

Max Sjöholms 50 km tävlingar. 29 tävlings sesonger. Född 1941. Död 1983

nr.	Årtal	Datum	Plats.	Tid	Placering	
Europa mästerskapen						
1 (1)	1966	03-sep	Budapest, Ung	Dq efter 10 km		26 Startande från 12 nat.
WORLD CUP - LUGANO TROPHY						
2	1967	15-okt	SAAROW, DDR	4:40.21	14	Final
3	1973	09-sep	BORÅS, SWE	4:29.03	6	Semi
4	1973	13-okt	LUGANO, SCH	4:34.47	28	(Rancate) Final
5	1975	20-sep	ODENSE, DAN	4:24.02	1	Semi
6	1975	12-okt	LE GRAN, FRA	4:21.10	11	Final (Bäste Svensk) 9 Länder.
7	1977	27-aug	VÄNERSBORG	4:31.12	8	Semi (4:e Svensk) 4 Länder.
8	1979	02-sep	SUSSEX, ENG	4:23.31	8	Semi (3:e Svensk) 5 Länder.
9	1979	30-sep	ESCHBORN, TYS	4:10.52	32	Final (3:e Svensk) 12 Länder.
10	1981	06-sep	SAINT-A ,FRA	4:18.47	4	Semi (T Janse en min efter) 5 Länder.
11	1881	04-okt	VALENCIA, SPA	4:34.58	29	Final (T Janse DNF) 15 Länder.
NORDISKA MÄSTERSKAPEN						
12	1965	22-aug	ÖREBRO	4:34.08	3	8.24 Från Silver
13	1967	10-sep	KÖPENHAMN	4.41.25	3	9.20 Från Silver
14	1969	02-aug	TAIVASSALO	5:04.15	3	7.36 Från Silver
15	1973	12-aug	FREDRIKSTAD,NOR	4:29.03	4	Bo Fransson 3:a på 4:28.00
16	1975	19-jul	ODENSE, DAN	4:33.23	1	7.33 före 2:an, en Finne
17	1977	06-aug	HELSINGFORS	4:37.27	3	3.55 från Silver. Bo F DNF
18	1981	25-jul	FROYA IL NORGE	4:10.49	3	6.54 från Silver. Bo G 2:a
BELGISKA MÄSTERSKAPEN						
19	1967		MARCINELLE, BEL	4:58.02	3	15.38 Från Silver
LANDSKAMPER						
20	1969	05-jul	Ottsjön SWE-DDR	4:53.49	8	45.04 efter Segraren
21	1972	01-okt	Västt-Swe 37-29	4:25.51	7	22.54 efter Segraren
22	1973	10-jun	DDR-Fra-Ita-Sw i DDR	4:38.33	9	36.03 efter Segraren
23	1975	08-jun	Swe-DDR-Ita-Fra i Borås	4:30.04	7	13.29 efter Segraren
24	1976	23-maj	Västt-Ung-Swe i Tysk.	4:26.24	7	9.27 efter Segraren
25 (2)	1976	06-jun	Paris. Fra-DDR-Ita-Swe	DNF	(8:a)	
26	1979	20-maj	Mex-Swe-VT-Ung-Spa	4:30.30	11	43.48 efter Segraren
27	1979	10-jun	Vretstorp.Swe-DDR-Ita-Fra	4:23.50	9	Bäste Svensk
28	1980	20-apr	Mex-Swe-VT-Ung-Spa	4:15.37	11	25.49 efter Segraren
29	1980	01-jun	DDR-Fra-Ita-Swe	4:14.30	11	26.52 efter Segraren
30	1982	18-jul	VT-Swe-USA-Nor-Storbr.	4:18.26	10	1:a Bo G 3:53.22 SR
SVENSKA MÄSTERSKAPEN						
31	1964			5:20.40	14 av 14	
32	1965	12-sep	Alunda/Gimo	4:50.23	6	12.05 Från Brons
33	1966	21-aug	Västerås	4:36.56	4	1.22 Från Brons
34	1967	20-aug	Äppelbo	4:39.57	4	7.27 Från Brons
35	1968		Vretstorp	4:55.17	11 av 19	
36	1969		Hallstavik	4:58.31,5	8	32 min Från Guld
37	1970	23-aug	Söderhamn	DNF vid 40 km		
38 (3)	1971	22-aug	Östersund	4:35.30	6	14.51 Från Brons
39	1972	06-aug	Borås	4:29.08	5	14.07 Från Brons
40	1973			4:35.52	7	
41	1974	18-aug	Kungsör	4:32.21	4	4 av de 6 första från Småland.
42	1975	10-aug	<u>VÄNERSBORG</u>	4:29.42	1	3.47 före 2:an
43	1976	01-aug	Örsköldsvik	4:12.09	3	35 sek från Silver
44	1977			4:33.59	7	
45	1978	24-sep	Stockholm	4:20.59	6	12.06 Från Brons
46	1979	13-14/10	VÄXJÖ	4:19.19	4	4.22 Från Brons
47	1980	20-sep	Nälden	4:27.43	3	5.00 från Silver
48	1981	17-okt	Falkenberg	4:25.36	5	7.30 från Brons
49	1982	26-sep	Degerfors	4:34.40	3	21.05 från Silver

DISTRIKT MÄSTERSKAP I SMÅLAND.						
50	1964			4:51.22	2	1 Ingvar Green 4:35.45
51	1965		Växjö	5:02.23	Seger	2k-e 5:04.45
52	1967			4:53.35	Seger	2 bo f 5:05.33
53	1968	06-okt	Helga Sjön, V-ö	4:42.33	Seger	2 K-E 4:50.27
54	1969			4:48.28	Seger	2 K-E 4:52.25
55	1970		Värnamo	4:50.50	Seger	2 K-E 4:57.28
56	1971		Påryd	4:44.46	2	1 S Ingvarsson 4:34.47
57	1974		Värnamo	4:30.45	Seger	2 K-e S 4:59.10
58	1975		Nybro	4:54.15	Seger	2 K-E 5:00.35
59	1976			4:21.33	Seger	2 K-E S 4:57.25
60	1977			4:31.25	Seger	2 K-E 5:11.13
****	1979		Växjö SM	4:19.19	Seger	
61	1980	11-okt	Nybro	4:10.29	Seger	2 K-E 4:49.56
****	1981	17-okt	<i>Falkenberg SM</i>	4:25.36	Seger	2 K-E 5:01.30
62	1982		Nybro	4:24.21	Seger	2 Gösta H 4:57.11
63	1968		Äppelbo	4:56.03	2	OS Test
64	1968		Hornborgarsjön runt	4:34.34	2	
65	1968		ODENSE, DAN	4:52.59,6	3	
66	1980		Österike 10-Nat.		4	
67	1967		Dalamarchen	5:58.03	3 av 16	63 km
68	1968	08-sep	Dalamarchen	5:52.39	3	ca 61 km
69						
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
Max Sjöholm Startade i 79 50 km lopp och fullföljde 70 st						
1975 framgångs rikaste året med vinster på NM, SM, DM samt semifinalen i WC.						
Tre år fullföljde Max hela 6 50 km lopp nämligen åren 1968, 1975 och 1979						
SM POÄNGPLATS: 13 GÅNGER (Bland de sex främsta)						
NM 1 GULD 5 BRONS EN FJÄRDE ÅLATS PÅ 7 FULLFÖLJDA LOPP.						
11 LANDSKAMPER PÅ 50 KM.						
10 WC TÄVLINGAR						
10 GÅNGER UNDER 4:20.00						
MAX PLACERINGAR OCH TIDER PÅ ÅRSBÄSTA LISTAN					Max Sjöholms bästa tid 1964 4:51.22	
1967	5	4.39.57	20 KM 12:A	1:38.55		
1968	7	4:34.34	11:A	1:38.41		
1969	8	4:45.28	10.A	1:38.59		
1970	9	4:50.50	24:A , 31:A I NORDEN	1.42.12		15:E I Norden på 50 km