 1991.

*Däremot meddelade vi i slutet av maj dem som lämnat sin intresseanmälan men ännu inte gjort sin slutliga anmälan att flygbolagen förhandsvarnat om en prishöjning på 950 kr (vilken f ö skulle ha drabbat **samtliga** reseföretag) från och med mitten av juni. Denna kom emellertid inte till stånd, varför våra pris förblev oförändrade.*

Vår kalkyl var således inte felaktig. Vi lockar aldrig med några glädjebud, och är det så att vi av någon anledning råkar ur för oförutsedda utgifter, så brukar vi ta de kostnaderna själva. Våra priser håller, och det har det alltid gjort.

Nils Lodin
Springtime Resor AB

Boston Marathon 1911—1991 — ett åttioårsminne av Clarence DeMars första seger!

Våren 1911 inför Boston Marathon sade en läkare till *Clarence H. DeMar:* ''Spring inte i den tävlingen''. Doktorn hade nämligen funnit blåsljud på DeMars hjärta och trots att Clarence debuterat i Boston 1910 med en andraplats på tiden 2.29.53, minuten bakom segraren, blev han avrådd att starta. Så DeMar ställde upp, vann och satte samtidigt nytt banrekord med tre minuter med tiden 2.21.40. Han löpte avvaktande drygt 200 meter bakom täten innan han i Newton efter omkring tre mil gick upp till ledningen för att sedan inte släppa den ifrån sig.

Drygt ett år senare löpte han sin tredje mara, den olympiska i Stockholm, där han blev tolva på 2.50.47. Sedan ''lyssnade han på sin doktors råd'' och tog fem års paus från maratonlöpningen! 1917 vann han ett maratonlopp i Brockton på 2.24.05 innan han skrev på för armén och var åter borta i några år.

På detta vis kom det sig att Clarence DeMar först år 1922 åter stod på startlinjen i Hopkinton, 33 år gammal (han var född den 7 juni 1888 i Madeira, Ohio), och med sikte på att vara först framme i Boston, drygt 39 kilometer bort. Hans segrartid blev nytt rekord, 2.18.10.

Boston DeMar-era

Nu inleddes några fantastiska maratonår för Clarence. Förutom ytterliggare fem Bostonvinster, han var förresten hela femton gånger bland de tio bästa där (!), blev han amerikansk mästare 1926—28 och därutöver fick han fem segrar till i andra marikanska maratonlopp. År 1930 till exempel, då han fyllde 42 år, fullföljde han fem maror med fyra vinster och en tredjeplats som resultat.

I Boston 1938, alltså som blivande 50-åring, blev han totalsjua över full distans med tiden 2.43.31. Clarence DeMar fortsatte ända fram till 1954 med Boston Marathon och hade vid den tiden fullföljt över hundra maratonlopp. Han dog den 10 juli 1958 i cancer och inte på grund av hjärtproblemen han hade fått sig diagnostiserade våren 1911!

Göran Andersson

Källor: The Boston Marathon av Joe Falls (1977) och The Guiness Book of the Marathon av Roger Gynn (1984).

DeMars höjdpunkter i Boston

1910	2.29.53	(2)
1911	2.21.40	(1)
1922	2.18.10	(1)
1923	2.23.38	(1)
1924	2.29.41	(1)
1925	2.33.37	(2)
1926	2.32.15	(3)
1927	2.40.23	(1)
1928	2.37.08	(1)
1929	2.43.47	(9)
1930	2.34.49	(1)

Boston mätte 39,5 km åren 1897—1923; 41,9 km åren 1924—26; 42,2 km 1927—50; 40,5 km 1950—56 och därefter åter 42,2 km (26 miles 385 yards eller 42195 meter).

Brevlådan

Fusk i Ölandsbro

Efter att ha läst reportaget från Ölandsbromarathon i oktobernumret så tycker jag det finns anledning att göra några kommentarer. Jag har själv sprungit loppet 1984-87 i motvind, men på en mycket unik bana med Ölandsbron, som mycket speciell löparbana. I 1988 års lopp startade jag också, men det loppet slutade på sjukhuset, då jag ej tålde den kraftiga solen. Drygt en tredjedel av deltagarna bröt detta lopp.

Efter erfarenhet av 1988 års lopp, så borde arrangörerna 1990 ha t ex uppskjutit starttiden, då temperaturen var +28C i skuggan och givetvis varmare i solen. Banan går nästan uteslutande i flack terräng utan någon skugga.

Efter tävlingen så konstaterades av press och tävlingsledning att en av de bäst placerade hade fuskat och ej sprungit hela sträckan. Beviset på fusk togs fram av andra deltagare och ej via arrangörens kontroller på banan.

Marathonsällskapet godkänner Marathonloppen och kontrollerar också dessa. Detta är en mycket viktig del i verksamheten och bör ägnas stor omsorg. Vi deltager på eget ansvar, men bör ha stöd från sällskapet vad gäller viktiga funktioner. Dessa är

1. Mätning av banan
2. Säkerheten under loppet
3. Ingen tävlande skall kunna få registrerad tid eller annan utmärkelse utan att ha sprungit hela sträckan utan hjälp
4. Se till att avgift i loppen är rimlig
5. Resultat distribueras korrekt och relativt snabbt.

På punkterna 2 och 3 enligt ovan så har inte arrangören gjort vad som är nödvändigt. Sällskapet bör diskutera detta med arrangören, för att få fram bättre lösningar för deltagarna.

Tycker att Ölandsbromarathon i övrigt är en mycket fin och speciell Marathon som bör fortsätta, men ej bli en slentrian, då finns risk för att loppet kanske upphör.

Curt Ekvall, Ystad

Den springande punkten

Läste i en av våra veckotidningar att maratonlöpning inte bara är onödigt utan även direkt skadligt.

Jo, jag läste rätt. Det var en professor som uttryckte sig, så det måste vara rätt.

Å andra sidan har jag hört att professorer ska vara tankspridda, så det kan ju vara något annat han åsyftar.

Själv är jag ännu inte mer tankspridd än att jag kommer ihåg att mitt senaste maratonlopp var mycket uppbyggande både fysiskt och psykiskt.

Men det är ju så lätt att missuppfatta saker och ting.

Leif Eriksson, Uppsala

Maratonlopp — när och fjärran

13.4 Aalborg Boulevard Marathon, ABM/Ole Fibøck, Kongsvagnet 6, DK-9310 VODSKOV, Danmark. Start 14.00, efteranmälningar på plats, 100 DEK.

21.4 Hannover Marathon, Karl Ochs, Moorwes 42, D-3107 OLDAU, Tyskland. Anm senast 5.4, 50 DM.

4.5 Belgrad Marathon, Dejan Nikolic/JSD Partizan, Humska 1, YUG-11000 BELGRAD, Jugoslavien. Premiär.

5.5 München Marathon, DB-Marathon München, Postfach 1222, D-8039 PUCHHEIM/MÜNCHEN, Tyskland. 12.4, 50 DM.

12.5 Budapest Marathon, Sport-Office, Felszabadulas Ter 1, HUN-1364 BUDAPEST, Ungern. Sjunde gången.

26.5 Hanse Marathon Hamburg, Hamburger LAVeV, Postfach 102649, D-2000 HAMBURG 1, Tyskland.

15.6 Enschede Marathon, P.O.Box 555, NL-7500 AN ENSCHEDE, Holland. Loppet har avgjorts vartannat år sedan 1947.

22.6 Leipzig Marathon, Karl-Marx Platz 9/10, PSF 920, D-7010 LEIPZIG, Tyskland. Fem timmarsgräns, 50 DM.

13.7 Nürnberg Midnight Marathon, LLC-Marathon Nürnberg, Willstrasse 6, D-8500 NÜRNBERG 80, Tyskland.

4.8 Mount Meru Maraton, P.O.Box 1779, Arusha, Tanzania.

13.10 Venedig Marathon, Venice-marathon, Via Felisati 34, ITA-30171 MESTRE VENICE, Italien. Sextimmarsgräns, anmälan före 30.9, 35 USD.

20.10 Lissabon Marathon, Antonio Campos, Rua Da Laranjal 7 A, POR-1300 LISBOA, Portugal. Start 09.00, 20 USD.

20.10 Split Marathon, Dalmacijaturist, Titova Obala 5/I, YUG-58000 SPLIT, Jugoslavien. EM-banan, start 10.00. Prispengar till de fem första i klasserna män och kvinnor.

VETERAN VM 1991 I ÅBO

resa till MARATHONLOPPET i veteran VM den 28 juli i Åbo.

Avresa fån Stockholm, Silja-terminalen fredag kväll den 26:e. En natt på hotell i Åbo. Återresa söndag kväll den 28:e.

Pris inkl. smörgåsbord på båten 1580:—.

Anmälningsavgift FIM 156 för deltagare i maratonloppet tillkommer.

Begränsat antal platser.

Anmälan och närmare upplysningar:

Hjus Sportkonsult
Box 302
184 24 ÅKERSBERGA
Tel. 0764-277 28.

Följ med på våra tågresor

... Rotterdam

Intresset för denna resa är stort men det finns fortfarande ett tiotal platser kvar.

Vi åker från Stockholm på kvällen torsdagen 18 april med ankomst till Rotterdam på fredagseftermiddagen. Anslutning med tåg från Väst-Sverige gör att vi sammanstrålar i Hamburg på fredag morgon. **Priset på resan är från Helsingborg 2550:—,** vilket inkluderar tågresa till Rotterdam t.o.r., inkvartering tre nätter på fyrstjärniga Scandia Hotel i dubbelrum med frukost samt sittplatsreservationer på utlandssträckan. Vid resa från hemorten **till Helsingborg lämnas 30 % på SJ normalpris.**

Startavgiften till maratonloppet är 240:—.

... Berlin

Vi har 35 startplatser och räknar med att dessa kommer att få en strykande åtgång. Avresedag blir fredagen 27 september, med ankomst till Berlin lördag morgon. Hemresa från Berlin tisdag kväll med återkomst till Sverige under onsdagens lopp.

Priset på resan är från Trelleborg 2350:— (i trippelrum på Hotel Berlin 1925:—/pers.), vilket inkluderar tågresa till Berlin t.o.r., inkvartering tre nätter på Hotel Berlin resp. Excelsior i dubbelrum med frukost, sittplatser Trelleborg—Berlin samt transport station—hotell vid ankomst och avresa. Vid resa från hemorten **till Trelleborg lämnas 30 % rabatt på SJ normalpris.**

Startavgiften till maratonloppet är 250:—.

Gun-Britt Andersson på SJ Specialresor (tel. 08-762 32 28) står till tjänst med ytterligare upplysningar om resorna, prisuppgifter, bokning m.m.

Vad beträffar loppen och arrangemangen däromkring kan Lennart Granberg (08-760 96 98) och Jan Lind (08-626 94 49) lämna närmare information.

Rättelser

- I veteran SM i Östhammar 1990-09-08 kom **Bengt Klang,** GF Idrott, på 10:plats totalt och på 3:e plats i M40 med tiden 2.45.07.
- I Borås Marathon vann **Göte Ivarsson** klassen M50 med tiden 2.55.46.
- I Marathonlöparen nr 109 sid 8 är det **Bertil Claesson,** Malmö, och ingen annan som står till vänster på prispallen i bilden från Borgholm och tar emot Sällskapets standar för 25 fullföljda maratonlopp

Massbrev **MARATON**

Avsändare:

Svenska Marathonsällskapet
Box 218
101 24 STOCKHOLM

MARATHONLOPP I SVERIGE 1991

Datum	Tävlingsplats	Tel. kansli	Tel. bostad	Kontaktperson
6/4	Vällingby	08-28 44 74		
14/4	Landskrona		0418-197 46	Kurt Holmgren
27/4	Säter		0225-519 71	Leif Larsson
4/5	Finspång		0122-114 10	Yngve Svensson
1/6	Stockholm	08-667 19 30		
15/6	Boden	0921-161 57	0921-601 37	Olof Forsberg
13/7	Skellefteå	0910-143 30		
20/7	Killingi		0980-180 90	Lennart Rantatalo
3/8	Kalmar-Borgholm	0485-205 64	0480-285 39	Carl-Gustaf Nilsson
10/8	Säffle		0533-403 41	Thage Söljemo
17/8	Örebro	019-36 10 80	019-36 04 70	Birgitta Schortz
17/8	Höga Kusten	0613-103 36	0613-107 83	Helge Norberg
18/8	Söderhamn		0270-107 85	Torbjörn Olsson
31/8	Borås	033-761 70	033-760 01	Lars-Åke Ekberg
8/9	Hudiksvall	0650-177 50	0650-175 06	Ragnar Sundberg
8/9	Eslöv	0413-152 05	0413-136 30	Gösta Bengtsson
21/9	Östhammar-Öregrund	0173-128 30	0173-410 57	Jan-Joel Blomqvist
12/10	Rödeby (Blekinge)	0455-401 25	0455-242 90	Gert-Ove Olsson
13/10	Umeå	090-16 54 57	090-11 51 68	Ivar Söderlind
13/10	Göteborg	031-21 15 89	0520-620 13	Lennart Bengtsson
2/11	Kvarnsveden	0243-322 44		Inga-Britt Holmberg

Tävlingsdräkt, Tröjor, Märken, Nålar...

Till: SVENSKA MARATHONSÄLLSKAPET,
Box 218, 101 24 STOCKHOLM

Härmed beställer jag mot postförskott följande artiklar:

Tävlingsdräkt ''New Line'' à 280:— (linne + byxa) herr M ☐ L ☐ XL ☐
dam S ☐ M ☐ L ☐

Tröjor ..... st à 70:— S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐

Overallmärken ..... st à 15:—

Overallmärken .....st à 50:— för 25 ☐ 50 ☐ 100 ☐ maratonlopp

Souvenirvimplar ..... st à 15:—

Klisterdekaler ..... ark à 10:— (1 ark = 4 dekaler)

Klubbnålar ..... st à 20:—

Namn: .....

Adress: .....