

# TROLLMILEN

23 april 1994



# RESULTATLISTA



# INNEHÅLL

Herrar 10 km .....	3
Herrar 5 km .....	5
Damer 10 km .....	6
Damer 5 km .....	7
Rullstolsklasser .....	7
Ungdomsklasser .....	8
Några löstryckta forskningsresultat <i>Löpartips förmedlade av Rune Larsson) ....</i>	9
Vidga dina sinnen löpande! <i>av Pentti Pitkänen .....</i>	11
TV88:s träningstider .....	12

**Samtliga bilder tagna av Joachim Lecander, HasseFoto, Trollhättan**

Rune Larsson, ultralöpare, skriver regelbundet om löpning i TV88:s klubbtidning "Röster i TV88" samt i "Springtime".

Pentti Pitkänen, sjukgymnast, skriver även han i "Röster i TV88". Övrig tid ägnar han åt sin motionsspalt "Piggare med Pentti" i VLT (Västmanlands Läns Tidning).

"Röster i TV88" får du fyra gånger om året om du blir medlem i TV88 och sätter in 100 kronor på postgironummer 12 50 91-9 (TV88).



Torggatan 11, Arkaden Tel: 144 27

# Café Smulan

Föreningsg. 6, Trollhättan

## SEPTEMBER- MARAN

Lördagen den 10 september 1994

42,195 km på parkvägar i  
Skräckleparken, Vänersborg

Start kl.12.00

Omklädnad i Huvudnässkolan från kl.10.00

Nummerlappsutdelning och efteranmälan vid  
Skräcklestugan från kl.10.00

Anmälningsavgift: 175 kr

Anmälan görs till postgironr. 12 50 91-9 senast  
den 5 september (ange namn, adress, klubb och  
födelseår) Betalningsmottagare: TV88

DM för Västergötland och Bohuslän/Dal

**Fotodiplom till alla som fullföljer!**

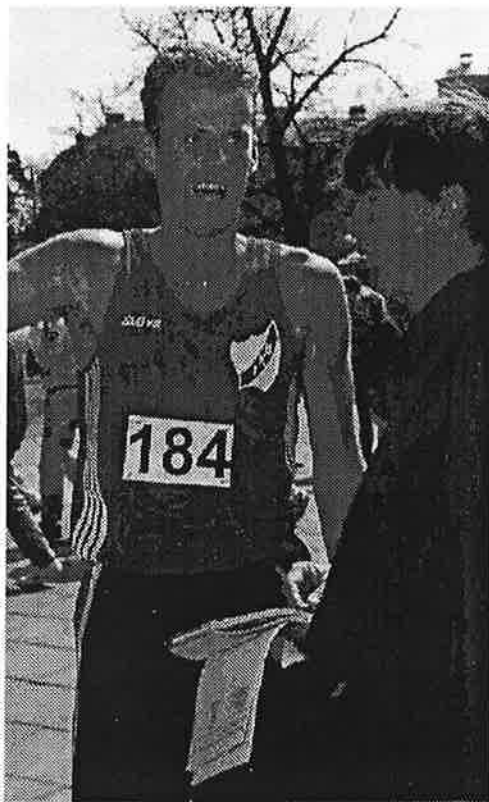
*Info: Dan Jonasson, Färgelandag, 9,  
461 71 Trollhättan (tel. 0520-795 53)  
Rune Larsson, Kråkbärsstigen 10,  
461 53 Trollhättan (tel. 0520-708 44)*

# hasse FOTO

Kungsgatan 45 TROLLHÄTTAN  
Tel. 260 06

# HERRAR 10 KM

1 Nilsson Lars	IK Bergaström	33,05	50 Lindberg Lars	Trollhättan	42,35
2 Hult Stefan	TV88	33,59	51 Hermansson Göran	Trollhättan	42,37
3 Lundgren Thomas	TIF	34,12	52 Söderberg Tore	Vargön	42,38
4 Fritiofsson Ola	TV88	34,22	53 Karlsson Patrik	OK Skogsvargarna	42,39
5 Hallberg Michael	Volvo Flygmotor	34,24	54 Nordlund Björn	Istrums SK	42,44
6 Wickström Kent	TV88	34,27	55 Larsson Fredrik	Trollhättan	42,46
7 Johansson Lars	IK Bergaström	34,29	56 Lund Anders		42,50
8 Rudström Kennet	OK Skogsvargarna	35,04	57 Edsgård Christer	TIF	42,52
9 Hellman Stefan	OK Kroppefjäll	35,06	58 Svensson Göran	Hälltorp	43,00
10 Jonsson Sören	TV88	35,08	59 Zetterup Jan	Stenungsunds OK	43,02
11 Albertsson Reine	SK Granan	35,33	60 Hermansson Åke	Trollhättan	43,03
12 Martinsson Håkan	Ale 90 IK	36,03	61 Oberle Gabriel	THN:s kommun IF	43,06
13 Wiklund Ingemar	OK Skogsvargarna	36,20	62 Broström Dan	OK Skogsvargarna	43,07
14 Olsson Stellan	USK	36,56	63 Nielsen Benno	IK Bergaström	43,14
15 Nilsson Kurt	Upphärad	37,12	64 Dahlberg Dick	Volvo Flygmotor	43,37
16 Ponsiluoma Pasi	Wärtsilä Diesel SF	37,27			
17 Karlsson Kent	Istrums SK	37,39			
18 Larsson Göran	OK Skogsvargarna	37,44			
19 Martinsson Ove	VAIK	37,52			
20 Kahl Mats	Åsaka SK	38,06			
21 Johansson Leif	Kinnekulle AK	38,09			
22 Cardesjö John	OK Skogsvargarna	38,10			
23 Dahlberg Kenth	SK Granan	38,21			
24 Bråthen Jan	Volvo Flygmotor	38,23			
25 Johansson Jan	OK Skogsvargarna	38,32			
26 Håkansson Lars	Folksam	38,59			
27 Bodhall Stefan	BUP Avd.20	39,05			
28 Eriksson Morgan	Svanesunds GIF	39,14			
29 Bohm Michael	Volvo Flygmotor	39,20			
30 Johansson Krister	SK Granan	39,23			
31 Johansson Ulf	Volvo Flygmotor	39,41			
32 Adolfsson Frank	TIF	39,46			
33 Siversson Dennis	Göteborg Hamn IF	39,47			
34 Wessman Jonas	SK Granan	39,50			
35 Larsson Bo	Lidköpings IS	39,57			
36 Repo Veiko	TSK	40,14			
37 Andersson Mikael	Götenehus IF	40,24			
38 Hellden Jens	SK Granan	40,39			
39 Metherr Lennart	VAIK	40,48			
40 Hornebranth Stefan	TIF	41,08			
41 Larsson Bengt-Olof	Främmestads IF	41,10			
42 Evertsson Bengt	THN:s Tryckeri	41,23			
43 Lundmark Sören	OK Skogsvargarna	41,29			
44 Johansson Willy	THN:s kommunIF	41,37			
45 Fromler Benny	Wados Vänner	41,40			
46 Radic Göran	Trollhättan	41,49			
47 Angmyr Johan	Uddevalla SK	42,04			
48 Lindblom Christer	OK Skogsvargarna	42,27			
49 Ahlquist Thomas	Wärtsilä Diesel SRIS	42,33			



*Segraren på 10 km, Lars Nilsson, pustar ut efter målgång och Anders Sandstedt, TT-LEP, frågar ut.*

65	Göttinger Patrik	Trollhättan	43,44	109	Svensson Erik	OK Skogsvargarna	46,47
66	Dahlen Morgan	OK Skogsvargarna	43,49	110	Hellström Jerry	Volvo Flygmotor	46,56
67	Hagberg Jakob	Vargön	43,50	111	Martinsson Torbjörn	Bäckefors	47,03
68	Fransén K-G	Projektbyggen	43,51	112	Hjortkap Erik	Trollhättan	47,07
69	Höglund Jan	Strömk. karateklubb	43,52	113	Koskela Silvo	Volvo Flygmotor	47,14
70	Andersson Tommy	Tingberg AIS	44,06	114	Friberg Jan	Västra Frölunda	47,21
71	Eriksson Lars-Erik	Volvo Flygmotor	44,07	115	Broström Sten		47,22
72	Karlsson Kent	IF SAAB	44,10	116	Pettersson Per	IK Bengt Näjde	47,23
73	Andreasson Peter	Vänersborgs SK	44,12	117	Adolfsson Morgan		47,24
74	Simu PerVolvo	Flygmotor	44,15	118	Jannborg Lars-Erik	Trollhättan	47,28
75	Adolfsson Kent	Riksbyggen	44,16	119	Augustsson Håkan	Trollhättan	47,29
76	Howell Mark	SK Granan	44,17	120	Svensson Mats	Trollhättan	47,36
77	Guldbrant Jan	OK Skogsvargarna	44,18	121	Vöigemast Peter	Trollhättan	47,37
78	Paukkunen Olli	IF Saab	44,25	122	Karlsson Ingvar	Volvo Flygmotor	47,47
79	Jonsson Torbjörn	Volvo Flygmotor	44,37	123	Carlsson Bengt-Åke	OK Skogsvargarna	47,50
80	Holm Kent	TIF	44,38	124	Wilsson Gunnar	OK Skogsvargarna	47,51
81	Thorin Mats	Trollhättan	44,45	125	Jensen Benny	Peab	48,11
82	Storm Patrik	Volvo Flygmotor	44,49	126	Lindgren Per	OK Skogsvargarna	48,16
83	Hallberg Kjell	BingoLotto	44,52	127	Strömberg Peter	Kese Måleri	48,20
84	Fredriksson Magnus	Postens IF THN	44,53	128	Carlsson Stefan	Åmål	48,24
85	Karlsson Roland	USK	44,55	129	Sangberg Göran	Eidar Fritid	48,27
86	Liljenqvist Hans	Volvo Flygmotor	44,59	130	Gustavsson Lars	Trollhättan	48,28
87	Johansson B-J	OK Skogsvargarna	45,02	131	Grötte Bernhard	IK Stym	48,29
88	Karlsson Ingemar	VAIK	45,06	132	Karvonen Seppo	IK Stym	48,30
89	Johansson Roy	Volvo Flygmotor	45,15	133	Källqvist Lars	Trollhättan	48,31
90	Bengtsson Thorild	Vänersborg	45,17	134	Karlsson Gunnar	OK Skogsvargarna	48,36
91	Benjaminsson Stefan	Grästorp	45,28	135	Augustsson Jonas	Volvo Flygmotor	48,55
92	Thell Tomas	Volvo Flygmotor	45,33	136	Jansson Stig	USK	48,59
93	Olsson Alrik	OK Skogsvargarna	45,35	137	Ekström Per-Arne	Trollhättan kommun IK	49,03
94	Larsson Lennart	Emil Lundgrens IF	45,36	138	Spetz Peter	Främmostads IK	49,13
95	Persson Sune	Tingberg AIS	45,41	139	Karlsson Mikael		49,40
96	Nielsen Chresten	Trollhättan	45,58	140	Emery Peter	Åmål	50,04
97	Hilmersson Christer	Upphärad	45,59	141	Rundberg Roland	Volvo Flygmotor	50,09
98	Åkerman Leif	Trollhättan	46,01	142	Björklund Bo	Vargön	50,27
99	Wickström Christer	Volvo Flygmotor	46,04	143	Pettersson Anders	Trollhättan	50,28
100	Johansson Patrik		46,06	144	Andersson Sonny	Trollhättan	50,41
101	Lundgren Johan	NÄRK	46,07	145	Jensen Villy	Trollhättan	50,53
102	Spetz Åke	Främmostads IK	46,11	146	Olsson Roland	OK Skogsvargarna	51,04
103	Andersson Roger	Trollhättan	46,12	147	Larsson Jan	Peab	51,09
104	Gillner Patrik		46,19	148	Dahlman Per-Arne	Vänersborg	51,27
105	Andersson Sven-Åke	Lilla Edet	46,35	149	Bäcklund Sture	Trollhättan	51,29
106	Blomen Olof	Postens IF THN	46,37	150	Olofsson Anders	Trollhättan	51,43
107	Wikström Sven	Sjuntorp	46,39	151	Laine Rune	Volvo Flygmotor	51,44
108	Jonasson Åke	Peab	46,40	152	Linnarsson Johan	OK Skogsvargarna	51,52



Kungsgatan 39. Trollhättan. Tel. 0520-381 90



153	Askhem Börje	Trollhättan	52,02
154	Malchholm Hans	Postens IF	52,03
155	Simen Sören		52,05
156	Alström Mikael	Trollhättan	52,14
157	Wilhelmsson K E	Tingbergs AIS	52,44
158	Andersson Gerhard	AMU Fritid	53,37
159	Ivarsson Ingemar	TSS	54,33
160	Andersson Björn	Trollhättans SK	55,14
161	Johansson Göran	Volvo Flygmotor	55,26
162	Samuelsson Roger	Trollhättan	55,48
163	Thunborg Leif	Herrljunga	55,56
164	Linnarsson Rune	OK Skogsvargarna	56,02
165	Blixt Lennart	THN:s kommun II	56,04
166	Alvell BrorIF	SAAB	56,33
167	Gustafsson Magnus	GB Glace AB	57,47
168	Strandh Mikael	Göteborg	1,00,09
169	Lundmark Thord	OK Skogsvargarna	1,00,16
170	Lindros Per-Anders	Ansvar Trollhättan	1,05,25
171	Johansson Bengt E		1,05,52



Vatten, sportdryck, yoghurt och bullar passerade många strupar efter målgång.

## HERRAR 5 KM

1	Andersson Mattias	Främestads IK	16,40	26	Karlsson Jan-Erik	Postens IF THN	22,35
2	Martinsson Erik	IK Bergaström	16,45	27	Andersson Bo	Smågnagarna	23,33
3	Tallberg Rikard	TIF	17,13	28	Andersson Leif	Västerlanda	23,38
4	Ström Richard	TIF	17,38	29	Svensson Kent	Frölunda Hockey	24,08
5	Larsson Martin	Trollhättan	17,47	30	Deleskog Håkan	SMU Trollhättan	25,21
6	Niemele Kari		17,48	31	Andersson Lennart	Trollhättan	25,49
7	Repo Jari	TSK	17,49	32	Arenstrand Bengt	Volvo Flygmotor	25,53
8	Tjällgren Kåre	IF SAAB	17,55	33	Svensson Dick	Banverket	26,02
9	Svensson Per	Volvo Flygmotor	18,28	34	Johansson Ingemar	Flundrehof	26,14
10	Andersson Torbjörn	IF Saab	18,36	35	Leiding Jimmie		26,41
11	Svensson Ola	SK Granan	19,21	36	Loren Rune	Telia IF THN	26,53
12	Dörrich David	TIF	19,45	37	Söderström L-O	TIF	27,15
13	Björkesand Per-Olof	Främestads IK	19,52	38	Fredriksson Tage	VSK	27,16
14	Söderbom Jan	Kungälv	20,22	39	Säaf Olle	Banverket	27,19
15	Göransson Mats	THN:s kommun IF	21,00	40	Linnarsson Jan-Erik	Lilla Edet	30,23
16	Ivarsson Martin	TSOK	21,02				
17	Johnson Tommy	Lilla Edet	21,07				
18	Hillman Tommy	TIF	21,11				
19	Linder Thord	Tibro AIK	21,24				
20	Andersson Mattias	THN:s Kanotklubb	21,29				
21	Jonsson Anders	IK Stym	21,53				
22	Andersson Niklas	THN:s Kanotklubb	22,04				
23	Bätz Andreas	TIF	22,13				
24	Rystedt Johan	Trollhättan	22,28				
25	Hedström Johan	THN:s Kanotklubb	22,33				

**Tubra**  
**LEKSAKER**  
Specialist på hobby  
Arkaden, Drottningg. 41, Trollhättan

# DAMER 10 KM

1	Hellman Birgitta	OK Kroppefjäll	38,40
2	Hallheden Maria	TV 88	41,21
3	Karlszon Majvor	VAIK	45,16
4	Westerlind Kristina	OK Skogsvargarna	46,05
5	Hörke Annika	OK Skogsvargarna	46,24
6	Martinsson Lena	ALE 90 IK	46,26
7	Wiklund Birgitta	OK Skogsvargarna	48,54
8	Svantesson Sirkku	ANA Trollhättan	49,10
9	Larsson Ann	THN:s kommun IF	49,21
10	Olsson Ingrid	Trollhättan	49,22
11	Alfredsson Heli	Vargön	49,25
12	Olsson Katarina	IK Näl 90	49,26
13	Svensson Barbro	Stenshults IF	50,00
14	Eriksson Christina	IF Saab	50,49
15	Novak Katarina	Lilla Edet	51,05
16	Åkerman Anne	THN:s kommun IF	53,18
17	Andersson Bittan	Åsaka SK	54,29
18	Schriwer Gunvor	Trollhättan	55,53
19	Hellström Siv	Vänernborg	55,57
20	Lärk Christina		58,12
21	Bäck Gisela	Trollhättan	1,02,43

*Segrarinnan på 10 km, Birgitta Helman, på upploppsran på Kungsgatan.*



## TV88:s träningstider:

Måndagar kl.17

Tisdagar kl.18

Torsdagar kl.18

Rodduset, Spikön, Trollhättan

*Alla är välkomna!*



## Trollhättans KÖPMANNAFÖRENING

# DAMER 5 KM

1	Ohlsson Anne	Kungälv	20,39	24	Lund Maria		26,56
2	Hillman Riitta	TIF	21,20	25	Eriksson Berit	Vargön	27,11
3	Littenheim Ulla	UIS	21,42	26	Karlsson Ingegerd	THN:s kommun IF	27,31
4	Littenheim Anna	Hälle IF	22,29	27	Brunberg Margareta	THN:s kommun IF	27,45
5	Larsson Ann	IFK Trollhättan	22,53	28	Fohlin Elisabeth	OK Skogsvargarna	27,48
6	Stenberg Birgitta	Postens IF	23,36	29	Thalberg Ingrid	Trollhättan	27,49
7	Norgren Ulla	Trollhättan	23,46	30	Jonsson Solweig	SK Granan	28,00
8	Johansson Eva-Lena	TIF	24,05	31	Andersson Maria	Trollhättan	28,11
9	Lindberg Inga-Lill	VAIK	24,09	32	Nordqvist Bolin Y.	OK Kroppefjäll	28,30
10	Göransson B-I	IFK Trollhättan	24,21	33	Lundgren Valter M.	Vänersborg	28,32
11	Qvist Ann	THN:s kommun IF	24,22	34	Svensson Monika	Skepplanda	28,39
12	Axelsson Gretel	Trollhättan	24,41	35	Häggner Kicki	Sjuntorp	28,50
13	Lindberg Kicki	VAIK	25,08	36	Fahlberg Renee	Lilla Edet	29,00
14	Karlsson Jenny	TFK	25,30	37	Fallqvist Cecilia	Trollhättan	29,42
15	Nikolaousson Anette	VAIK	25,39	38	Johansson Ewa	Trollhättan	29,44
16	Larsson Maria	Sjuntorp	25,50	39	Björkenstam A-L	Trollhättan	29,45
17	Moqvist Inga-Lill	THN:s kommun IF	26,07	40	Dahlin Lena	Trollhättan	29,46
18	Larsson Monica	THN:s kommun	26,09	41	Emanuelsson Linda	Uddevalla HK	30,01
19	Carlin Helene	Uddevalla HK	26,25	42	Stötsberg Carolina	Trollhättan	31,23
20	Ström Maj	Vänersborg	26,39	43	Larsson Laila	Postens IF THN	31,52
21	Johanesson Bente	Upphärad	26,45	44	Ekehage Elisabeth	Upphärad	31,55
22	Mattsson Maria	OK Skogsvargarna	26,47	45	Kallioniemi Ingegerd	Trollhättan	32,30
23	Fahlen Lillemor	IFK Trollhättan	26,55				

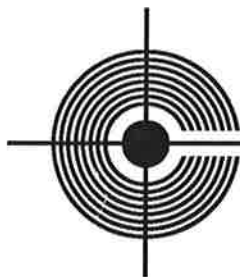
# RULLSTOLSKLASS

## DAMER 10 KM

1.	Gunilla Wallengren	IK Drivringen	40,59
2.	Sara Johansson	Trollhättan	47,39

## DAMER 5 KM

1.	Elisabeth Evertsson	IK Drivringen	28,21
----	---------------------	---------------	-------



**CENTRUM-FÖRENINGEN**

för ett levande centrum

**TROLLHÄTTAN**

# UNGDOMSKLASSER

## 2 KM FLICKOR 14

1 Hillman Gisela	TIF	8,15
2 Birgersson Lina	Vänernsberg	8,36
3 Johansson Petra	TIF	8,37
4 Backström Camilla	TIF	8,49
5 Johansson Erika	IK Favör	9,09
6 Nilsson Annika	Upphärads IS	9,15
7 Carlsson Maria	TIF	9,18
8 Green Maria		9,32
9 Wahlter Emma	Vänernsberg	9,47
10 Norden Linda	TIF	10,00
11 Bengtsson Sandra	Vänernsberg	10,02
11 Bengtsson Maria	Vänernsberg	10,02
13 Linnarsson Heidi	Lilla Edet	13,13
14 Selander Cecilia	3A Skoftebyn	13,29
15 Peterson Anna	3A Skoftebyn	13,30

## 2 KM POJKAR 15-16

1 Repo Mika	TSK	6,23
2 Hermansson Chr.	Vänernsberg	8,28
3 Stomberg Peter	Trollhättan	9,23
4 Hermansson Martin	Vänernsberg	10,07

## 2 KM FLICKOR 15-16

1 Lundin Lina	Sjuntorp	8,04
1 Hall Maria	Sjuntorp	8,04
3 Johansson Emma	Hälle IF	8,24
4 Salhammar Karin	OK Skogsvargarna	8,35
5 Hermansson Jessica	Vänernsberg	10,28
6 Hermansson Marie	Vänernsberg	14,58

## 2 KM POJKAR 14

1 Öhrberg Jakob	TSK	6,24
2 Antonsen Christoffer	TSK	7,18
3 Linblom Robert	OK Skogsvargarna	8,34
4 Wahlter Carl	Vänernsberg	8,53
5 Uhlmann David		8,56
6 Jonson Fredrik	SK Granan	9,14
7 Bergman Christian	Trollhättan	9,25
8 Carlander Viktor		9,41
9 Linnarsson Richard	Lilla Edet	10,20

*Fem segrare i fyra klasser: Fr.v. Mika Repo, Lina Lundin, Gisela Hillman, Jakob Öhrberg och Maria Hall. Lina och Maria delade på segern i sin klass.*





# NÅGRA LÖSRYCKTA FORSKNINGSTESULTAT

*förmedlade av Rune Larsson*

Det senaste halvåret har jag ägnat åt att läsa boken *Lore of Running*, av den sydafrikanske löparen och fysiologen Tim Noakes. Boken väger ett och ett halvt kilo, är på 716 sidor text och nästan 100 sidor referenser. Efter att ha plöjt igenom det digra, men mycket välskrivna och intressanta materialet känner jag att jag lärt mig massor om allt som hör till vår sport - och en hel massa mer. Noakes har sammanställt all världens forskningsresultat och blandat det med egna och andras erfarenheter för att komma så nära sanningen som möjligt med allt vad vetenskapsmännen påstår och vi löpare tror.

Någon rent litterär recension vill jag inte göra. Istället ska jag citera några av alla de forskningsresultat som presenteras och som kan vara av intresse för oss löpare.

1. *"Lungvolymen begränsar ytterst sällan prestationsförmågan. De flesta elitlöpare kan ventiler 200 liter luft / minut, men behöver som mest 180 liter."*

2. *"Löpare ska inte konditionstestas på ergometercykel, eftersom de då får lägre värde än på ett löpband"*

3. *"Den högsta syreupptagningsförmåga som uppmäts på en kvinna är 77 ml/Kg/min." Jaså..., Vad säger Maria Hallheden i TV88 om det? Om hennes personbästa, uppmätt på GIH, stämmer så har vi en syreupptagerska i världsklass i klubben.*

4. *"Uppmätta värdet på syreupptagningsförmågan är en dålig indikation på hur bra tränad man är."*

5. *"Musklernas sammandragningsförmåga är troligtvis viktigare för prestationsförmågan än syreupptagningsförmågan."*

6. *"Att löpa uppför en backe med 8% lutning ökar syreåtgången med 20 ml/Kg/min. Att löpa rakt in i en motvind på 18 meter/sek ökar syreåtgången med 30 ml/Kg/min och det medför en hastighetsreduktion av 7,5 kilometer/tim."*

7. *"Försök i vindtunnel har visat att man testpersonerna kunde tjäna i genomsnitt 5,7 sek på ett maratolonlopp om de klippte håret." (Man undrar vad ordförande Wängdahls 2:28 på maraton egentligen är värt.)*

8. *"Formel för att förutsäga vad man är kapabel*

*till på maraton: Maratontiden = 5,48 x 10 000 meterstiden i minuter - 28." Alltså, en som gör 34 minuter på 10 000 (vi har många sådana löpare i TV88) bör klara maran på 2:38. Våra bästa damer bör enligt samma ekvation vingla kring tretimmarsstrecket.*

9. *Mera maratonformler: "Maratontid = 2,11 x halvmaratontiden i minuter." Alltså bör Stefan Hult och Sune Andreasson prestera resultat runt 2:30 om man räknar efter vad de åstadkom förra året.*

10. *"För att få kroppens glykogenlager att räcka längre kan man äta en fetrik maltid 3 - 5 timmar innan man ska tävla och gärna skölja ner allsammans med något koffeinfrikt."*

11. *"Resultat av P.O Åstrands forskning: Korta intervaller, upp till 10 sek, med dubbelt så lång vila som sprint, ökar inte mjölksyraproduktionen mätbart under träningen. Korta sprintintervaller tränar ATP och kreatinfosfatmetabolismen." Nu när snabbhetsperioden börjar var detta intressant läsning. Prova gärna sprintfartlek med korta avspända ruscher och tillräcklig vila emellan dem. Jag tror själv på den modellen. Det blir maximalt med sprint och minimalt med mjölksyra.*

12. *"Intervaller 10 - 30 sekunder med dubbelt så lång vila som sprint tränar troligtvis förmågan att transportera väck den mjölksyra som bildas. Så här korta sprint ger heller inte allt för svåra mjölksyra-problem så det blir nedbrytande." Tja, varför inte... Det kanske vi kan prova någon period, som komplement till den riktiga snabbhetsträningen.*

13. *"Uthållighetsträning gör så man kan utnyttja*

sin syrepptagningsförmåga bättre och springa i hastigheter närmre sitt maximum mjölksyrabildningen tar fart på allvar. "Den fasen av träningen har ni bakom er nu, hoppas jag.

14. "Inmundigande av natriumbikarbonat, 300 ml/kg kroppsvikt, har visat sig kunna buffra mjölksyrans surhet. Effekten av ett försök blev en resultatvinst av 2,9 sek genomsnittlig förbättring för en grupp 800-meterslöpare." Tilläggas kan att den ökade snabbheten kom väl till pass en och en halv timma efteråt, då en helsikes diarré drabbade samtliga som deltog i försöket.

15. "Intagandet av sura drycker och sur mat har visat sig försämra prestationsförmågan."

16. "När hudens temperatur stiger, fylls de ytliga venerna i armar och ben. Venerna låser sig i ett vidgat läge och blodet som fyller upp dem är till ingen nytta i cirkulationen, eftersom det inte kommer musklerna till godo. Det låsta läget kan lösas om huden yls av, tex om man svabbar på kallt vatten medan man springer." Kanske något att tänka på då man ser en svabbstation på Stockholm Marathon?

17. "Upp till två liter av den vätska som vi svettas ut under ett maratonlopp kommer från det vatten som bundits tillsammans med glykogenet som förbränts."

18. "Förmågan att ta upp vätska via magsäcken ökar ju kallare vätskan är." Släng det forskningsresultatet i ansiktet på dem som klagar på kall dryck vid vätskekontrollerna!

19. "Frisättandet av stresshormoner i blodet är troligtvis det som framkallar förmottorpar."

20. "Maximal träningsseffekt ges vid 60 - 90% av maxpuls."

21. "Andningsteknikträning för löpare: Lär att andas med magen samtidigt som bröstet är avslappnat."

22. "Håll beror på mycket anatomiskt komplicerade samband som tros ha att göra bla med stress i ligament som håller uppe levern, mjälten, magsäcken och är ihopkopplat med diafragman. Kan också bero på att löparen synkroniserar andningen med stegen och alltid andas ut på samma steg och därmed skapar en asymmetrisk belastning. En annan teori är att tjocktarmen skumpar och slår mot diafragman." Slut-sats: Vetenskapen står ännu och river sig i skallen inför den eviga frågan: "Varför får man håll?"

23. "En orsak varför så många löpare får magproblem när de tävlar kan vara att de har en viss liten intolerans mot mjölkprodukter. Den stress och nervositet som tävlingen frambringar hos löparen kan göra att problemet med mjölkintoleransen märks tydligare än när löparen är lugn. De som har magproblem när de tävlar kan tjäna på att försöka undvika mjölkprodukter två dygn innan tävlingen. Fungerar det, låg orsaken till problemet förmodligen där."

24. "En skadad löpare är ett oskyldigt offer för abnormiteter i de nedre extremiteterna. Behandla först abnormiteten och sedan själva skadan."

Detta var några smakprov på teorier, sanningar och påståenden som står att finna i *Lore of Running*. Mig veterligt går boken inte att få tag på i Sverige, men den kan säkert beställas direkt från förlaget i USA. Mitt exemplar kostade \$25 och det var en himla massa läsning och kunskap för pengarna.

**ICA**  
**Gullvingen**  
Grangården Centrum Lextorp

**Riksbyggen**  
**Fastighetsservice**  
i Trollhättan tel 301 25

**Trollhättans**  
**Tomt AB**

*Finette*

Magasinsgatan 11  
46130 Trollhättan  
Tel. 0520 / 145 08

# VIDGA DINA SINNEN LÖPANDE!

*av Pentti Pitkänen*

Löpning är enkelt och lättillgängligt för det kan utföras var som helst och nästan när som helst. Tillgången är oändlig. Skor är det enda som krävs i utrustning. God passform, stadga och hög stötdämpning är egenskaper hos skon som gör din löptur till en angenäm upplevelse.

Variationsmöjligheterna för att jogga är som sagt obegränsade. En del utövare är oömma och låter sig inte anfåktas av bekvämlighet utan kutar på året runt. Andra är säsongsjoggarer som får en ökad löplust och intensitet med stigande utomhus-temperatur. Somliga är weekend- eller enbart semestertidsjoggarer. Gemensamt för alla joggarer är att våren ger en springkänsla i benen.

Underlagen på terrängspår och skogsstigar som ger den bästa träningseffekten för kropp och själ är nu torra och lättlöpta. Om man nöjer sig med vägbulor som kupering så är cykelvägarna ren-sopade och vidsträckt för löpturer. Vårystra mopeder och hundar på språng kan vara orosmoment att beakta på vägen.

Tillåt dig att lägga alla plikter och trädgårdsarbete åt sidan en stund. Sedan är det bara att kliva i skorna och förflytta sig maktigt i önskad riktning.

Ett enkelt tips för att göra det ännu mera njutbart är att använda tankemodellen: Spring till någonting, ej från. Detta gör att målet och tempot blir behagligare. Löptekniken är som fingeravtrycken mycket individuell. Behåll din särart och personliga stil. Möjligtvis kan det bli mera vägvinnande och mindre jobbigt om tekniken och löpsteget slipas till en aning. Den detaljen kommer ofta av sig självt med regelbunden träning. Undvik prestationskravet och anpassa hastighet och steglängd till den rådande dagsformen.

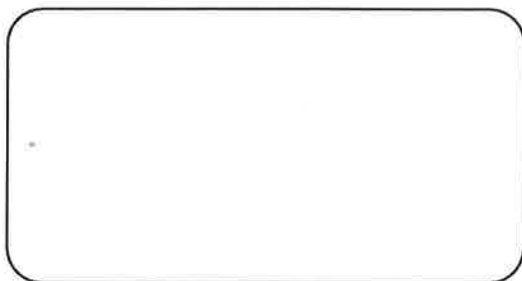
Belöningen för mödan att snört på sig skorna så här års är att få höra hur våren låter. Man kan även hinna skymta vad myrorna gör. Den här observationstekniken kan inte inhämtas via teoretiska studier. Den kan man bara lära sig själv praktiskt. Den meditativa joggingrundan ger ett utmärkt tillfälle att öva sina sinnen. Det både öppnar ögonen

och öronen. Passa på att känna doften av träd, gräs och stenar. Att få uppleva årstidsväxlingarna redan dagen före vi serveras de via väderrapporterna är en oskattbar förmån. En bortglömd högvinst!

Att löpning inte bara är roligt och slitigt utan även nyttigt vet åtminstone alla vi som håller på med det. Forskare har i studier kunnat påvisa att löpare som sprang en måttlig distans i veckan drabbades bara hälften så ofta av hjärtsjukdom som individer som inte tränade alls. Varför motion i allmänhet och löpning i synnerhet ger detta skydd beror på många samverkande orsaker. Man fann dock att löparna oavsett livsstil har elastiska kranskärl i hjärtat som vid påfrestning utvidgar sig dubbelt så mycket som kärnen hos de otränade. Detta i sin tur betyder att vältränade individer löper betydligt mindre risk att drabbas av hjärtinfarkt (som ju vanligtvis orsakas av en förträngning i något av kranskärlen).

Vi människor är skapta för att röra oss. Vi kan med enkel vardaglig fysisk aktivitet undvika en hel del felleknadssjukdomar. Vanor grundläggs tidigt men kan också förändras i alla riktningar. Ett bra alternativ kan vara att byta utflykten till stormarknaden mot exempelvis orientering, som är en utmärkt familjeaktivitet och ger både naturupplevelse och en suverän träning.

Avs: TV88 c/o  
Dan Jonasson  
Färgelandag. 9  
461 71 Trollhättan



# **TV88 TACKAR TROLL- MILENS SPONSORER**

**CAFÉ SMULAN • CT-RESOR**

**ÅHLÉNS • TUBRA LEKSAKER**

**KÖPMANNAFÖRENINGEN**

**CENTRUMFÖRENINGEN**

**GULLVINGEN • RIKSBYGGEN**

**FINETTE • TROLLHÄTTANS TOMT**

**GÖTENEHUS • HASSE FOTO**

**NIKKIS • EMBELS MODEHUS**

**LINDEX • FLORA • GLAS & RAMAR**

**TROLLHÄTTANS BOKHANDEL**

**SPORTEX • SAAB-ANA**

**&**

**TROLLHÄTTANS TIDNING**