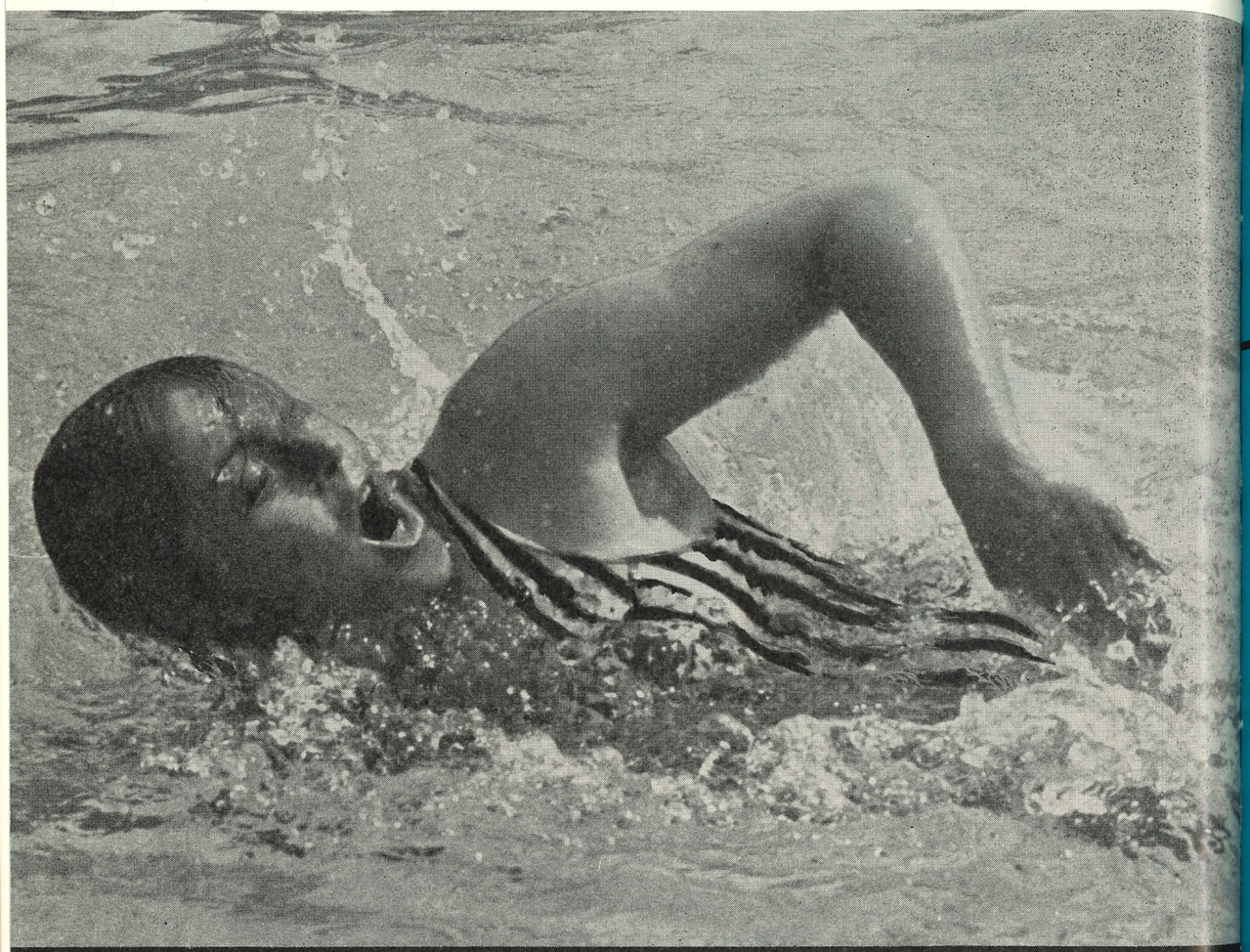
UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
111 34 Stockholm



27 av 29 guldmedaljörer vid Mexico-olympiaden bar Speedo

Orsak – våt kombineras dess ytterst lätta, hudtunna nylonmaterial, dess form, dess mönster, passform och till och med dess sömmar för att ge högsta möjliga fart genom vattnet. Det är därför Olympiska simmare konsekvent väljer Speedo.
För det största urvalet av simdräkter, modeller, färger och storlekar, kontakta – Svenska Simförbundet, Sveavägen 29 111 34 STOCKHOLM
Tel 08/10 63 92, 21 52 93 Svensk Generalagent

SPEEDO

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1970

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



4 APRIL 1970 — ÅRGÅNG 25

LADDA UPP I FJÄLLEN

Norbergs FJÄLLRINGEN i Härjedalen hälsar Er välkommen till något av våra hotell.

Ramundbergets Fjällgård 800 m. ö. h.
Telefon 0684/270 10
Modernt sport- och familjehotell med bastu, swimmingpool 15×5 m., motionshall, maskinpreparerade slalombackar i olika svårighetsgrad, skidskola, färdledare.
— Dans och underhållning.

Bruksvallarnas Fjällhotell 720 m. ö. h.
Telefon 0684/200 18
Trivsamt sport- och familjehotell. Dagliga utfärder med ledare. Bastu.
— Dans och underhållning.

Agatons Fjällhotell 725 m. ö. h.
Telefon 0684/250 15
Mittådalen

Hotellet för Er som söker lugn och ro och önskar göra trivsamma turer i en underbar fjällterräng. Bastu. Färdledare.

ALLA MÖJLIGHETER

TILL BÄTTRE TRYCK MED OFFSET

Vår offsetpress ger tidskrifter och publikationer

den rätta skärpan . . .

VÄSTERNORRLANDS ALLEHANDA

Härnösand – Telefon 0611/150 00

SIMSPORT

MEDDELANDE FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 - STOCKHOLM
POSTGIRO: 55 37 02

Nr 4 - 1970 - Årgång 25

Redaktör och ansvarig utgivare:
ERNST W. LINDAHL

Telefon
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

Prenumerationspris: kr. 20: —
I utlandet kr. 25: — för helår



Kim Welshons, USA — överlägsen solosegrarinna vid Internationella konstsimtävlingarna i Köpenhamn 14—15 mars — diskuterar figurträning med ett par av de europeiska deltagarna.

Konstsim är något att satsa på

Är verkligen konstsim och vattenbalett något att satsa på? Den frågan svarade hela simmarsverige ja på vid 1970 års årsmöte, då dess representanter tillstyrkte Närkes Simförbunds motion om införande av Svenskt Mästerskap i grenen. Simförbundsstyrelsen hade tillstyrkt motionen och föreslagit att första mästerskapet skall avhållas 1971.

Under tio år har denna gren varit en förbundsangelägenhet och sedan 1966 har vi haft Riksmästerskap i grenen. Under de senaste två åren har allt fler engagerat sig i konstsim och för närvarande har vi fler som sysslar med konstsim än simhopp hade, då den grenen fick mästerskapsvärdighet. Under 1969 deltog ett hundratal personer i kurser och tävlingar av olika slag, representerande ett tjugotal föreningar inom ungefär hälften av Sveriges simdistrikt. Utöver dessa finns med säkerhet en hel del föreningar, som ej gett sig tillkänna, vilka i "lönndom" har haft uppvisningar i enklare form av vattenbalett eller balett eller figurflytning i samband med luciadopp och andra uppvisningar.

Svenskt konstsim testades senast vid den största internationella konstsimtävling, som någonsin arrangerats i Europa, i mars i år i Köpenhamn, då Danmarks mest framstående konstsimförening, Teknologiske Instituts Idrætsforbund, med anledning av sitt 50-årsjubileum inbjudit såväl europeiska som amerikanska och kanadensiska konstsimmerskor till en tävling. Vid denna visade det sig att representanterna från de sistnämnda länderna var vida överlägsna våra europeiska konkurrenter och att de svenska flickorna håller sig på ungefär medelstandard bland Europas konstsimnationer.

Inom Simförbund och -föreningar är vi angelägna att hålla så många som möjligt kvar inom simsporten. Det är vår uppgift att kunna ge alla de flickor, som tycker om simidrotten, en chans att utöva den. Det är ej säkert att alla passar för snabbsimning men tycker det är trevligt i våra föreningar och känner en gemenskap med oss. Låt dem få träna konstsim. Varje förening, som tar upp den nya aktiviteten, kommer att få nytta av den. Inför anslagsgivande myndigheter kan de påvisa, att föreningen börjat med en ny aktivitet. De har en ny möjlighet att hålla kvar sina medlemmar i föreningen, såväl de, som ej når toppen i snabbsim som de, som under några år varit stjärnsimmerskor. De senare är mycket viktiga att ta vara på som instruktörer i snabbsimning och det visar sig gå lättare om de har något aktivt att ägna sig åt. Genom en aktiv och skicklig konstsimsektion kan varje förening göra simtävlingarna mer omväxlande och publiktilldragande genom att kunna lägga in en avstressande vattenbalettuppvisning i programmet. Sektionen kan även medverka i andra evenemang, som kan förläggas till simhallen, t. ex. mannekänguppvisningar, som drar annan publik än den vanliga. Dessa kommer måhända även på simtävlingar i framtiden och hjälper till med att öka publiksiffrorna. Rätt skött finns det alltså pengar i konstsimmet.

Under april månad har vi haft förmånen att ha två amerikanska konstsiminstruktriser i landet, som i Stockholm, Gällivare, Örebro, Olofström och Göteborg lärt oss än mer om konstsim och speciellt hur man tränar i USA — världens bästa konstsimnation. Margo Mc Grath och Carol Redmond har imponerat mycket under sin turné, såväl som instruktörer som aktivt utövande av konstsim. Må våra instruktörer och aktiva som deltagit i kurserna föra lärdomen vidare till froma för svenskt konstsim.

Inrättandet av svenskt mästerskap förpliktigar. Våra aktiva kommer att kräva större möjligheter till internationellt utbyte, möjligheter till effektivare träning och förbundets medverkan till instiftande av Europa- och Världsmästerskap.

Set Hjärpe

OMSLAGSBILDEN

Anita Zarnowiecki, S 02, Göteborg, dubbelmästarinna i SM.

Tävlingskalendern

Maj

1—15 Hemmabanor. 4×200-meterspokalen, del II.
2— 3 Holland. Holland—Västtyskland—Spanien—Sverige (polo).
15—16 Blackpool. Blackpool Trophy (simning).
16—18 Rostock. Internationella tävlingar (hopp).
17—18 Värnamo. Sum-Hopp.
Stockholm. Colgate Cup i simning.
23—26 Minsk. Internationella tävlingar (hopp).
23 Västerås. 6-klubbsmatch.
24 Skelleftehamn. Västerbotten—Norrbotten.
24 Jönköping. Rosenlundsdoppet.
30—31 Falköping. Ungdomslandskamp Sverige—Norge—Finland (hopp).
Landskamp Schweiz—Sverige (konstsim).
Landskamp Österrike—Sverige (konstsim).
30—31 Orsa. Sågcupen i vattenpolo.
31 Västerås. 10-distriktskamp.

Juni

6 Örebro. Wadköpingsdoppet.
6— 7 Gällivare. Int. simtävlingar.
7 Ronneby. Brunnspelen.
11—12 Stockholm. JSM, 3—10 meter (hopp).
13—14 Norrländska mästerskap.
13—14 Wuppertal. Internationella tävlingar (simning).
13—18 Lida. Juniorläger (hopp).
19—21 Orsa/Rättvik. Internationella veckan (simning).
21—28 Linköping. Träningsläger med Västtyskland (polo).
26—28 Ronneby. Swedish Cup (hopp).
27 Sala, Silverdoppet.
27—30 Berlin/Leipzig. Internationella tävlingar (simning).

Juli

4 Sala. 6-klubbsmatch.
5 Österbybruk. Långdistanssimning.
4— 5 Prag. Öppna Tjeckiska mästerskap (hopp).
6—11 Rotterdam. EJM (polo).
11—12 Holland. 4-landskamp (Holland—Västtyskland—Sverige—Tjeckoslovakien (hopp).
11—12 Paris. Paris Grand Prix (simning).
11—12 Wien. Turnier der Nationen (simning).
12 Vansbro. Vansbroloppet 3.000 m.
14—15 Bratislava. Internationella tävlingar (simning).
18—19 Rom. 7-Kullars trofé (simning).
18—19 Helsingfors. NJM (simning-hopp).
18—19 Polen. Internationella tävlingar (hopp).
19 Sollefteå. Älvsim.
25—26 Izmir, Turkiet. Internationella tävlingar (hopp).
Träningsläger (konstsim).

Augusti

31/7—2 Bolzano. Internationella tävlingar (hopp).
1— 2 Genua. Memorial Moréna (simning).
8—12 Varberg. Ute-SM (simning—hopp).
15—16 Holland. U-landskamp (hopp).
15—31 Träningsläger inför EM (simning).
16—23 Ronneby. Träningsläger med USA (polo).
18—19 Juniorlandskamp 1952 och senare (Sverige—Finland) (simning).
18—19 Oslo. Nordisk Cup (hopp).

EUROPAREKORD

200 meter ryggsim damer: Andrea Gyarmati, Ungern 2.27,6 (Keoskemet 4 april).

200 meter medley herrar: Vladimir Kravtjenko, Sovjet 2.13,0 (Novosibirsk 12 april).

100 meter frisim damer: Gabriele Wetzko, Östtyskland 59,6 — tangering (Novosibirsk 12 april).

SVENSKA REKORD

200 meter frisim herrar: Gunnar Larsson, Malmö SS 1.57,2 (Bussum, Holland 18/4 — 50 m).

400 meter medley herrar: Hans Ljungberg, Timrå 4.49,9 (Bussum, Holland 18/4 — 50 m).

200 meter ryggsim herrar: Gunnar Larsson, Malmö SS 2.13,3 (Bussum, Holland 18/4 — 50 m).

400 meter frisim herrar: Gunnar Larsson, Malmö SS 4.11,3 (Bussum, Holland 19/4 — 50 m).

800 meter frisim herrar: Sven von Holst, SKK, 8.44,1 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

200 meter bröstsim herrar: Thomas Jonsson, Skövde, 2.27,1 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

200 meter medley herrar: Hans Ljungberg, Timrå, 2.12,6 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

4×100 meter medley herrar: S 02, Göteborg, 4.09,8 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

100 meter ryggsim herrar: Hans Tegeback, Sundsvall, 1.01,8 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

200 meter frisim damer: Anita Zarnowiecki, S 02, Göteborg, 2.13,7 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

200 meter ryggsim damer: Eva Folkesson, Kristianstad, 2.31,5 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

4×100 meter medley damer: Stockholms-Polisen, 4.47,1 (Linköping SM 21—22 mars — 25 m).

4×200 meter frisim herrar: S 02, Göteborg 8.06,6 (Göteborg 10/4 — 25 m).

24—30 Turin. Universiaden (simning—polo—hopp).
Sydeuropa. EM-sammandragning (hopp).

September

5—12 Barcelona. EM (simning—hopp—polo).
26—27 Skol-SM.

Oktober

3— 4 Regionsfinaler i SUM-SIM.
Hallsberg. Landskamp (Sverige—Norge—Danmark—Finland).
22—30 Sèvilla. Militära VM.
24—25 Gävle. SUM-SIM riksfinal.

November

7 el. 14 Västerås. Jubileumstävling. (60 år.)
14—15 RM konstsim.
14—15 Neu Brandenburg. Ungdomslandskamp f. 1956 (Östtyskland—Sverige) (simning).
28—29 Rostock. Internationella ungdomstävlingar f. 1958 (simning).
29 Rikstävling, deltävling I (hopp).

December

6 Inne-SM, Höga hopp (hopp).
Landslagssammandragning (konstsim).

USA-mästerskapen:

Gratulerar Gunnar . . .!

Kinsella var jätten

3.51 på 400

15.35 på 1500

Gunnar Larsson fick något som man gärna kallar en fullträff i amerikanska simmästerskapen i Cincinatti. Han tog brons på 400 yards medley, högt sensationellt och glädjande och var hårsmånen från silver.

Det är en av de finaste prestationer en svensk simmare gjort. Vi bockar.

Segraren Gary Hall var i fjol rankad som världens bäste alla kategorier — nu var Gunnar bara fem-sex sekunder efter honom i den tyngsta av grenar.

I övrigt vann Hasse Ljungberg B-finalen på 200 yards medley och han och Gunnar var i närheten av fler finalplaceringar.

Amerikaner nådde fantastiska resultat.

John Kinsella, 18 år gammal, 1,89 lång, 86 kg tung, från Hinsdale Central High School i Illinois var herrsidans gigant.

Han gjorde 4.27,1 på 500 yards och klockades vid 400 meter för — håll i er nu — 3.51,9 . . .!!!

Han simmade som förste man i världen under 16 minuter i kort bassäng på 1650 yards — fick 15.35,93. Säger sikta ditåt i lång också.

På damsidan rusade Debbie Meyer som första dam under 17 minuter — hon fick 16.56.6.

"NU VET VI DET . . .!"

— Nu vet vi en sak till nästa mästerskapstävling i Amerika, vi vet att vi först måste ge allt vi har i försöken för att nå finalen, sedan får det gå hur det vill, säger Hasse Ljungberg och Gunnar Larsson, som vid amerikanska universitetsmästerskapen i Salt Lake City klarade sig bra utan att ha en chans mot de amerikanska essen, skriver Lennart Cedrup.

Det finns inte en simmare som maskar ett simtag i försöken, fortsätter de två svenskarna. Konkurrensen är fruktansvärd och simmarna så jämna, att den som inte ger vad han har, kommer aldrig till finalen. Det var dock upp till 50-talet simmare i de olika grenarna eller totalt 505 simmare från 79 skolor och 12 länder.

Vi är inte mentalt förberedda för sådana här tävlingar, säger Hasse och Gunnar. I Sverige badar vi ju igenom försöken och når finalerna. Så möter man de amerikanska essen och tänker inte på hur viktiga försöken är.

Gunnar Larsson nådde B-finalen i fyra av de fem sträckor han sam. Hans tider individuellt blev 500 y fritt 4.42,8 (7:e), 200 y fritt 1.49,9 och 200 ryggsim 1.59,6 (12:e). Han sam även 4×200 y och 4×100 y — hans skola blev femma på 4×200. California State College i Long Beach tog 126 poäng och blev sexa bland de 79 skolorna. Hasse sam 400 och 200 y medley på 4.17,6 (9:e plats) resp. 1.59,8 (15:e).

Andraplats i Sexnationers
Tre rekord av Gunnar

Bussum, Holland (Simsport). Landslaget frångick inte den trevliga vanan att kämpa i täten när det blev dags för TV-sända Sexnationers.

Sverige tvåa i Bussum, slaget bara av Västtyskland, men slående tidigare fyrfaldiga segrarna Storbritannien. Slutpoängen blev: 1) Västtyskland111, 2) Sverige 95, 3) Storbritannien 92, 4) Holland 70, 5) Frankrike 60, 6) Italien 53. Sammanlagt genom åren i denna tävling, som nu kanske arrangerades för sista gången ligger Sverige tvåa efter britterna.

Gunnar Larsson var givetvis den store svensken i Bussum. Han satte tre svenska rekord på tre individuella starter... och tog — naturligtvis — tre segrar.

Det blev på 200 och 400 m fritt, och 200 meter rygg. En härlig fighter, en härlig simmare, som växer sig allt större som EM-hopp. Här visade han vad USA-träningen givit. Det var mycket.

Lester Erikssons 200-metersrekord trycktes ned en sekund till 1.57,2 — nu är europarekordet nära, ryggrekordet pressades med sekunden och 400-metersrekordet med 2/10 i något som liknade ett sololopp.

Gunnars USA-kamrat Hasse Ljungberg kämpade med Holthaus in i kaklet och satte rekord på 400 medley.

En glad sensation kom i damernas 100 fjärilsim där Eva Wikner pressade personliga rekordet med nära sekunden till 1.09,5 — och vann. Det skedde i slutet av andra dagen. Därmed gick Sverige upp på 2:a plats, före britterna. Nu kan man vänta att Karin Stenbäcks gamla rekord ryker. Det är på tiden, Eva...!

Om man skall säga "tänk om..." så är det faktiskt lätt. Bröstsimmet blev tyvärr en svensk svaghet, det skulle ha blivit en styrka. Thomas Jonsson kunde p. g. a. skada inte simma individuellt. Yvonne Brage blev diskad... Där rök direkt 4 poäng.

— Jag är mycket nöjd ändå, det här visade att vi är på väg att få ett mycket starkt landslag igen, sade ordf. Gunnar Werner.

FÖRSTA DAGEN

Herrar: 100 m fritt: 1) Tony Jarvis, Storbritannien, 55,0, 2) Gerard Letast, Frankrike, 55,5, 3) Gerhard Schiller, Västtyskland, 55,6, 4) Lester Eriksson, Sverige, 56,2, 5) Ale van der Veen, Holland, 56,3, 6) Mario Lovisolo, Italien, 57,2.

400 m medley: 1) Michael Holthaus, V, 4.49,5, 2) Hans Ljungberg, Sv, 4.49,9 (svenskt rek.), 3) Ray Terrell, St, 4.57,3, 4) Mario Calligaris, I, 5.00,0, 5) Ton van Kloostez, H, 5.07,3, 6) Zarc de Herdt, F, 5.09,3.

200 m rygg: 1) Gunnar Larsson, Sv, 2.13,3 (svenskt rek.), 2) Bob Schoutsen, H, 2.14,0, 3) Jean Paul Berjeau, F, 2.16,2, 4) Massimo Nistri, I, 2.18,5, 5) Reinhard Blechert, V, 2.20,5, 6) Geoffrey Twaithes, St, 2.21,0.

200 m fjäril: 1) Volkert Meeuw, V, 2.11,2, 2) Peter Feil, Sv, 2.12,7, 3) Drenth, H, 2.14,9, 4) Mills, St, 2.15,6, 5) Castagna, I, 2.17,6, 6) Reinhardt, F, 2.17,7.

4×200 m fritt: 1) Sverige (Gunnar Larsson, Sven von Holst, Anders Bellbring, Glenn Bengtsson) 8.06,3, 2) Västtyskland 8.11,4, 3) Frankrike 8.16,5, 4) Storbritannien 8.25,1, 5) Italien 8.27,5, 6) Holland 8.34,4.

Damer, 400 m fritt: 1) Novella Calligaris, I, 4.45,8, 2) Ursula Römer, V, 4.47,7, 3) Anke Rijnders, H, 4.50,7, 4) Shelagh Ratcliffe, St, 4.55,5, 5) Gunilla Wikman, Sv, 4.55,9, 6) Claude Mandonnaud, F, 4.56,4.

200 m bröstsim: 1) Frommater, V, 2.46,3, 2) Harrison, St, 2.46,8, 3) te Riet, H, 2.53,6, 4) Huin, F, 2.58,8, 5) Tricarico, I, 3.00,5, Yvonne Brage, Sv, 2.50,4, diskvalificerades.

Svikthopp 3 m: 1) Ulrika Knape, Sv, 409,32 poäng, 2) Dommers, H, 357,36, 3) Bassi, I, 323,22, 4) Herbeck, V, 318 18, 5) Masson, F, 317,65, 6) Brighton, St, 308,79.

4×100 m medley: 1) Storbritannien 4.40,2, 2) Västtyskland 4.40,6, 3) Holland 4.43,7, 4) Sverige (Eva Folkesson, Yvonne Brage, Eva Wikner, Karin Odgaard) 4.45,0, 5) Italien 5.01,2, Frankrike diskvalificerades.

Ställningen efter första dagen: 1) Västtyskland 55 poäng, 2) Sverige 49, 3) Storbritannien 44, 4) Holland 36, 5) Italien 30, 6) Frankrike 25.

ANDRA DAGEN

Damer, 400 m medley: 1) S. Ratcliffe, St, 5.23,2, 2) G. Lassooy, H, 5.24,6, 3) N. Calligaris, I, 5.30,2 (nationsrek.), 4) U. Römer, V, 5.37,7, 5) M. Lichtenstein, F, 5.41,4, 6) Anita Zarnowiecki, Sv, 5.45,6.

100 m fritt: 1) A. Jackson, St, 1.01,9, 2) H. Reineck, V, 1.02,0, 3) Gunilla Jonsson, Sv, 1.03,1, 4) C. Mandonnaud, F, 1.03,5, 5) C. Schouten, H, 1.04,1, 6) M. di Tomaso, I, 1.04,2.

100 m rygg: 1) Canet, F, 1.08,2, 2) Plantinga, H, 1.09,2, 3) Kraus, V, 1.09,8, 4) Burrel, St, 1.10,5, 5) Eva Folkesson, Sv, 1.12,7, 6) Spitoni, I, 1.15,7.

100 m fjäril: 1) Eva Wikner, Sv, 1.09,5, 2) Janzen, H, 1.09,7, 3) Lansley, St, 1.10,1, 4) Koch, V, 1.11,6, 5) Castiau, F, 1.12,8, 6) Plamieri, I, 1.17,3.

4×100 m fritt: 1) Storbritannien 4.12,0, 2) Västtyskland 4.14,3, 3) Sverige (Elisabeth Berglund, Margareta Berglund, Karin Odgaard, Gunilla Jonsson) 4.14,7, 4) Holland 4.14,8, 5) Italien 4.17,0, 6) Frankrike 4.19,3.

Herrar, svikthopp 3 m: 1) Cagnotto, I, 536,42 poäng, 2) Huda, V, 508,65, 3) Tord Andersson, Sv, 474,72, 4) Thewlis, St, 417,45, 5) Deschouwer, F, 409,38, 6) Feis, H, 404,58.

400 m fritt: 1) Gunnar Larsson, Sv, 4.11,3 (svenskt rek., 2) Lampe, V, 4.17,3, 3) Letast, F, 4.22,3, 4) Terrell, St, 4.28,5, 5) van Klooster, H, 4.28,5, 6) Benvione, I, 4.29,5.

4×100 m medley: 1) Västtyskland 4.07,6, 2) Sverige (Hans Tegeback, Thomas Jonsson, Peter Feil, Gunnar Larsson) 4.08,7, 3) Frankrike 4.10,2, 4) Storbritannien 4.10,7, 5) Holland 4.11,4, 6) Italien 4.12,9.

200 m bröstsim: 1) Kusch, V, 2.33,3, 2) Menu, F, 2.36,6, 3) Nijhuis, H, 2.40,2, 4) Hans Ljungberg, Sv, 2.40,5, 5) Pietro, I, 2.43,0, 6) Price, St, 2.48,9.

Ett bra SM:

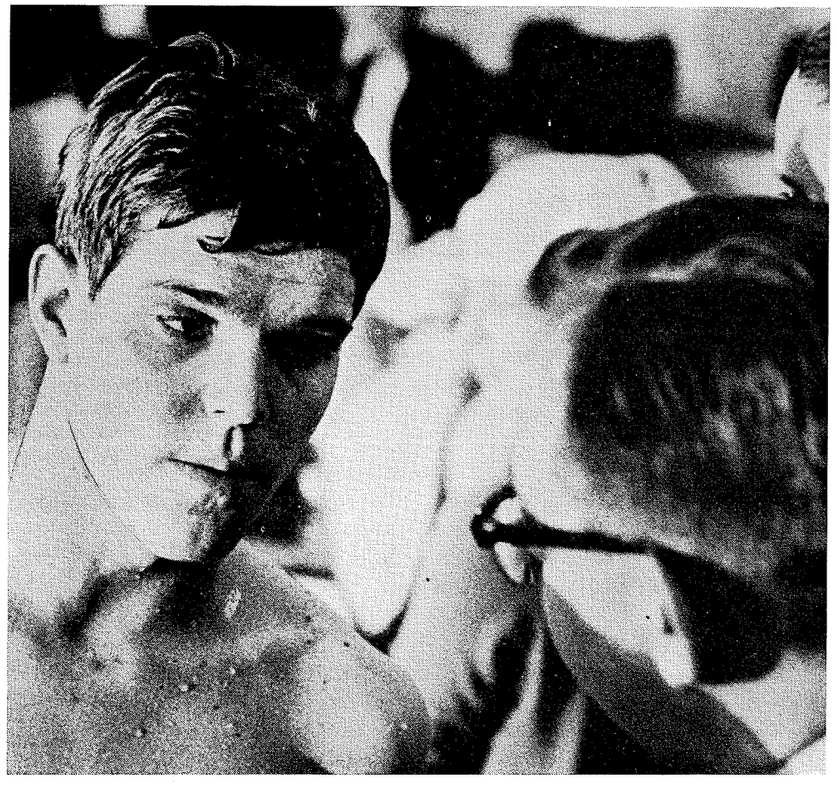
Bara Anita dubblerade
Göran Jansson slog till
Åtta nya svenska rekord

Inomhusmästerskapen i simning i Linköping blev en stor succé och rekord rök på löpande band. Det blev totalt åtta nya svenska rekord, fem på herrsidan och tre på damsidan.

En enda simmare dubblerade sin SM-titel. Det var göteborgskan Anita Zarnowiecki som satte svenskt rekord på 200 fritt med fina 2.13,7 och sedan ökade på med ett mästerskapsrekord på 200 medley.

Under SM sattes förutom svenska rekord mästerskapsrekord i alla grenar utom 800 fritt damer, 200 fritt, 200 fjäril och 4×100 fritt herrar.

Polisen blev framgångsrikaste mästerskapshåvare med fem av Stockholms sju titlar — SKK tog de övriga. S 02 konkurrerade mycket hårt med poliserna och tog fyra mästerskap.



Sven von Holst lyssnar och får kanske ett gott råd.

Vad kostar

ER FÖRSÄKRING i LÄNSBOLAGET

?

Ring för en premiejämförelse:

Härnösand 182 20 – Sollefteå 128 48

Örnsköldsvik 155 44 – Sundsvall 15 39 69

KOPIERINGSBYRÅN FORHAUG & CO

Norra Kyrkogatan 10 Härnösand

Telefon kontor 0611/136 96

– LJUSKOPIOR

– SNABBKOPIOR

– STENCILERINGAR

– OFFSET

Det finns mycket att välja på om man vill kora SM:s stora överraskning.

Var det att från USA hemtagne Hasse Ljungberg måste nöja sig med ett mästerskap och att t. o. m. blev utslagen på 200 fritt i försöken . . .

. . . eller var det att Polisens Göran Jansson slog knock på alla konkurrenter på 200 frisim och gled in ett par tiondelar före Sven von Holst och Lester Eriksson. Visst visste man att han var snabb, visst mindes man att det blivit en knockout i ett SM förut, i Landskrona, men det var på 100 meter det . . .

. . . eller var det att S 02:aren Bengt Gingsjö fick sitt genombrott och rasade in på så briljant tid på 200 rygg som 2.14,9. Vilket ämne . . .!

. . . eller var det att Hasse Ljungberg plötsligt blivit en fjärilsimmare, så bra att han snodde SM-silvret på distansen från Peter Feil.

Det är bara att välja som sagt.

Rubriken täcker däremot inte det som hände i bröstsim — där var det som vanligt Skövde både bland damer och herrar, mästerskapsrekord och svenska rekord av Thomas och Yvonne. Thomas tid 2.27,3 är ytterst lovande, även om det väl är litet för tidigt att drömma om att han skall göra om det i lång bassäng. Det skulle annars smaka.

Den täcker inte heller det mästerskap som Hasse Ljungberg tog hem på 200 medley. Där skulle han vara bra. Man tackar för rekordet som i siffror verkligen förefaller rent amerikanskt . . .

Låt oss ta det litet gren för gren:

HERRAR:

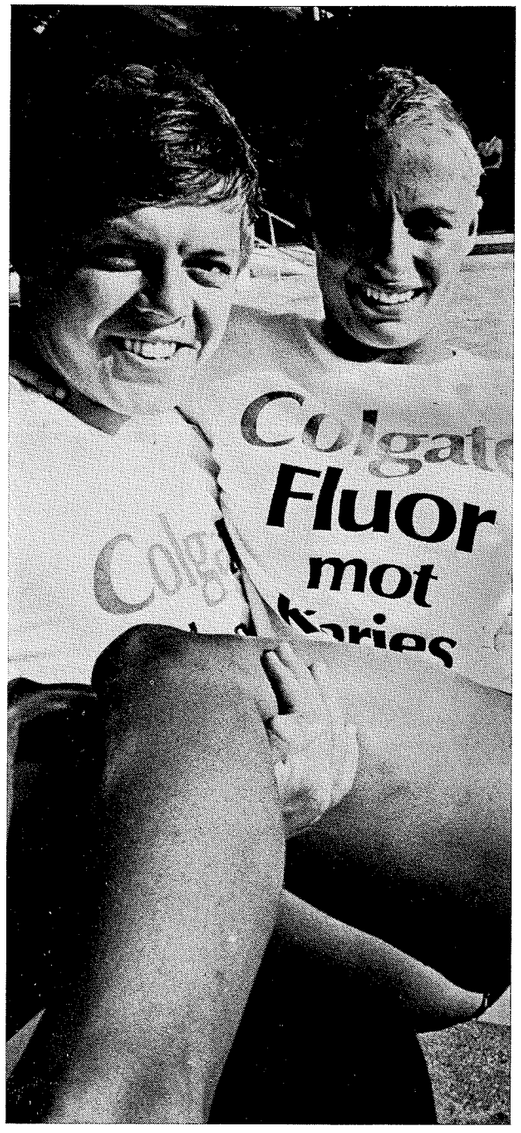
200 fritt: Försöken gav besked om att det finns en enormt bred sprinterstandard i det här landet. Inte nog med att så rutinerade och meriterade män som Ingvar Eriksson och Hasse Ljungberg slogs ut i försöken, vi fick in elva man på 2.03,0 eller bättre, vi fick in 25 man under 2.08 och 30 man under 2.10.

Bengt Gingsjö, liksom Zarnowiecki med i S 02, är nu Göteborgssimningens stora namn på herrsidan. Han tog med bred marginal andraplatsen på 800 fritt med personliga rekordtiden 8.53,6 och var bara 25 min. senare mannen att helt överraskande ta hem även 200 rygg, på mästerskapsrekordtiden 2.14,9, en personlig rekordputs med 1,9 sek.

— Ja, med tanke på att jag inte tränat ett enda ryggsimtag i år förutom i medley så är jag själv överraskad, berättar 187 cm länge och 70 kg tunge studeranden, Burgårdens skola.

Gingsjö hade för tre år sedan oturen att få ena benet överkört av en spårvagn. Han kom igen efter en lång sjukhusvistelse, byggde med råd av sin tränare Berndt Nilsson upp sig för simningen och har i detta SM fått sitt genombrott.

Bengt har i fadern Rudolf som fanns på plats i Linköping sin främste supporter. Rudolf tränar själv ett 50-tal unga S 02:are men överlåter åt Berndt att se till att sonen gör sina 8.000 m om dan.



Bo Westergren bär fjärilsettan Eva Wikner.

Den som i finalen hade väntat sig ett ras med många ned på 1.56—1.57—1.58 den bedrog sig. Så fort ville man inte simma, här satt åtskillig taktik i högsätet och därför samlades tätkvartetten, Göran Jansson, Sven von Holst, Lester Eriksson och Anders Bellbring (bra gjort!) inom fyra tiondelar som ryms mellan 1.59,7 och 2.00,1.

800 fritt: Här fick Sven von Holst sin revansch och dessutom rekordet, aningen under Gunnar Larssons gamla. Det var aldrig något snack om saken. Sven von Holst gjorde sitt eget lopp och tvåan Bengt Gingsjö var ”på honom” bara första 100. Sedan

LARM-centraler

Härnösand 0611/203 00

Timrå-Hässjö 060/784 07

BÄRGNING

Reparationer — Reservdelar

AB Timrå Bil- & Bärgningstjänst

Kontor 060/783 07 — Bildelslager 060/785 07

Ett gammalt trivsamt gästgiveri
med anor från 1800-talet som absolut
är värt ett besök!

Mycket god mat.

Fullständiga rättigheter.

Öppet hela året.

GÄSTGIVERI
SPJUTEGÅRDEN

Murberget — HÄRNÖSAND

Telefon 0611/110 90

Aktiebolaget
FR. RAMSTRÖM

KRAMFORS

Järnvägsgatan 18 — Tel. 124 40, 124 41

Telex 710 39

HÄRNÖSAND

Skeppsbron 17—19

Tel. växel 0611/156 30

Telex 710 20

SKEPPSMÄKLERI

BEFRAKTNING

SPEDITION

Ingenjörsfirma
BERTIL JANSSON AB

Trädgårdsgatan 22 — SUNDSVALL

Telefon 060/15 42 40 växel

Huvudkontor i Göteborg — Tel. 031/49 00 75 vx

SANDBLÄSTRING

BITUMENBELÄGGNING

INDUSTRIMÅLNING

Konsulterande i Rostskyddsfrågor

Specialitet:

Kraftverk, Bergrum och

Industrianläggningar

drog Svenne ifrån. Gingsjö hade lika respektabel marginal han till bronsmannen Per Hagström, Örebro. Bara två man under 9 minuter . . .

4×100 fritt: Sundsvall tog ledningen med Ingvar Eriksson, som slog Göran Jansson, Polisen med två tiondelar, men sedan var loppet slut och absolut vikt för Polisen. P. A. Blomqvist klippte till med ett rasande lopp på andra sträckan, 54,8. Detta följdes av Bosse Westergrens 54,6 och Janne Lundins 55,7. Konkurrenterna skvalpade i bakvattnet och vad det skvalpades sedan. Det skilde åtta tiondelar mellan tvåan S 02 och femman Luleå, bara två tiondelar mellan S 02 och Sundsvall. Lester Eriksson gav sig ut på jakt på sista sträckan och gjorde naturligtvis ett utomordentligt lopp, 53,9, men eftersom Glen Bengtsson svarade med 54,8, så stannade silvret i Göteborg. Luleå låg väl tätt på 57 sekunder på de tre första sträckorna för att få den stora utdelningen på Bosse Åhmans verkligt granna 54,1 på sista sträckan. Det var liksom försent . . .

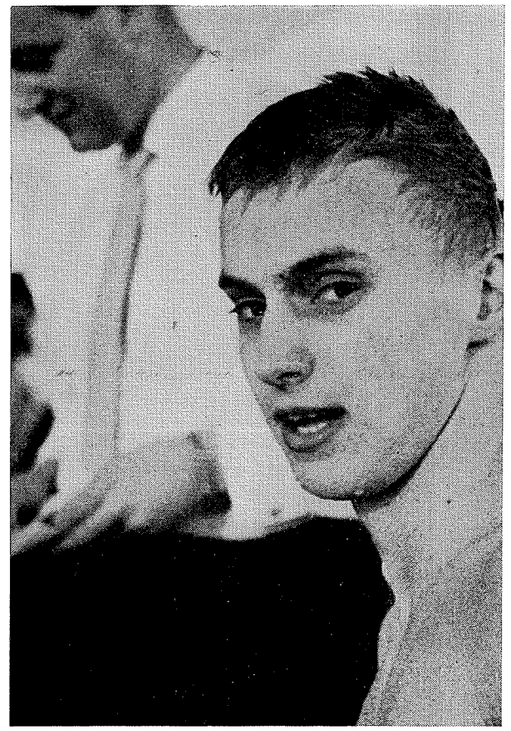
200 bröst: Thomas Jonsson som sagt, nästan sju sekunder före den närmaste. Men vi skall vara glada ändå för fortsättningen, eftersom Erland Sangfeldt, Uppsala och Göran Eriksson, Göteborg bägge prickade 2.34. Det är en tid som man inte är van vid från tvåor och treor i Sverige inte . . . Bägge är 17 år gamla och fyran Gert Linderos är 18 — så visst finns det hopp.

200 rygg: Här kom en överraskning, även om Gingsjö var brett rankad bland favoriterna före SM. Han gjorde loppet som en suverän och rev i sin segergnista med sig klubbkamraten Jan Gustavsson till andraplatsen medan Hasse Ljungberg slet förgäves. Det blev ingen speed på specialdistansen den här gången.

200 fjäril: Hasse Ljungberg klippte till i försöken med 2.12,7 och det blev många höjda ögonbryn efter det. Var det en tillfällighet eller . . . Nej, sannerligen inte. Hasse kunde också i finalen, där Anders Bellbring fick slås för livet hela distansen och räddade sin titel med fyra tiondelar. Peter Feil kom aldrig med i den tätstriden, inte någon annan heller. Det var ett kusligt långt avstånd mellan trean och fyran, nära sex sekunder . . .

200 medley: Ett praktlopp av Hasse Ljungberg som inte gav konkurrenterna den minsta chans. Gingsjö imponerade ändå och man gladdes åt den allroundkunskap som Timrågrabben Pär Eriksson besitter.

4×100 medley: Vad hjälpte det att Sundsvall hade tre mästare att skicka i, att man fick ett svenskt rekord på ryggsträckan av Hasse Tegeback (1.01,8) att Ingvar Eriksson gjorde 59,8 på fjäril och att Lester Eriksson vevade sina 100 på 53,8. Det var inte där som medleyn avgjordes. Det var på bröst-



Sensationelle mästaren på 200 fritt Göran Jansson, Polisen.

simmet och där mättes den verkligt stora skillnaden ut. S 02:s Björn Wahlgren gjorde kanske sitt livs prestation i så viktigt sammanhang. Han simmade in på 1.10,3 och slog därmed Sundsvalls icke dålige Rolf Tegeback med nästan fem sekunder. I övrigt var det jämna goda prestationer av göteborgarna Jan Gustavsson, Tommy Palstam och Glen Bengtsson. Man tackar för en hyggligt jämn standard från toppen som var S 02:s rekord, 4.09,8 till bronslaget Eskilstunas 4.13,2 — distriktsrekord.

DAMER:

200 fritt: Mycket intressant hemma-come-back av fransyskan Elisabeth Berglund som ju i vintras satte svenskt rekord i Dinard på den här distansen, men hennes tänkta via triumfalis fick ett hastigt slut när den mörkhåriga göteborgskan Anita Zarnowiecki avslöjat sin form.

Den ledde raka spåret till SM-tecken och svenskt rekord. Tre flickor simmade under 2.20, långt under t. o. m. Det var bra. Det var också bra att 15 gick under 2.25. Det föder hopp om att ännu fler skall komma ännu längre ned till kommande år, varför inte 13-åringarna Eva Andersson, Kungälv, Else Gunsten, Kristianstad, 14-åringen Camilla Hoffer från samma stad eller lika gamla Lena Johansson från Sollefteå — välkommet bland så stora förhoppningar Ångermanland!

Vid behov av VÄRMELEDNINGAR
Vatten- och Avloppsledningar samt
Reparationer — infordra offert från

AB ÖDMAN & LUNDQVIST
Värme & Vattenledningsaffär

S. Nygränd 2 — Telefon 0611/114 45
HÄRNÖSAND

NYGREN & NORDLÖW
REVISIONSBYRÅ

Bergsgatan 12 — HÄRNÖSAND
Bokföringsavd. Telefon 137 87
Revisor Nygren Telefon 147 31
Revisor Nordlöw Telefon 146 88

LUNDGRENS FRISÉRSALONG
Kastellgatan 8 — HÄRNÖSAND
Telefon 137 30
Allt inom modern hårvård
Rekommenderas

NYNÄS
BENSINSTATION
Lennart Nyström
HÖGLUNDS KIOSK
ÄLANDSBRO

RING växel 156 80
Nybyggnader — Reparationer
Ritningar — Kostnadsförslag
BYGGNADSAKTIEBOLAGET
NORDLANDER & HÖGLUND
N. Kyrkogatan 9 Härnösand
Bygger under ansvar med garanti

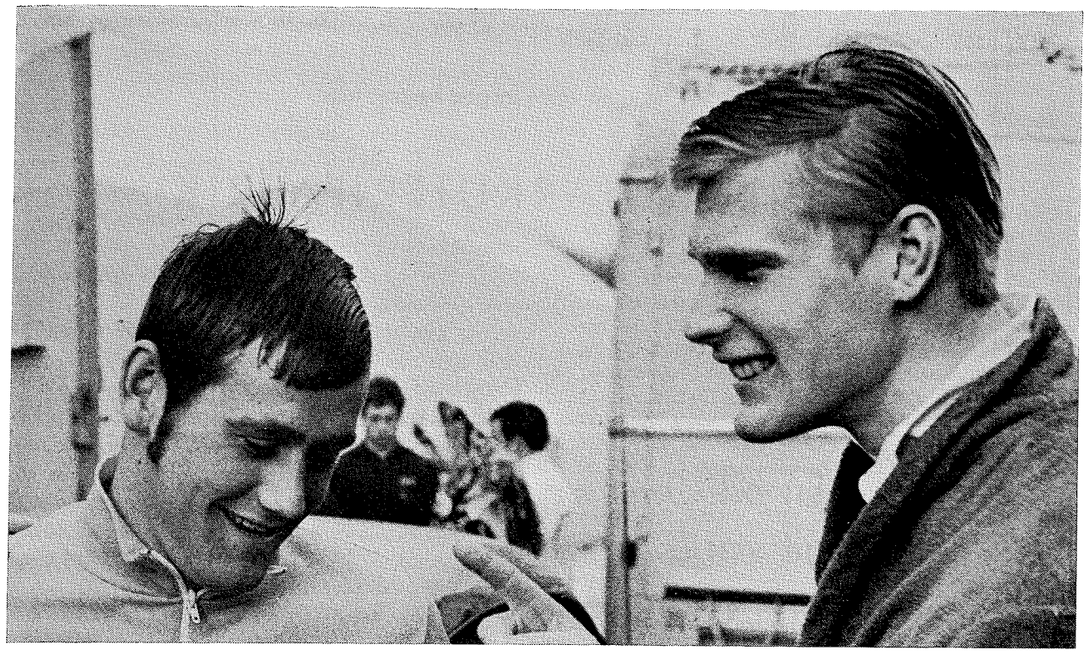
NYSTRÖMS ELEKTRISKA BYRÅ
Thore Nyström
Kraft- och Belysningsinstallationer
Telefon 125 62 — Säbråvägen 15
HÄRNÖSAND

WINBERGS
VERKSTÄDER AB
SUNDSVALL 13
Barkrivare, Desintegratorer,
Vedgripare, Urvattnare,
Grövre maskin- och plåtkonstruktion
Telefon växel 060/697 80

LUGN och TRYGGHET
vinnes genom att överlämna alla begravningsbestyren
Egna begravningsbilar
RING 060/11 12 30
Efter affärstid 202 51. Telefonsvarare
Sommarbostad 251 83
Nya Begravnings- &
Eldbegängelsebyrån
C. G. Berglund
Sjögatan 2 — SUNDSVALL
Bouppteckningar — Gravvårdar
Ombesörjer uppdrag inom- som utomlands

NYNÄS
När det gäller
ELDNINGSOLJOR, KOL och KOKS
kontakta
AB HILDING REGNANDER
SUNDSVALL
Telefon 11 34 07, 11 34 77

NORRMALMS
BLOMMOR
Malmskillnadsgatan
(Nedanför Lasarettet)
SUNDSVALL
Telefon 11 93 88, 11 15 61
Binderier och Kransar
utföres till humana priser



DETRONISERADE MÄSTARE: Peter Feil och Lester Eriksson.

800 fritt: En ny mästerskapsmiss för Elisabeth Berglund, men vilken miss, vilken strid. En tiondel skilde mellan Elisabeth och mästarinnan Gunilla Wikman, Polisen. De gick tidsmässigt sida vid sida genom loppet och det var egentligen bara måldomarna som klart kunde fälla utslaget. Övriga simmade i skymundan — över halvminuten distanserade.

4×100 fritt: Ett lopp med utomordentlig standard i topp, SKK:s mästerskapsrekord, 4.14,8, med bra standard rakt över prispallen, 4.16,9 på Malmö SS och 5.17,5 på Polisens flickor, men sedan ett hisnande avstånd till fyran. Bara fem lag kom under 4.30. SKK och MS var enda lag som hade flickor nere under 1.03. Mycket lovande Margareta Berglunds startsträcka för SKK på 1.02,6 och Birgitta Ruders 1.02,9 på slutsträckan. Ett lika stort rosenfång läggs för MS-duon Karin Odgaard (1.02,2 på startsträckan) och Gunilla Johnsson 1.02,9 — slutet. En addering av dessa fyra tider ger oss ett landslag på 4.10,6 på kort bana.

200 fjäril: Eva Wikner suverän. 15-åringen utvecklar sig alltmer till den fjärilsimmerska vårt landslag och medleylag så väl behöver. Hon är orädd och hård.

200 rygg: Eva Folkesson satte svenskt rekord med 2.31,5 men fick kämpa hårt för att bli ensam om det. Göteborgska Najadens Kerstin Moberg brakade in på bara halvsekunden sämre tid och det är att hoppas att dessa bägge i vår och sommar sporrar varandra till da capo på dessa tider också i lång bas-

POÄNGSTÄLLNING	S	H	P	
Polisens IF	74			
S 02 Göteborg	73	+25		=98
SKK	59		+21	=80
Sundsvalls SS	33			
Timrå AIF	26			
Kristianstads SoLS	24			
Upsala SS	22			
Gävle SS	18			
Eskilstuna SS	17			
Malmö SS	14	+20		=34
Skövde SS	14			
Jönköpings SLS	9			
SK Najaden	7			
Karlskoga SS	6	+ 5		=11
Luleå SS	6			
Bjärnums SS	5			
Göteborgs KK	4	+10		=14
Helsingborgs SS	4			
Nässjö SLS	4			
Örebro SS	4			
Mariestads SS	4			
SK Neptun	3	+ 6		= 9
Kiruna SS	3			
Solna SS	2			
Lycksele SS	2			
Västerås SS	2	+12		=14
Umeå SS	1			
Karlstad		18		
Falköping		6		
Elfsborg		4		
Tunafors SK			15	=15
SK Ran			9	= 9
SoIK Hellas			3	= 3

Det är idé att köpa varor av god kvalitet från

SUNDINS CHARKUTERIFABRIK

Norrav. 32—34. 851 01 Sundsvall. Telefon 10 19 20

En bil
till varje
pris o. önskemål

AUDI Framhjulsdriven i komfortklass

MERCEDES Vagnen som alla bra bilar jämförs med

SIMCA Elegant och rymlig "Chryslerbil"

Välkommen in till

PHILIPSONS

Ortviksvägen 8 — SUNDSVALL

Telefon 15 05 50

PROJEKTERAR
BYGGER
FÖRVALTAR

HN

Byggnadsaktiebolaget
HALLSTRÖMS & NISSES

SUNDSVALL

säng?! Femteplatsen togs av en av de märkligaste allroundbegåvningar svensk idrott har, Ann-Kristin Ångström, som också tillhör vår kvinnliga juniorelit på skidor!

200 medley: Anita Zarnowieckis lopp med mästerskapsrekord men inte svenskt rekord. SKK:s Margareta Berglund gjorde en bra insats, liksom Gävles 15-åring Carina Eriksson.

200 bröst: Hast du mir gesehen ... Den distans som så länge varit vikt för Yvonne Brage blev plötsligt hård och spännande. Yvonne Brage kunde aldrig känna sig riktigt säker för Stockholms nya stjärnskott, 15-åriga Monica Bergqvist, Polisen, som matchade Yvonne ända fram till kaklet. Vilken bredd sedan ...! Mariestads Marina Eklöf på 2.50,8, Bjärnums Carin Peterson på 2.51,9, åtta flickor under tre minuter i försöken, fem under 2.57 i finalen. Det ljusnar verkligen på den här distansen. Marina Eklöf är bara 14 år, rena junioren mot mästarinnans 19.

4×100 medley: Polisen öste rakt fram till titeln och rekordet. Det var bara på första sträckan som konkurrens bjöds. Sedan kunde Anna-Lena Jönsson, Eva Wikner och Lena Isaksson (1.02,8!) leka hem resten. Polisen satte förresten också svenskt rekord i försöken, vann dessa med 9,8 sekunder, vann finalen med 9,3 ...

RESULTAT



SM
SIMNING

SIMHALLEN • LINKÖPING
21 — 22 MARS • 1970

HERRAR
200 M FRISIM

1. Göran Jansson -48, Polisens IF 1.59,7
2. Sven von Holst -48, SKK 1.59,9
3. Lester Eriksson -42, Sundsvalls SS 1.59,9
4. Anders Bellbring -52, Upsala SS 2.00,1
5. Glen Bengtsson -49, S 02 Göteborg 2.00,9
6. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg 2.01,6

Försöken: 1. Sven von Holst -48, SKK, 1.59,7. 2. Lester Eriksson -42, Sundsvalls SS 2.00,6. 3. Göran Jansson -48, Polisens IF, 2.01,0. 4. Anders Bellbring -52, Upsala SS 2.01,5. 5. Glen Bengtsson -49, S 02 Göteborg,, 2.01,6. 6. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg, 2.01,7. 7. Pär Eriksson -53, Timrå AIF, 2.02,3. 8. Ingvar Eriksson -44, Sundsvalls SS, 2.02,5. 9. Per Hagström -51, Örebro SS, 2.02,9. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF, 2.02,9. 11. Tommy Palstam -50, S 02 Göteborg, 2.03,0. 12. Anders Hultin -50, Kristianstads SoLS, 2.05,3. 13. Freddy Heinefeldt -53, Finspångs SK, 2.05,4. 14. Bo Åhman -47, Luleå SS, 2.05,9. 15. Christer Andersson -54, SK ÄGIR, 2.06,5. 16. Lars Carlsson -52, SKK, 2.06,7. Anders Holme -51, SKK, 2.06,7. 18. Olle Ferm -47, Norrköpings KK, 2.06,8. 19. Per Arne Blomqvist -51, Polisens IF, 2.07,2. Thomas Göransson -55, Hälsingborg SS, 2.07,2. 21. Jan Gustavsson -51, S 02 Göteborg, 2.07,3. Lennart Sundevall -49, Malmö SS, 2.07,3. Olle Franzon -52, Eskilstuna SS, 2.07,3. 24. Tord Larsson -49, Wisby SS, 2.07,4. 25. Leif Björklund -53, Polisens IF, 2.07,6. 26. Lennart Johansson -54, Nässjö SLS, 2.08,0. 27. Roland Widing -53, Polisens IF, 2.08,4. 28. Kaj Enheim -50, Sundsvalls SS, 2.09,2. 29. Lars Malmgren, Ystads SS, 2.09,4. 30. Göran Gunnerling -52, Jönköpings SLS, 2.09,5. 31. Rickard Carlsson -49, Kiruna SS, 2.10,5. 32. Bernt Zarnowiecki -54, Simavd. 1902, 2.11,7. 33. Christer Gustavsson -54, SK ÄGIR, 2.12,0. 34. Gunnar Nygren -54, Polisens IF, 2.14,4. 35. Hans Lundström -50, Luleå SS, 2.14,7.

800 M FRISIM

1. Sven von Holst -48, SKK 8.44,1 (SR)
1.01,4, 1.05,8, 1.06,5, 1.06,4, 1.06,6, 1.06,7, 1.06,5, 1.04,2
2. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg 8.53,6
1.01,4, 1.06,0, 1.06,9, 1.07,4, 1.07,6, 1.07,4, 1.08,3, 1.08,6
3. Per Hagström -51, Örebro SS 9.05,5
1.02,9, 1.06,2, 1.07,5, 1.08,1, 1.09,6, 1.09,6, 1.10,4, 1.09,2
4. Anders Holme -51, SKK 9.13,1
1.03,8, 1.08,7, 1.09,8, 1.10,0, 1.09,2, 1.10,6, 1.10,7, 1.09,3
5. John Christensen -52, Upsala SS 9.25,7
1.05,9, 1.10,3, 1.10,8, 1.11,4, 1.11,9, 1.12,3, 1.12,8, 1.10,3
6. Roland Widing -53, Polisens IF 9.25,9
1.07,3, 1.11,7, 1.10,5, 1.11,5, 1.11,2, 1.12,3, 1.12,5, 1.08,9
7. Chr. Andersson -54, SK Ägir 9.27,9 (DR)
1.05,1, 1.10,4, 1.11,0, 1.12,5, 1.12,4, 1.12,9, 1.12,1, 1.11,5

8. Göran Gunnerling -52, Jönköpings SLS, 9.28,2. 9. Anders Hultin -50, Kristianstads SoLS, 9.31,5. 10. Börje Holmberg -54, Timrå AIF, 9.32,0. 11. Ulf Jonsson -52, Borlänge SS, 9,36,4 (DR). 12. Sven Rathje -54, Västerås SS, 9.36,8. 13. Lennart Johansson -54, Nässjö SLS, 9.37,6. 14. Leif Björklund -53, Polisens IF, 9.38,3. 15. Peter Höglund -53, Sollefteå ASS, 9.39,9. 16. Per Wiss -54, Katrineholms SS, 9.46,6. 17. Alf Larsson -52, Jönköpings SLS, 9.48,2. 18. Kent Eriksson -55, Timrå AIF, 9.53,3. 19. Thomas Jansson -53, S 02 Göteborg, 9.57,9.

4×100 M FRISIM

1. Polisens IF 3.41,9
(Göran Jansson 56,0, Per Arne Blomqvist 54,8, Bo Westergren 54,6, Jan Lundin 55,7)
2. S 02 Göteborg 3.45,3
(Tommy Palstam 57,5, Bernt Zarnowiecki 57,5, Bengt Gingsjö 55,5, Glen Bengtsson 54,8)
3. Sundsvalls SS 3.45,5
(Ingvar Eriksson 55,8, Rolf Tegeback 58,0, Claes Göran Axelsson 57,8, Lester Eriksson 53,9)
4. Stockholms KK 3.45,8
(Lars Engström 57,1, Lars Carlsson 57,4, Tommy Danielsson 56,0, Sven von Holst 55,3)
5. Luleå SS 3.46,1
(Hans Lundström 57,2, Kjell Fredriksson 57,6, Hans Petersson 57,2, Bo Åhman 54,1)

Sollefteåortens
Lastbilscentral

Storgatan 20 — SOLLEFTEÅ

Ombesörjer

LASTBILSTRANSPORTER

av alla slag

Levererar:

Gjutgrus, Mursand, Gårdsgrus

Krossat Bergmaterial

Telefoner: 107 00 — 107 32

FOCUS
BARSERVERING

"Det idealiska matstället"

Storgatan 18 — Telefon 15 75 94

SUNDSVALL

Sundsvalls
Ljuskopieringsateljé

Fredsgatan 4 — SUNDSVALL

Telefon 11 47 78

LJUSKOPIERING

ALLT INOM BRANSCHEN

Modern maskinutrustning med stor

kapacitet

Kontakta oss vid alla kopieringsproblem

EUGÉN ÖSTLUNDS
ÅKERI AB

Bruksgatan 8 — SUNDSVALL

Telefon 060/11 12 22

GARAGE — Telefon 12 02 58

6. Timrå AIF 3.47,7
(Ulf Grödell 56,5, Per Eriksson 55,4, Kent Eriksson 1.00,5, Hans Ljungberg 55,3)

Försöken: 1. Polisens IF, lag 1, 3.41,7 (SR), (Bo Westergren 56,0, P. A. Blomqvist 45,7, Jan Lundin 55,5, Göran Jansson 55,5). 2. Sundsvalls SS, 3.46,8, (Lester Eriksson 55,7, Kaj Enheim 58,3, Rolf Tegeback 57,4, Ingvar Eriksson 55,4). 3. Stockholms KK, 3.46,9, (Sven von Holst 56,8, Lars Engström 56,5, Lars Carlsson 57,2, Tommy Danielsson 56,4). 4. Timrå AIF, 3.47,5, (Ulf Grödell 56,5, Pär Eriksson 55,8, Kent Eriksson 59,9, Hans Ljungberg 55,2). 5. Luleå SS, 3.48,6, (Hans Lundström 58,7, Kjell Fredriksson 56,8, Hans Pettersson 57,6, Bo Åhman 55,5). 6. S 02 Göteborg, lag 1, 3.49,1, (Tommy Palstam 57,7, Bernt Zarnowiecki 58,2, Bengt Gingsjö 56,4, Glen Bengtsson 56,8). 7. Upsala SS, 3.51,2, (Anders Bellbring 56,5, Rolf Pettersson 59,0, John Christensen 57,4, Erland Sangfelt 58,3). 8. Helsingborgs SS, 3.51,3, (Gert Linderos 59,7, Thomas Linderos 56,2, Björn Svedberg 58,0, Jörgen Hallberg 57,4). 9. Polisens IF, lag 2, 3.52,4, (Roland Widing 58,0, Leif Björklund 57,5, Lars Englund 58,6, Hans Lager 58,3). 10. Västerås SS, 3.53,9, (Rolf Alm 56,8, Mats Blom 58,7, Ivan Håkansson 59,0, Lennart Wegemo 59,4). 11. Eskilstuna SS, 3.55,3, (Markku Närhi 57,6, Olle Franzon 57,2, Kent-Olof Norstedt 59,9, Peter Feil 1.00,6). 12. S 02 Göteborg, lag 2, 3.59,2, (Tomas Jansson 59,2, Jan Gustavsson 58,5, Thomas Carlsson 1.02,2, Rolf Berger 59,3). 13. Malmö SS, 4.03,4, (Lennart Sundevall 58,7, Benny Johansson 58,2, Anders Lindell 1.01,6, Bosse Hultén 1.04,9). 14. Karlstads SS, 4.08,7, (Sven-Olof Holmsten 1.00,0, Peter Bävman 1.01,4, Lars Lindeberg 1.03,6, Mats Gustavsson 1.04,7).

200 M BRÖSTSIM

1. Thomas Jonsson -49, Skövde SS	**2.27,1 (SR)**
2. Erland Sangfeldt -53, Upsala SS	**2.34,0**
3. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK	**2.34,0**
4. Gert Linderos -52, Helsingborgs SS	**2.39,4**
5. Tomas Kensén -47, Karlskoga SS	**2.41,7**
6. Åke Fransén -49, Umeå SS	**2.41,8**

Försöken: 1. Thomas Jonsson -49, Skövde SS, 2.32,1. 2. Erland Sangfeldt -53, Upsala SS 2.36,2. 3. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK, 2.39,1. 4. Tomas Kensén -47, Karlskoga SS, 2.41,0. 5. Gert Linderos -52, Helsingborgs SS, 2.41,4. 6. Åke Fransén -49, Umeå SS, 2.41,6 (DR). 7. Göran Johansson -49, Värnamo SS, 2.44,4. 8. Björn Wahlgren -47, S 02 Göteborg, 2.45,5. 9. Tommy Bucht -51, Gävle SS, 2.45,7. 10. Bernt Zarnowiecki -54, Simavd. 1902, 2.45,9. 11. Bertil Stenberg -52, Kristianstads SoLS, 2.47,0. 12. Pär Månsson -54, Sollefteå ASS, 2.47,1. 13. Per Ekehov -53, Borlänge SS, 2.47,3. 14. Rolf Tegeback -48, Sundsvalls SS, 2.50,8. 15. Robert Jonsson -55, Norrköpings KK, 2.52,0. 16. Stig Björn Åhman -53, Luleå SS, 2.52,6. 17. Björn Rigby -44, Landskrona SS, 2.53,9. 18. Bo Hultén -52, Malmö SS, 2.56,3.

200 M RYGGSIM

1. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg	**2.14,9 (MR)**
2. Jan Gustavsson -51, S 02 Göteborg	**2.17,6**
3. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS	**2.17,7**
4. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF	**2.18,3**
5. Anders Sandberg -53, Eskilstuna SS	**2.19,0**
6. Hans Tegeback -50, Sundsvalls SS	**2.19,8**

Försöken: 1. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg, 2.17,1. 2. Jan Gustavsson -51, S 02 Göteborg, 2.18,2. 3. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS, 2.19,2. 4. Anders Sandberg -53, Eskilstuna SS, 2.20,3. 5. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF, 2.20,5. 6. Hans Tegeback -50, Sundsvalls SS, 2.21,7. 7. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS, 2.22,1. 8. Glen Bengtsson

Zarnowiecki-Gingsjö Göteborgare för EM

Rubrik i Dagens Nyheter efter SM.

-49, S 02 Göteborg, 2.23,9. 9. Ronnie Palm -55, Limhamns SS, 2.24,4. 10. Lars Andersson -52, Wisby SS, 2.24,8. 11. Hans Lager -52, Polisens IF, 2.25,2. 12. Sven-Göran Dahlberg -50, Katrineholms SS, 2.26,1. 13. Leif Eriksson -55, Upsala SS, 2.26,3. 14. Ingvar Nilsson -54, Nässjö SLS, 2.26,5. 15. Inge Andersson -56, Kristianstads SoLS, 2.28,0. 16. Bo Lennart Lundström -54, Luleå SS, 2.28,7. 17. Karl-Johan Persson -48, Umeå SS, 2.29,2. 18. Svante Rasmusson -55, Umeå SS, 2.29,5. 19. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK, 2.29,9. 20. Kjell Styrén -54, Göteborgs KK, 2.32,8.

200 M FJÄRILSIM

1. Anders Bellbring -52, Upsala SS	**2.11,1**

— Jag trodde självfallet att 2.02,9 skulle räcka för final. Men klassen var bättre i år. Vidare är det alltid marigt att simma i första heatet och inte veta vilken tid man skall gå på. Men tyvärr har frisimmet också blivit lidande av min myckna medleyträning på senare tid hos Don Gambrill i Salt Lake City.
(Hasse Ljungberg)

2. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF	**2.11,5**
3. Peter Feil -47, Eskilstuna SS	**2.13,6**
4. Pär Eriksson -53, Timrå AIF	**2.19,3**
5. Tommy Palstam -50, S 02 Göteborg	**2.20,2**
6. Rolf Pettersson -53, Upsala SS	**2.21,2**

Försöken: 1. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF, 2.12,7. 2. Anders Bellbring -52, Upsala SS, 2.14,1. 3. Peter Feil -47, Eskilstuna SS, 2.17,0. 4. Pär Eriksson -53, Timrå AIF, 2.18,7. 5. Rolf Pettersson -53, Upsala SS, 2.19,2. 6. Tommy Palstam -50, S 02 Göteborg, 2.19,9. 7. Anders Holme -51, SKK, 2.20,4. 8. Göran Nilsson -51, Eskilstuna SS, 2.20,5. 9. Gert Linderoos -52, Helsingborgs SS, 2.21,1. 10. Risto Kaipainen -55, Polisens IF, 2.27,1. 11. Ulf Lönner -45, Filipstads IF, 2.27,9. 12. Jan-Peter Sjögren -56, Avesta SS, 2.30,6. 13. Sven Carlsson -51, SK Ran, 2.33,0. 14. Gunnar Nygren -54, Polisens IF, 2.33,7.

200 M MEDLEY

1. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF	**2.12,6 (SR)**
2. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg	**2.17,6**

Medley blir också huvudgren för Anita Zarnowiecki även i framtiden med tanke på EM, kommenterar tränaren Björn Ek i S 02. Framför allt kan hon förbättra sitt fjärilssim.
— 200 fritt!
— Jag räknade med omkring 2.15 och är förvånad över att hon kunde gå så snabbt som hon gjorde.
Anita har tränat simning sedan sitt fjärde år. Har i tvillingbrorsan Berndt haft en fin sparring.
(DN)

Lämna bilen och parkeringsbekymmer hemma
"tag bussen" i stället
det blir billigare och bekvämare

SUNDSVALLS TRAFIK AB

Gärdesvägen 3 Tel. växel 060/668 10
852 54 SUNDSVALL

G. CARLSSON
Optisk Specialaffär

GLASÖGON, OPTISKA ARTIKLAR
MONDÄNA GLASÖGON

Läkarrecept exp. omgående

Storgatan 33 – Sundsvall
Tel. 060/15 85 20

3. Pär Eriksson -53, Timrå AIF 2.20,5
4. Tommy Palstam -50, S 02 Göteborg 2.22,4
5. Bo Åhman -47, Luleå SS 2.23,7
6. Hans Lager -52, Polisens IF 2.32,8

Försöken: 1. Hans Ljungberg -48, Timrå AIF, 2.15,7 (DR). 2. Bengt Gingsjö -52, S 02 Göteborg, 2.17,5. 3. Pär Eriksson -53, Timrå AIF, 2.21,2. 4. Tommy Palstam -50, S 02 Göteborg, 2.22,8. 5. Hans Lager -52, Polisens IF, 2.25,0. 6. Bo Åhman -47, Luleå SS, 2.25,3. 7. Rolf Alm -50, Västerås SS, 2.25,3 (DR). 8. Jan Gustavsson -51, S 02 Göteborg 2.25,4. 9. Anders Holme -51, SKK, 2.26,4. 10. Göran Nilsson -51, Eskilstuna SS, 2.27,4. 11. Leif Svärd -45, Karlstads SS, 2.27,6. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS, 2.27,6. 13. Bernt Zarnowiecki -54, Simavd. 1902, 2.31,7. 14. Sören Carlsson -53, S 02 Göteborg, 2.32,5. 15. Glen Bengtsson -49, S 02 Göteborg, 2.34,9. Freddy Heinefeldt -53, Finspångs SK, (diskv.). Sven von Holst -48, SKK, (diskv.).

4×100 M MEDLEY

1. S 02 Göteborg 4.09,8 (SR)
(Jan Gustavsson 1.04,0, Björn Wahlgren 1.10,3, Tommy Palstam 1.01,2, Glen Bengtsson 54,3)
2. Sundsvalls SS 4.10,5
(Hans Tegeback 1.01,8 (SR), Rolf Tegeback 1.15,0, Ingvar Eriksson 59,8, Lester Eriksson 53,8)
3. Eskilstuna SS 4.13,2 (DR)
(Anders Sandberg 1.04,2, Markku Närhi 1.12,0, Peter Feil 1.00,6, Olle Franzon 56,4)
4. Polisens IF 4.15,8
(Hans Lager 1.07,1, Håkan Kindblom 1.15,2, Bo Westergren 58,2, Göran Jansson 55,3)

— Thomas gör under 38 minuter på milen på skidor och är alltså ingen Vasaloppsåkare i motionsklass.

Det har blivit mer skidåkning som uppbyggnad än tidigare säsonger, berättar Thomas. Och mera snöpulsning och skivstång.

(Olle Carlsson om Thomas Jonssons och Yvonne Brages träning)

— Jag kände mig risig efter 200 i går och var absolut inte inställd på rekord.

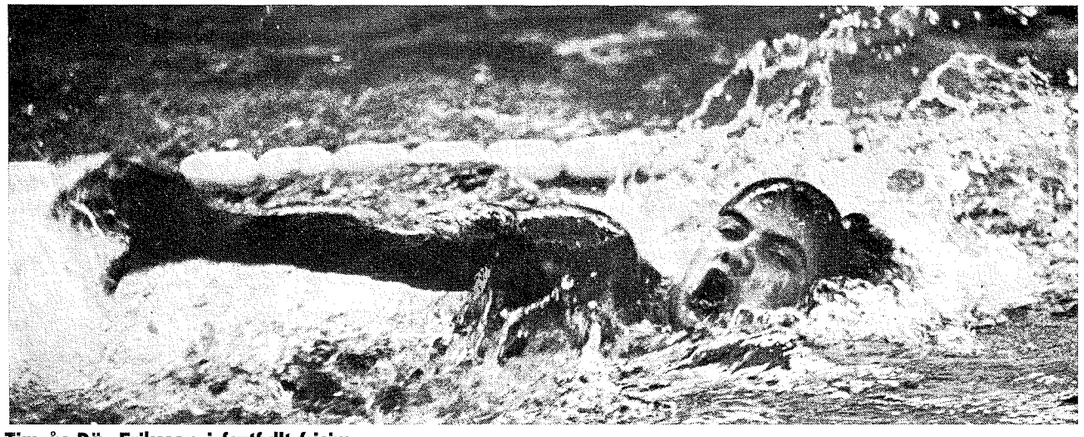
(Sven von Holst efter 800 fritt)

Bättre rekord efter kontroll

Thomas Jonssons, Skövde, svenska rekord på 200 bröst vid inne-SM i Linköping är 2/10 bättre än som från början uppgetts. Arrangörerna har kontrollerat remsorna från den elektriska tidtagningen och funnit att Thomas skall ha 2.27,1 i stället för 2.27,3. Tidremsan visade 2.27,157. Och då gäller 2.271, som sluttid.

5. Upsala SS 4.20,3
(Leif Eriksson 1.08,4, Erland Sangfeldt 1.12,1, Anders Bellbring 1.01,3, John Christensen 58,5)
6. Stockholms KK 4.21,4
(Sven von Holst 1.06,0, Jan Olsson 1.15,5, Anders Holme 59,5, Lars Engström 59,4)

Försöken: 1. Eskilstuna SS, 4.14,4 (DR), (Anders Sandberg 1.04,1, Markku Närhi 1.12,7, Peter Feil 1.00,7, Olle Franzon 56,9). 2. Polisens IF, lag 1, 4.17,5, (Hans Lager 1.08,0, Håkan Kindblom 1.15,1, Bosse Westergren 58,5, Jan Lundin 55,6). 3. Sundsvalls SS, 4.17,6, (Hans Tegeback 1.03,5, Rolf Tegeback 1.16,8, Ingvar Eriksson 1.01,0, Lester Eriksson 56,3). 4. S 02 Göteborg, lag 1, 4.18,3, (Jan Gustafsson 1.05,3, Björn Wahlgren 1.13,8, Tommy Palstam 1.09,8, Glen Bengtsson 56,7). 5. Upsala SS, 4.19,6, (Leif Eriksson 1.07,9, Erland Sangfeldt 1.12,5, Anders Bellbring 1.01,5, John Chr. Bensson 57,7). 6. Stockholms KK, 4.19,6, (Sven von Holst 1.05,6, Jan Olsson 1.14,4, Anders Holme 1.03,8, Lars Engström 55,8). 7. Karlskoga SS, 4.22,2, (Svante Zetterlund 1.04,3, Tomas Kensén 1.12,8, Leif Stormark 1.06,8, Dag Stormark 58,5). 8. Luleå SS, 4.23,7, (B. L. Lundström 1.08,0, Stig-Björn Åhman 1.17,4, Hans Lundström 1.03,6, Bo Åhman 54,7). 9. Karlstads SS, 4.24,4, (Kenneth Karlsson 1.07,6, Mats Gustafsson 1.17,1, Leif Swärd 1.01,0, Sven-Olof Holmsten 58,7). 10. Wisby SS, 4.25,3, (Lars Andersson 1.06,4, Anders Gustafsson 1.14,6, Tord Larsson 1.05,1, Kaj Larsson 59,2). 11. S 02 Göteborg, lag 2, 4.26,4, (Bengt Gingsjö 1.03,5, Bernt Zarnowiecki 1.15,7, Thomas Carlsson 1.08,7, Thomas Jonsson 58,3). 12. Kristianstads SoLS, 4.29,2, (Inge Andersson 1.09,9, Bertil Stenberg 1.16,3, S. B. Mattsson 1.05,6, Anders Hultin 57,4). 13. Polisens IF, lag 2, 4.30,2, (Roland Widing 1.11,8, Kenneth Lindqvist 1.18,2, Leif Björklund 1.04,5, P. A. Blomqvist 55,7). Helsingborgs SS, diskv., (Björn Svedberg 1.06,5, George Karlsson 1.13,9, Gert Linderoos 1.03,3, Jörgen Hallberg 57,9).



Timrås Pär Eriksson i fartfyllt frisim.

MONS
MEKANISKA AB

Kontorsvägen 6

SUNDSVALL

Telefon 060/11 57 56

Nykonstruktioner

Byggnadssmide

Svarvning

EL-, GAS- och ARGONSVETS

VÄLKOMMEN till
RESTAURANGEN mitt i stan . . .

DANS

Tisdagar—Onsdagar—Torsdagar—
Fredagar—Lördagar

Internationell show — Casino

. . . välkommen till

STADSHUS-
RESTAURANGEN

SUNDSVALL

Telefon 11 34 30, 11 44 30

Då och då skall man ha en bild av sig – för familjen, för posten, för passet, för raringen eller för Systemet. Man har kanske bråttom och vill ha ett snabbpass medan man väntar. Även det ordnar

FOTOTJÄNST
– Er bildbutik
Torgg. 14
Tel. 11 60 11, 11 48 63

SUNDSVALL

PROJEKTERING och KONSTRUKTION

För Hus-, Industri-, Bro- och
Hamnbyggnader

GEOTEKNIK

Fullständigt Laboratorium för
undersökning av lera

KONTROLLUPPDRAG

ERIK HEROLF

Konsulterande Ingenjörsbyrå AB

SUNDSVALL Tel. 060/vx 12 57 00

ÖSTERSUND Tel. 063/123 90, 188 45

STOCKHOLM Tel. 08/31 88 30, 34 25 99

Timrå AIF, diskv., (Börje Holmberg 1.10,3, Hans Ljungberg 1.10,5, Per Eriksson 1.01,0, Ulf Grödell 56,3).

DAMER

200 M FRISIM

1. Anita Zarnowiecki -54, S 02 Göteborg	**2.13,7 (SR)**
2. Elisabeth Berglund -49, Sundsvalls SS	**2.16,0**
3. Gunilla Jonsson -54, Malmö SS	**2.17,0**
4. Gunilla Wikman -55, Polisens IF	**2.20,3**
5. Annika Klint -53, Kiruna SS	**2.21,5**
6. Carina Blomberg -53, SKK	**2.22,6**

Försöken: 1. Anita Zarnowiecki -54, Simavd. 1902, 2.17,8. 2. Elisabeth Berglund, Sundsvalls SS, 2.19,9. 3. Gunilla Jonsson -54, Malmö SS, 2.20,1. 4. Carina Blomberg -53, SKK, 2.20,6. 5. Gunilla Wikman -55, Polisens IF, 2.21,0. 6. Annika Klint -53, Kiruna SS, 2.21,3. 7. Kerstin Moberg -52, SK Najaden, 2.22,0. 8. Kennie Olsson -49, Kristianstad SoLS 2.22,3. 9. Inger Dovenstam -53, Västerås SS, 2.22,4. 10. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS, 2.22,6. 11. Eva Andersson -57, Kungälv SS, 2.23,0. 12. Else Gunsten -57, Kristianstads SoLS, 2.24,0. 13. Nina Simm -55, Malå IF, 2.24,4 (DR). 14. Camilla Hoffer -56, Kristianstads SoLS, 2.24,6. Eva Liljeros -55, Karlskoga SS, 2.24,6. 16. Lena Johansson -56, Sollefteå ASS, 2.25,2. 17. Annmari Andersson -51, Linköpings ASS, 2.25,3. 18. Åse Gustavsson -54, Kristianstads SoLS, 2.26,0. 19. Inger Markstedt -53, Luleå SS, 2.27,1. 20. Karin Odgaard -55, Malmö SS, 2.27,3. 21. Lena Isaksson -50, Polisens IF, 2.27,8. 22. Marianne Hätting -50, Västerås SS, 2.28,7. 23. Gunnel Gyberg -54, Kristinehamns SS, 2.29,5. 24. Eva Wikner -55, Polisens IF, 2.29,9. 25. Marie Persson -54, Malmö SS, 2.30,0. 26. Lena Forsgren -55, Polisens IF, 2.30,0. 27. Barbro Olsson -55, Helsingborg SS, 2.30,1. 28. Kerstin Asp -56, Polisens IF, 2.30,5. 29. Anette Jonsson -54, Jönköpings SLS 2.32,6.

800 M FRISIM

1. Gunilla Wikman -55, Polisens IF	**9.56,3**
1.11,7, 1.13,7, 1.15,0, 1.14,9, 1.15,1, 1.16,1, 1.16,7, 1.13,1	
2. Elisabeth Berglund -49, Sundsvalls SS	**9.56,4**
1.11,8, 1.14,5, 1.14,8, 1.15,1, 1.14,8, 1.15,5, 1.16,7, 1.13,2	
3. Else Gunsten -57, Kristianstads SoLS	**10.20,7**
1.12,2, 1.16,9, 1.18,3, 1.18,5, 1.18,5, 1.19,1, 1.19,0, 1.18,2	
4. Kennie Olsson -49, Kristianstads SoLS	**10.26,0**
1.11,8, 1.17,1, 1.14,8, 1.15,3, 1.15,1, 1.20,3, 1.20,7, 1.19,0	
5. Marianne Hätting -50, Västerås SS	**10.27,1**
1.11,7, 1.19,5, 1.21,3, 1.20,0, 1.19,4, 1.19,4, 1.19,3, 1.16,3	
6. Annika Klint -56, Kiruna SS	**10.30,3**
1.09,5, 1.15,0, 1.19,2, 1.19,7, 1.21,1, 1.21,6, 1.22,2, 1.20,0	
7. Lena Johansson -56, Sollefteå ASS	**10.31,2**
1.14,2, 1.14,7, 1.15,5, 1.20,0, 1.15,3, 1.15,0, 1.21,2, 1.19,3	

8. Eva Liljeros -55, Karlskoga SS, 10.34,7. 9. Anette Jonsson -54, Jönköpings SLS, 10.35,6. 10. Liselott Hammargren -57, Nässjö SLS, 10.37,1. 11. Annmari Andersson -51, Linköpings ASS, 10.39,2 (DR). 12. Åse Gunsten -55, Kristianstads SoLS, 10.43,1. 13. Britt Kinnegård -54, SK Neptun, 10.49,5. Gunnel Gyberg -54, Kristinehamns SS, 10.49,5. 15. Nina Simm -55, Malå IF, 10.49,7. 16. Lena Forsgren -55, Polisens IF, 10.52,8. 17. Barbro Olsson -55, Helsingborgs SS 10.54,7. 18. Åse Gustavsson -54, Kristianstads SoLS, 10.58,8.

4×100 M FRISIM

1. Stockholms KK	**4.14,8 (MR)**
(Margareta Berglund 1.02,6, Eva Berglund 1.05,3, Carina Blomberg 1.04,0, Birgitta Ruder 1.02,9)	
2. Malmö SS	**4.16,9**
(Karin Odgaard 1.02,2, Gretel Friman 1.06,6, Berit Larsson 1.05,2, Gunilla Jonsson 1.02,9)	



Rubrik i franska L'Equipe om SM i Linköping. "Medelgott", jo, jag tackar jag, varifrån får man pretentionerna!

3. Polisens IF	**4.17,5**
(Anna-Lena Jönsson 1.04,6, Eva Wikner 1.05,7, Lena Isaksson 1.03,5, Gunilla Wikman 1.03,7)	
4. Jönköpings SLS	**4.27,3**
(Inger Andersson 1.06,4, Yvonne Jonsson 1.08,8, Anette Jonsson 1.06,1, Monika Ulvar 1.06,0)	
5. Gävle SS	**4.29,9**
(Elisabeth Hjorth 1.04,7, Pia Hagelin 1.10,5, Carina Eriksson 1.06,3, Ulla Eriksson 1.08,4)	
6. Timrå AIF	**4.30,3**
(Vera Kock 1.03,9, Christina Andersson 1.09,5, Lillemor Åström 1.10,1, Ann-Christine Persson 1.06,8)	

Försöken: 1. Stockholms KK, 4.19,2, (Margaretha Berglund 1.04,4, Kerstin Hellström 1.07,6, Carina Blomberg 1.04,1, Birgitta Ruder 1.03,1). 2. Polisens IF, lag 1, 4.21,3, (Anna-Lena Jönsson 1.04,8, Eva Wikner 1.05,7, Lena Isaksson 1.03,3, Gunilla Wikman 1.07,5). 3. Malmö SS, 4.23,0, (Gunilla Jonsson 1.05,7, Marie Persson 1.07,0, Gretel Friman 1.06,9, Karin Odgaard 1.03,4). 4. Jönköpings SLS, 4.29,1, (Monica Ulvar 1.07,7, Yvonne Jonsson 1.08,4, Anette Jonsson 1.06,6, Inger Andersson 1.06,4). 5. Gävle SS, 4.30,9, (Elisabeth Hjorth 1.05,7, Pia Hagelin 1.09,8, Carina Eriksson 1.06,2, Ulla Eriksson 1.09,2). 6. Timrå AIF, 4.32,0, (Vera Kock 1.03,5, Christina Andersson 1.09,9, Lillemor Åström 1.11,6, Ann-Kristin Persson 1.07,0). 7. SK Neptun, 4.33,9, (Karin Arnesen 1.10,5, Ulrika Ottosson 1.08,6, Kerstin Westin 1.07,2, Gunilla Andersson 1.07,6). 8. Polisens IF, lag 2, 4.34,2, (Lena Forsgren 1.10,3, Kerstin Asp 1.07,2, Carina Hiljebäck 1.07,8, Harriet Wiktorsson 1.08,9). 9. S 02 Göteborg, 4.34,6, (Ylva Sirenius 1.11,9, Renée Ek 1.11,2, Anette Wilhelmsson 1.07,8, Anita Zarnowiecki 1.03,7). 10. Sala SS, 4.35,9, (Carin Lindberg 1.10,7, Lena Nygren 1.08,5, Ann Sundqvist 1.09,1, Kerstin Petersson 1.07,6). 11. Västerås SS, 4.38,0, (Inger Dovenstam 1.04,4, Marianne Hätting 1.08,0, Lotta Sjöblom 1.12,8, Annika Biberg 1.12,8). 12. SK Najaden 4.39,4, (Gunilla Magnusson 1.11,8, Susanne Wesström 1.11,2, Barbro Allséhn 1.10,1, Kerstin Moberg 1.06,3). 13. Kristianstads SoLS, 4.42,7, (Åsa Gustavsson 1.07,7, Annica Johnsson 1.12,2, Kerstin Folkesson 1.11,5, Else Gunsten 1.11,3). Kristianstads SoLS, lag 2, diskv., (Susanne Nygren 1.05,5, Kennie Olsson 1.05,2, Eva Folkesson 1.06,5, Camilla Hoffer 1.06,1).

200 M FJÄRILSIM

1. Eva Wikner -55, Polisens IF	**2.35,3 (MR)**
2. Kerstin Hellström -54, SKK	**2.39,3**
3. Carina Eriksson -55, Gävle SS	**2.40,7**
4. Gunilla Andersson -55, SK Neptun	**2.45,2**
5. Carin Pettersson -53, Bjärnums SS	**2.46,8**
6. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	**2.49,6**

Försöken: 1. Eva Wikner -55, Polisens IF, 2.38,3. 2. Carina Eriksson -55, Gävle SS, 2.40,4, 3. Kerstin Hellström -54, SKK, 2.43,8. 4. Carin Pettersson -53, Bjärnums SS, 2.45,6. 5. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS, 2.47,3, 6. Gunilla Andersson -55, SK Neptun, 2.47,8. 7. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS, 2.47,9. 8. Gunilla Magnusson -56, SK Najaden, 2.48,5. 9.

I vårt program

HBA

KVALITET SERVICE ANSVAR

Reservdelar, tillbehör, verktyg

Tala bara med oss

Bilprodukter
I SUNDSVALL AB

Storg. 46 — Tel. 060/11 13 15, 12 69 00

ALLT I

BYGGNADSMATERIAL

OCH

BRÄNSLE

BEIJER
byggmaterial

Norra Kajen 1

Telefon 15 55 60

SUNDSVALL

FOLKE SVENSSON
BYGGNADS AB

Bergsgatan 65 — SUNDSVALL

Telefon 15 97 00, 15 96 72

Nybyggen — Reparationer

Fasadputs — Ritningar

Kostnadsförslag

Thomas A. Anderssons
Eftr.

BEGRAVNINGSBYRÅ

Telefon 11 34 48, 11 30 66

Rådhusgatan 3 — SUNDSVALL

Ombesörjer allt vid dödsfall till
humana priser

Jordbegravningar — Eldbegängelser
Bouppteckningar

Vårt motto: korrekt och ärligt
bemötande

Efter affärstid, även helgdagar Telefon 11 34 48
Hans Palmlöf

Anita Seth -54, Göteborgs KK, 2.50,4. 10. Ann-Christin Andersson -56, Simklubben Ran, 2.51,9. 11. Ulla Johansson -53, Skövde SS, 2.52,3. 12. Katarina Aronsson -57, Nässjö SLS, 2.54,5. 13. Else Gunsten -57, Kristianstads SoLS, 2.56,8. 14. Ingamaj Bärlin -53, US, 2.57,6. 15. Margareta Berggren -54, Karlskoga SS, 3.02,8.

200 M RYGGSIM

1. Eva Folkesson -53, Kristianstads SoLS	**2.31,5 (SR)**
2. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	**2.32,0**
3. Anita Zarnowiecki -54, Simavd. 1902	**2.35,4**
4. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS	**2.38,2**
5. Ann-Kristin Ångström -54, Lycksele IF	**2.40,1**
6. Gunilla Wikman -55, Polisens IF	**2.46,2**

Försöken: 1. Kerstin Moberg -52, SK Najaden, 2.34,2. 2. Eva Folkesson -53, Kristianstads SoLS, 2.36,1. 3. Anita Zarnowiecki -54, Simavd. 1902, 2.38,7. 4. Ann-Kristin Ångström -54, Lycksele IF, 2.39,0. 5. Gunilla Wikman -55, Polisens IF, 2.39,1. 6. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS, 2.39,4. 7. Mari Louise Vösu, Borlänge SS, 2.41,4. 8. Carina Hiljebäck -56, Polisens IF, 2.41,8. 9. Birgitta Wallberg -49, Upsala SS, 2.43,3. 10. Eva Carlsson -54, Tunafors SK, 2.44,3. 11. Sonja Rudolfsson -54, Karlskoga SS, 2.44,4. 12. Eva Berglund -55, SKK, 2.44,9. 13. Ing-Marie Nilsson -54, Norrköpings KK, 2.45,1. Ulla Johansson -53, Skövde SS, 2.45,1. 15. Karin Lundberg -52, Helsingborgs SS, 2.45,2. Eva Andersson -57, Kungälvs SS, 2.45,2. 17. Susan Åkerberg -52, Upsala SS, 2.45,3. 18. Kerstin Petersson -54, Sala SS, 2.45,9. 19. Anette Wilhelmsson -55, Simavd. 1902, 2.46,2. 20. Harriet Wiktorsson -53, Polisens IF, 2.46,7. 21. Ann-Christin Fransson -54, Markaryd SS, 2.46,9. 22. Britt-Marie Erikson -52, US, 2.48,2. 23. Kerstin Folkesson -55, Kristianstads SoLS, 2.49,1. 24. Yvonne Hiljebäck -49, Polisens IF, 2.49,4.

200 M MEDLEY

1. Anita Zarnowiecki -54, S 02 Göteborg	**2.35,0 (MR)**
2. Margaretha Berglund -53, SKK	**2.36,9**
3. Carina Eriksson -55, Gävle SS	**2.38,8**
4. Birgitta Ruder -52, SKK	**2.39,2**
5. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	**2.41,2**
6. Anette Wilhelmsson -55, S 02 Göteborg	**2.42,2**

Försöken: 1. Anita Zarnowiecki -54, S 02 Göteborg 2.36,1 (MR). 2. Carina Eriksson -55, Gävle SS, 2.39,6. 3. Margaretha Berglund -53, SKK, 2.40,9. 4. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS, 2.42,9. 5. Birgitta Ruder -52, SKK, 2.43,0. 6. Anette Wilhelmsson -55, S 02 Göteborg, 2.43,1. 7. Annmarie Andersson -51, Linköpings ASS, 2.43,5. 8. Kerstin Moberg -52, SK Najaden, 2.44,6. 9. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS, 2.46,9. 10. Irwi Johansson -54, Göteborgs KK, 2.47,4. 11. Nina Simm -55, Malå IF, 2.47,9. Susanne Wesström -55, SK Najaden, 2.47,9. 13. Eva Andersson -57, Kungälvs SS, 2.48,1. 14. Kerstin Petersson -54, Sala SS, 2.48,7. 15. Ann-Kristin Ångström -54, Lycksele IF, 2.49,8. 16. Ulla Johansson -53, Skövde SS, 2.50,5. 17. Annika Klint -53, Kiruna SS, 2.51,0. 18. Anna-Lena Jönsson -54, Polisens IF, 3.02,3.

200 M BRÖSTSIM

1. Yvonne Brage -51, Skövde SS	**2.46,7 (MR)**
2. Monica Bergqvist -55, Polisens IF	**2.47,1**
3. Marina Eklöf -56, Mariestads SS	**2.50,8**
4. Carin Pettersson -53, Bjärnums SS	**2.51,9**
5. Eva Ohlsson -53, Solna SS	**2.56,6**
6. Clary Hallqvist -52, Helsingborgs SS	**2.59,9**

Försöken: 1. Yvonne Brage -51, Skövde SS, 2.49,0. 2. Monica Bergqvist -55, Polisens IF, 2.52,1. 3. Marina Eklöf -56, Mariestads SS, 2.54,6. 4. Carin Pettersson -53, Bjärnums SS, 2.56,6. 5. Eva Ohlsson -53, Solna SS, 2.57,2. 6. Clary Hallqvist -52, Helsingborgs SS, 2.57,4. 7. Anna-Lena Jönsson -54, Polisens IF, 2.58,0. 8. Carina Nilsson -52, Köpings SS, 2.59,7. 9. Gunilla Magnusson -56, SK Najaden, 3.00,7. Lena Gustafsson -54, Nässjö SLS, 3.00,7. 11. Lena Lie -54, Karlslunds IF, 3.00,9. 12. Annemoo Nyberg -55, Kristinehamns SS, 3.01,6. 13. Suzann Tour -56, SK Neptun, 3.02,7. 14. Anette Fohlström -54, Wisby SS, 3.05,4. 15. Cathrin Rittervall -57, Polisens IF, 3.05,9. 16. Ylva Breman -55, S 02 Göteborg, 3.06,0. 17. Eva Milger -57, Södertörns SS, 3.07,4. 18. Pia Johnsson -54, Kristianstads SoLS, 3.12,8.

4×100 M MEDLEY

1. Polisens IF, lag 1	**4.47,1 (SR)**
(Yvonne Hiljebäck 1.14,0, Anna-Lena Jönsson 1.20,4, Eva Wikner 1.09,9, Lena Isaksson 1.02,8)	
2. Kristianstads SoLS	**4.56,4**
(Eva Folkesson 1.11,8, Annika Johansson 1.23,8, Else Gunsten 1.16,4, Susanne Nygren 1.04,4)	
3. Stockholms KK	**4.58,4**
(Eva Berglund 1.17,5, Birgitta Ruder 1.23,9, Carina Blomberg 1.14,5, Margaretha Berglund 1.02,5)	
4. Gävle SS	**4.59,9**
(Carina Eriksson 1.16,5, Kerstin Rainer 1.24,5, Elisabeth Hjorth 1.10,5, Ulla Eriksson 1.08,4)	
5. Nässjö SLS	**5.02,8**
(Eva Andersson 1.13,7, Lena Gustafsson 1.24,2, Katarina Aronsson 1.11,9, Liselott Hammargren 1.08,8)	
6. SK Najaden	**5.04,9**
(Kerstin Moberg 1.13,3, Ann-Charlotte Sandahl 1.25,5, Gunilla Magnusson 1.16,4, Barbro Allséhn 1.09,7)	

Försöken: 1. Polisens IF, lag 1, 4.48,7 (SR), (Yvonne Hiljebäck 1.13,5, Anna-Lena Jönsson 1.21,1, Eva Wikner 1.10,4, Lena Isaksson 1.03,7). 2. Kristianstads SoLS, 4.58,5, (Eva Folkesson 1.12,0, Annica Johnsson 1.23,8, Else Gunsten 1.17,4, Susanne Nygren 1.05,3). 3. Stockholms KK, 5.01,2, (Eva Berglund 1.17,9, Birgitta Ruder 1.24,2, Kerstin Hellström 1.15,5, Margaretha Berglund 1.03,6). 4. Nässjö SLS, 5.01,5, (Eva Andersson 1.14,5, Lena Gustafsson 1.23,8, Katarina Aronsson 1.15,2, Liselott Hammargren 1.08,0). 5. SK Najaden, (Kerstin Moberg 1.16,9, Ann-Charlotte Sandahl 1.23,9, Gunilla Magnusson 1.15,5, Barbro Allséhn 1.09,4). 6. Gävle SS, 5.06,4, Carina Eriksson 1.19,0, Kerstin Rainer 1.26,4, Elisabeth Hjorth 1.11,6, Ulla Eriksson 1.09,4). 7. Helsingborgs SS, 5.07,2, (Karin Lundberg 1.15,3, Clary Hallqvist 1.23,0, Monica Andersson 1.21,7, Barbro Olsson 1.07,2). 8. Karlskoga SS, 5.08,5, (Sonja Rudolfsson 1.17,7, Agneta Nilsson 1.26,1, Margareta Bergman 1.20,5, Eva Liljeros 1.04,2). 9. Göteborgs KK, 5.09,0, (Irwi Johansson 1.18,8, Lena Lindgren 1.28,8, Katarina Landerstedt 1.12,7, Anita Seth 1.08,7). 10. Jönköpings SLS, 5.10,0, (Yvonne Johnsson 1.18,3, Monica Ulvar 1.25,9, Inger Andersson 1.16,9, Anette Johnsson 1.08,9). 11. SK Neptun, 5.11,3, (Anette Widén 1.21,5, Suzanne Tour 1.27,,3, Gunilla Andersson 1.15,0, Kerstin Westin 1.07,5). 12. Malmö SS, 5.11,9, (Karin Odgaard 1.16,1, Ulla Morin 1.25,8, Berit Larsson 1.21,4, Gretel Friman 1.08,6). 13. Polisens IF, lag 3, 5.13,3, (Carina Hiljebäck 1.17,0, Cathrine Rittervall 1.26,5, Lena Gustavsson 1.20,5, Lena Forsgren 1.09,3). 14. S 02 Göteborg, 5.19,8, (Renée Ek 1.19,0, Ylva Breman 1.29,5, Anette Wilhelmsson 1.22,5, Anita Zarnowiecki 1.08,8). 15. Kristianstads SoLS, 5.20,9, (Kerstin Folkesson 1.20,0, Pia Johnsson 1.29,8, Åse Gunsten 1.23,4, Camilla Hoffer 1.07,7). Polisens IF, lag 2, diskv., (Harriet Wictorson 1.16,3, Monica Bergqvist 1.21,7, Gunilla Wikman 1.14,2, Kerstin Asp 1.06,4). Skövde SS, diskv., (B. M. Otter 1.22,4, Yvonne Brage 1.18,2, Ulla Johansson 1.15,0, Carina Johansson 1.09,5).

HYR

- Gaffeltruck 2—9 ton
- Kran 18—40 m
- Skopmaskin
- Magasinsutrymme

hos

SUNDSVALLS STUVERI AB

Telefon 060/11 39 15, 12 31 80 växel

SHELL

BENSINSTATION

Ture Granström

— Fullständig serviceverkstad —

Autotank dygnet runt

Telefon 060/745 22

TIMRÅDALEN

VI UTFÖRA RÖRLEDNINGAR

för industrier, värmeverk, bostäder

och offentliga byggnader

NVS

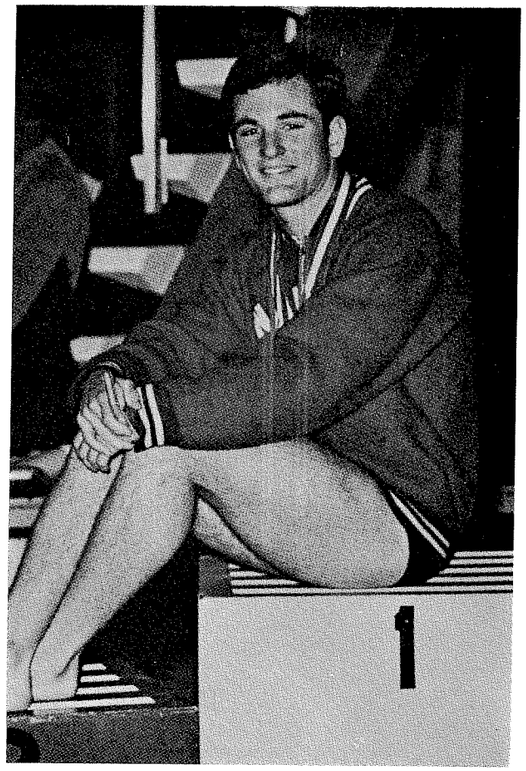
AB NORDISKA VÄRME SANA

Östermovägen 39 — SUNDSVALL

Telefon 060/15 79 50

Ulrika Knape imponerade i kampen mot USA-eliten

Av Tord Anderson



Jim Henry, USA.

USA och Europa tog två grensegrar var i den första simhoppsmatchen mellan kontinenterna den 5 april i Fort Lauderdale. I lagtävlingen gick segern till USA med 25 poäng mot 19.

I Europa-laget på 10 personer hade Sverige tack vare framgångarna på Europacupen i Bolzano lyckats få med 4 personer, nämligen hopparna Ulrika Knape, Agneta Henrikson och Tord Anderson samt vår instruktör Gunnel Weinås. I övrigt bestod laget av hopparna Giorgio Cagnotto, Klaus Dibiasi, Italien, Ingeborg Pertmayr, Österrike, Regina Krause, Västtyskland, instruktören Karl Dibiasi, Italien och ledaren Hans Sandhöfer, Västtyskland.

Efter några dagars gemensam träning i Köln flög vi till det nästan tropiska Florida, där vi möttes av 30 graders värme och en närmast mördande luftfuktighet. Inte minst möttes vi av 89 (!) amerikanska hoppare, som skulle göra upp om amerikanska inomhusmästerskapen **utomhus!** Mästerskapen gick nämligen i direkt anslutning till Europamatchen i den berömda Swimming Hall of Fame, som bara har utomhusbassäng. Vi tackade högre makter för att vi också anmält oss till mästerskapen. Med den enorma trängsel som rådde på sviktarna hade vi annars inte fått göra några hopp alls före matchen. Tacka vet jag olympiader och andra "småtävlingar".

Efter en dags "träning" för vår del inleddes mästerskapen med herrarnas 3-meterssvikt, där jag var ende deltagande europé. Jag gick till semifinal bland 38 startande men klarade sedan inte finalen utan stannade på 16:e plats efter miss på 2½ tyska. Det krävs minimisvårighetsgrad på de valfria hoppen för att få starta på ett amerikanskt mästerskap, och praktiskt taget alla deltagare hade i det närmaste den högsta svårighetsgrad som reglerna tillåter. Segern gick till olympiatrean Jim Henry, som bl. a. excellerade i en utmärkt 2½ Mollbergare **i pik,** sträckt i höjd med svikten!

Nästa dag var det våra flickors tur på 3 meter. Ulrika gjorde en mycket stark insats. Efter de fem försökshoppen låg hon 2:a bland 49 deltagare och efter ytterligare tre hopp i semifinalen gick hon till final som 4:a. Hon inledde finalen med 1½ med helskruv på 7—7½ men sedan kom hennes enda miss, 4:or på 1½ bakåt i pik. Tack vare en avslutande 1½ Mollbergare i pik på 7½—8 av domarna lyckades hon dock bärga en mycket hedrande 6:e plats. Om man ägnar sig åt litet önsketänkande kan man konstatera, att hon blivit 3:a med domar-7:or på 1½ bakåt. Amerikanarna var märkbart imponerade av Ulrika, inte minst sedan de fått veta hennes ålder. Poängen 439,92 på 11-hoppsserien motsvarar hennes personbästa på 10 hopp.

Agneta inledde också mycket starkt men missade femte försökshoppet på 4—4½ och blev utslagen på 22:a plats. Fältet var så tätt att hon legat på 10:e plats, om hon fått 6:or i stället. Segern gick till Cynthia Potter, som bl. a. noterade 8:or på 2½ tyska. I likhet med Jim Henry blev hon dubbelsegrare genom att också ta hem 1 meter.

I höga hopp startade ingen svensk men däremot olympiske mästaren Klaus Dibiasi som ledde från början till slut och vann en komfortabel seger. Däremot var Österrikes Ingeborg Pertmayr helt chanslös i damtävlingen.

Så var det dags för matchen USA—Europa. Luften hade delvis gått ur både svenskor och amerikanskor och poängerna blev överlag sämre än på mästerskapen. USA tog tipsenligt en dubbelseger genom Cynthia Potter och Jerrie Adair men Ulrika var bara drygt 6 "gamla" poäng från seger efter en hoppning där hon varken missat eller fått in några fullträffar. Agneta hade inte någon bra dag och tog den fjärdeplats hon "skulle" ta efter mycket grov miss på 1½ Mollbergare.

På herrsvikten var Cagnotto strålande och höll till amerikanarnas överraskning undan för Jim Henry. Dibiasi skadade foten en halvtimme före tävlingen, varför "reserv Anderson" kastades in. Jag lyckades hålla John Huffstutler

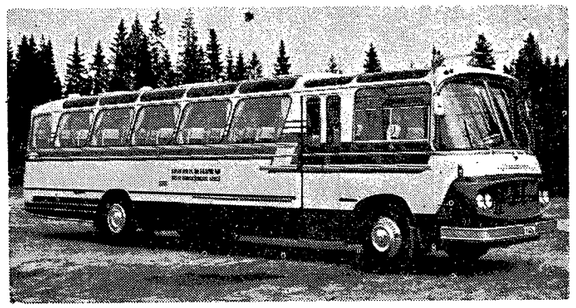
MELJO TRANSPORT AB

Box 25 — SUNDSBRUK — Tel. 060/677 10, 769 33

TRAILERTRANSPORTER

Specialité:

TYNGRE SPECIALTRANSPORTER



LÄTT ATT ORDNA RESA MED ABONNERAD BUSS

För sällskap, föreningar, företag, skolor etc. som planerar utflykter, studieresor eller sällskapsresor, kan vi ställa moderna, bekväma bussar till förfogande. Tag kontakt med oss för alla önskade upplysningar.

Västersels Biltrafik AB

Telefon 502 21, 502 22, 502 25
SUNDÅSEN

GULLÄNGETS RÖR AB

Fack 7 — GULLÄNGET — Telefon 0660/426 50

UMEÅ — Telefon 090/13 48 60

Värme- och sanitära anläggningar

KÖPMÄNNENS BOKFÖRINGSBYRÅ AB

Revisor Lüning

Bergsgatan 13 — Telefon 0660/118 00

ÖRNSKÖLDSVIK

bakom mig på 8 hopp men efter en bedrövlig final med bl. a. 2:or på en rekordlåg Mollbergskruv slutade jag 4:a.

På damernas höga var det knappt fråga om tävling ens. Amerikanskorna var fullkomligt överlägsna, men så saknade Europa också sin olympiska guldmedaljör Milena Duchkowa, som inte ingick i laget på grund av flaggbråket på Europacupen.

I herrarnas höga hopp tog Dibiasi en lika säker seger som på mästerskapen trots sitt fotbesvär och Cagnotto hade inga svårigheter att ta tredjeplatsen.

USA var naturligtvis segertippat i förväg, men det måste betecknas som sensationellt att segermarginalen bara blev 6 poäng och att amerikanarna inte lyckades ta hem någon av herrgrenarna. Med Duchkowa i laget i stället för "tråkiga" hopperskorna Pertmayr och Krause hade Europa kunnat ta en tredje grenseger. Det har blivit en klar utjämning av hoppkunnandet mellan USA och Europa, och inför returmatchen i september är ingenting givet.

Ser man tillbaka på mästerskapen blir helhetsintrycket att USA har en fullkomligt enorm bredd på herrsidan med massor av mycket säkra hoppare, men man har f. n. inte någon som i elegans och stil kan jämföras med Cagnotto och Dibiasi. På damsidan är bredden också stor, men elitskiktet är begränsat till c:a 15 hopperskor som står i en klass för sig. Särskilt imponerande var deras flickor på 1 och 10 meter. Man såg åtskilliga hopperskor klara av hopp på lågsvikten som 1½ Mollbergare i pik, 1½ tyska i pik, dubbelskruv och 1½ Mollbergskruv. På 10 m hade många t. o. m. svårare hopp än herrarna, 2½ bakåt, 2½ Mollbergare, 3½ framåt, 2½ tyska i pik och trippelskruv. För att inte tala om Janet Ely som snurrade iväg 2½ bakåt i pik och 2½ framåt med helskruv! Europa ligger ljusår efter amerikanskorna i svårighetsgrad på 10 m.

Ett annat mera allmänt intryck är att amerikansk simhoppning bara är pengar, det vill säga för instruktörerna. De är inte till för sina adepter, snarare tvärtom. Det är en helt annan attityd än i Europa. Hopparna är tränarnas handelsvara. Är varan inte bra, så kastas den!

Påfallande var också amerikanarnas intresse av ett utökat utbyte med Europa. Man var mycket angelägen om att vi skulle komma tillbaka. Och vem skulle inte vilja göra om en sådan resa. Vi hann inte bara lära oss en massa om simhopp utan fick som avslutning också träna den ädla konsten att rida på havssköldpaddor under ett par härliga dagar vid Florida-kusten.

RESULTAT

USA—Europa

Svikthopp, 3 m, damer:

1. Cynthia Potter, USA	394,80
2. Jerrie Adair, USA	387,55
3. Ulrika Knape, Europa	374,10
4. Agneta Henrikson, Europa	325,80

Svikthopp, 3 m, herrar:

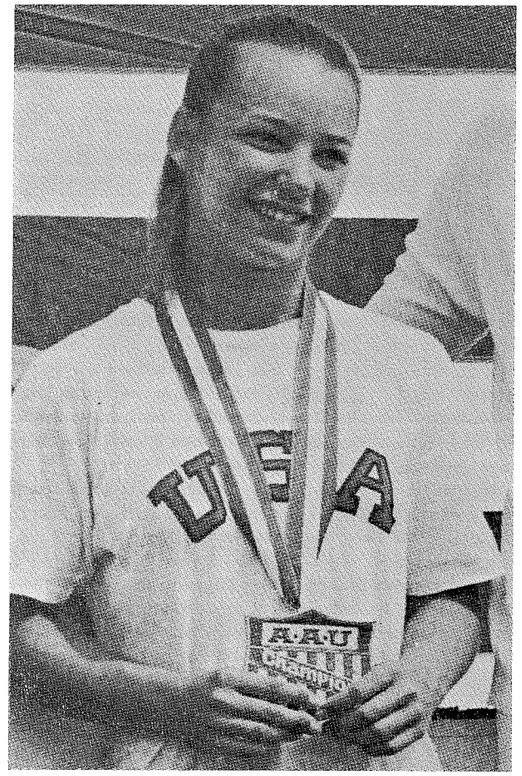
1. Giorgio Cagnotto, Europa	511,30
2. Jim Henry, USA	502,25
3. John Huffstutler, USA	479,70
4. Tord Anderson, Sverige	412,95

Höga hopp, damer:

1. Debby Lipman, USA	325,15
2. Lani Loken, USA	322,35
3. Ingeborg Petrmayr, Europa	247,00
4. Regina Krause, Europa	242,70

Höga hopp, herrar:

1. Klaus Dibiasi, Europa	474,75
2. Dick Rydze, USA	470,10



Cynthia Potter, USA.

3. Giorgio Cagnotto, Europa	466,45
4. Rick Earley, USA	452,35
Lagpoäng:	
USA	25
Europa	19

Amerikanska mästerskapen

Svikthopp, 1 m, herrar (37 deltagare): 1. Jim Henry 519,63, 2. Don Dunfield 515,97, 3. Dick Rydze 499,46, 4) Giorgio Cagnotto 443,46, 5. John Huffstutler 441,18, 6. Tim Moore 438,78.

Svikthopp, 3 m, herrar (38 deltagare): 1. Jim Henry 543,24, 2. John Huffstutler 493,62, 3. Don Dunfield 485,22, 4. Dick Rydze 480,24, 5. Tom Eldridge 459,18, 6. Gary Dahle 458,10. Utslagen: 16) Tord Anderson 274,95.

Höga hopp, herrar (22 deltagare): 1. Klaus Dibiasi 479,79, 2. Dick Rydze 459,93, 3. Rick Earley 444,66, 4. Jim Henry 416,67, 5. Mike Brown 413,55, 6. Bruce McMannaman 410,55.

Svikthopp, 1 m, damer, 11 hopp (46 deltagare): 1. Cynthia Potter 440,58, 2. Joel O'Connell 417,90, 3. Lani Loken 405,09, 4. Debby Lipman 400,68, 5. Jerrie Adair 399,42, 6. Christine Loock 394,32.

Svikthopp, 3 m, damer, 11 hopp (49 deltagare): 1. Cynthia Potter 472,08, 2. Jerrie Adair 462,09, 3. Micki King 451,44, 4. Joel O'Connell 449,91, 5. D'Lynn Damron 445,11, 6. Ulrika Knape 439,92. Utslagna: 22. Agneta Henrikson 169,05, 24. Sally Bernstein 166,74.

Höga hopp, damer (19 deltagare): 1. Lani Loken 338,55, 2. Beverly Boys 337,89, 3. Debby Lipman 318,84, 4. Lerry Adair 316,32, 5. Barb Schaefer 316,29, 6. Nancy Robertson 315,81, 11. Ingeborg Pertmayr 268,44.

Ungernresan som blev ett äventyr...

Fredagen den 3 april innevarande år började de öppna internationella Ungerska mästerskapen i staden Kecskemet, som ligger ca 9 mil från huvudstaden Budapest.

En liten trupp bestående av tre simmare och en ledare skulle sammanträffa i Köpenhamn torsdagen den 2 april, för att via Wien och Budapest invadera staden Kecskemet i och för tävlande.

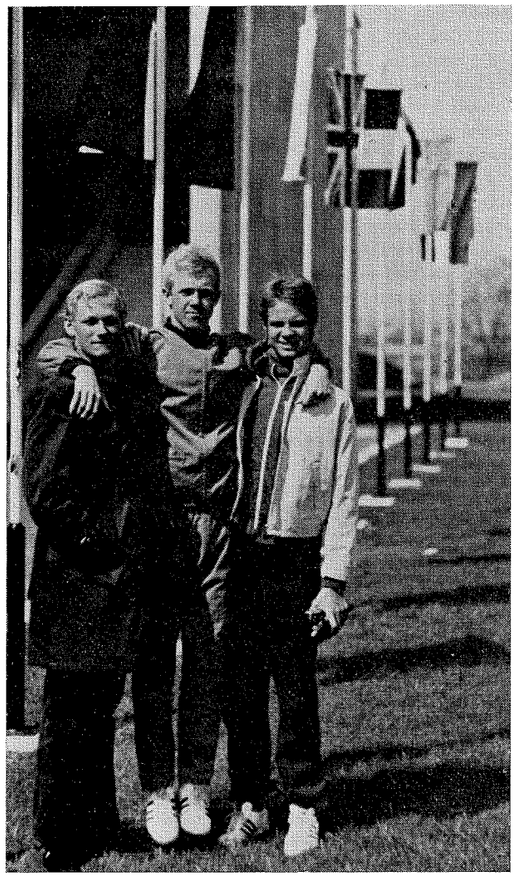
Resan började bra. På plats i Köpenhamn i rätt tid fanns bara en man — ledaren som var undertecknad. Efter intensivt letande efter de övriga utan resultat, beslöt jag att äntra Wienplanet då bara fem minuter återstod innan dess avfärd. Väl framme i Wien fortsatte jag mitt sökande efter simmarna, men utan resultat även denna gång. Innan jag vidarebefordrades hann jag få ett kort och oläsbart telegram innehållande två ord engelska, två ord tyska samt en massa bokstäver utan mening. Men logiken sade mig, att det var ett meddelande från simmarna om att något gått på tok. Detta bekräftades ytterligare då jag kallades till telefon och efter ett kort men innehållsrikt samtal med Anders Bellbring fick reda på att grabbarna missat planet p. g. a. förseningar i Stockholm. De skulle ankomma Budapest fredagen den 3 april via Amsterdam. Det måste påpekas att det inte var grabbarnas fel. Det var helt enkelt bara dålig "sörvis". Men grabbarna var på rätt spår ändå och det var ju huvudsaken. För mig återstod bara att acceptera ödets grin och fortsätta i ensamt majestät till Budapest.

I Budapest möttes jag av Ungerska Simförbundets representant, vilken såg lite konfunderad ut då jag var solo. Visserligen visste de, att jag är en duktig tränare, men de hade ändock väntat några simmare också. Stämningen lättade lite då jag förklarade hur det hela låg till. Samtidigt tackade jag Gud, min mor och far att jag kunde språket så att jag på ett smidigt sätt kunde organisera om lite. Fredagen den 3 april kl. 12.00 var truppen samlad — Anders Bellbring, Per Hagström, Svante Zetterlund samt undertecknad.

Inkvarteringen hade ordnats på Gyllene Sanden. Ett relativt bra hotell med bra service.

Tävlingsbadet låg ca 10 min. gångväg från hotellet, men vi fick åka buss. Badet är 4 år gammalt och ganska modernt byggt, men bassängen är mycket tungsimmad. Det är en 50-metersbassäng med åtta banor. F. ö. den enda 50-meters inomhusbassängen i Ungern.

Några träningspass hann vi inte med p. g. a. grabbarnas försenade ankomst. Redan första dagen klagade grabbarna på att det var tungsimmat, men det var givetvis en naturlig reaktion efter hårdkörningen i "Pippi-öarnas" saltvatten. Trots detta lovades det att det skulle kämpas.



Anders Bellbring flankeras av Per Hagström och Svante Zetterlund utanför simstadion i ungerska mästerskapen. (Foto: Imre Jacubek.)

Tävlingarna gick inför fullsatta läktare under alla tre dagarna. Grabbarna visade en fin fighter-anda och kämpade bra. (Se resultatlistor.) Tyvärr var inte turen med oss och tiondelarna hamnade alltid på fel sida. Tävlingarnas dominerande personlighet var ungerskan Andrea Gyarmati. Hon tangerade europarekordet på 100 m ryggsim damer och satte ett nytt europarekord på 200 m ryggsim. Flickan var utan tvekan publikens favorit. Inte något konstigt i det, ty flickan simmar fort och bra. I övrigt bjöd inte tävlingarna på några större sensationer. Kanske engelskan Shelagh Ratcliffes nya engelska rekord vå 200 m medley damer med tiden 2.29,5 bör nämnas. Utom engelska och svenska deltagarna var utländska inslaget ganska svagt.

Efter tre dagars tävlande och deltagande på banketten, ställde vi kosan till Budapest. Där hann vi med en sightseeing-tur, lite shoping och lite kortspel. Det var ett trött gäng som kröp i säng på det ungerska sporthotellet, vilket är mycket vackert beläget på Margarethaön, ca 20 m från bassängen.

Tisdagen den 7 april återvände vi till Skandinavien och Sverige. Några talade om mammas köttbullar och någon om hårdträning. Jag gladde mig åt att en liten men trevlig trupp återvänt TILLSAMMANS.

Imre von Pusttàn

Yvonne Brage fick revanschen på Frommater ...och vann!

DORTMUND (Simsports utsände). Med återbud i allra sista stund från äss som bröstsimmaren Thomas Jonsson och fjärilsimmaren Peter Feil bordade den svenska sjumannatruppen planet till de öppna västtyska simmästerskapen utan större förhoppningar på framskjutna placeringar. Kanske skulle det bli några finaler, men knappast mera.

Men 19-åriga bröstsimmerskan Yvonne Brage från Skövde hade tydligen givit sig själv löftet att verkligen fightas. I mastodonttävlingarnas allra sista, skälvande minuter slog Yvonne direkt från underläget på 200 m bröstsim, slog KO på 21-åriga medtävlerskan Uta Frommater från Oldenburg — och på den brittiska truppen, som hejade vilt på lilla populära Yvonne, brunbränd, leende och segersäker. Jättelycklig efter triumfen. Hennes första efter dussinet förluster mot den snyggt glidande västtyskan.

Medföljande tränaren Olle "Tjänis" Carlsson såg förtjust ut, tappade sin berömda mask och vi alla i truppen gladdes med Skövde-duon. 2.48,1 var hårfint över svenska rekordet och "satt fint i ryggen" efter Brages 100-meterssimning, där hon blev trea.

— Jag var aldrig trött efter 100. Ville revanschera mig på 200 och det gick ju utmärkt, bekände *Yvonne Brage*.

Det blev en skön triumf och gav ytterligare löften inför sommaren. Vad förmår Brage? 2.45? Och Thomas Jonsson? Håll ögonen på Skövde i sommar...

Västtysk anstormning

Västtyskarna stormar fram, satsar enormt på München 1972 och släppte egentligen bara 100 och 200 m fritt (britten Jarvis, fransmannen Letast på svärdsidan, dubbelt "juggan" Sergt på spinnsidan) samt Yvonne Brage på 200 m bröst. Med på tränarsidan — och med framgång: exvärldsrekordmannen Gerhard Hetz, i vars stall norrmannen Örjan Madsen från Bergen finns. Madsen tangerade i 200-finalen sitt norska rekord, 2.02,2 (fyra) och blev sexa på 100 m fritt (55,6).

Elisabeth Berglund kom från sitt träningsläger i Paris tillsammans med den franska truppen och tränaren Heda Frost. "Bettan" var en smula besviken på sig själv, men hade säkerligen rubbats en aning efter inne-SM och besöket i tillfälligt simhallslösa Sundsvall. Våra övriga simmare kom visserligen härligt brunbrända från sitt åttadagars påskläger i Las Palmas, men klimatväxling och resorna satt i början i kroppen, innan insimningarna gjorde sitt.

Den svenska truppens insatser i ett nötskal i Dortmunds 50-metersbassäng:

YVONNE BRAGE: 100 m bröstsim: trea 1.19,6 (förs. 1.19,2, semi 1.19,9). 200 m bröstsim: etta 2.48,1 (förs. 2.50,3).

SVEN VON HOLST: 400 m medley: tvåa 5.01,3. 400 m frisim: fyra 4.23,6 (4.25,0). 1500 m frisim: fyra 17.38,0.

VERA KOCK: 100 m frisim: tia 1.04,9. 200 m frisim: femma 2.20,8 (2.21,6). 400 m frisim: trea 4.56,6 (5.04,2). 800 m frisim: sexa 10.32,0.

ELISABETH BERGLUND: 100 m frisim: sjua 1.04,7 (1.04,5; 1.04,3 semi). 200 m frisim: fyra 2.20,2 (2.21,5). 400 m frisim: femma 5.02,7 (5.04,7).

GÖRAN ERIKSSON: 100 m bröstsim: adertonde 1.15,5 (pers.). 200 m bröstsim: sjua 2.42,8 (2.41,1 — pers.).

Enda missarna (ej till final) hände Göran Eriksson, 16-årig friskus från Göteborgs KK, lystrande till smeknamnet "Moltas", på 100 m bröst, men han satte ändå personbästa, och Vera Kock på 100 m fritt. Båda revanscherade sig med besked i de övriga grenarna, vilket nogsamt framgår av ovanstående specifikation.

Det brukar skojas här och där i den "gula" pressen att "det var bättre förr". Tillåt skrivaren med erfarenhet från nära tjoget år i svenska simlandslag som aktiv och ledare att betyga dagens generation sin aktning.

Målmedveten, vaken, försedd med "go" och mycket lätthanterlig. Grattis till den simungdomen, svenska simförbundet!

Hasse Hellbrand

Ungdomarna trea i sitt 6-nationers...

Sverige kom på tredje plats i ungdomens Sexnationers i Courtrai i Belgien. Västtyskland vann före Italien. Sverige hade mycket bred marginal till Frankrike och Spanien. Belgien var hopplös jumbo.

Bland de svenska flickorna vann Karin Odgaard och Gunilla Jonsson dubbelt på 100 fritt, de två tillsammans med Anita Zarnoiwecki och Gunilla Wikman vann också 4×100 fritt, Eva Wikner vann 100 fjäril och Monica Bergqvist vann 200 bröst. Bland pojkarna var Tomas Göransson tvåa på 100 fritt.

...vilken revansch på Västtyskland!

Vilken simmarfest!

Ja, utropstecknet svarade det svenska ungdomslaget själv för genom att spöa det starka västtyska landslaget som tillsammans med Östtyskland hör till Europas främsta i ungdomssimning. Att siffrorna efter "halvtidsledning" med hela 18 poäng, snyggades till ännu mer och slutade med segre i en poängövervikt på hela 30 poäng.

Slutresultatet skrevs till 97—67 ett resultat som det svenska sisuladdade laget helt får ta på sitt ansvar. De svenska simmarna vann de där jämna duellerna med en kämpajlöd som gav klart besked om att Sverige klivit in i Europatoppen.

UK-basen Stig Ohlsson var kanske den gladaste i hela den svenska truppen och framhöll som segerns viktigaste faktor, att Svenska Simförbundets satsning på ungdom nu börjat ge resultat. Någon som helst bortförklaring gjordes inte heller av gästerna, som var något överraskade. Den västtyske ledaren Fritz Hahne hade räknat med en jämn kamp där vågskålen vägde jämt i det längsta, men att vi skulle få mycket stryk hade vi inte räknat med. Vi kan bara gratulera det svenska

laget, det var bäst den här gången och fick också sin revansch, sa en något besviken simledare.

Hela det svenska laget gjorde en habil insats och Tomas Göransson på herrsidan och Karin Odgaard på damsidan simmade på ett övertygande sätt och i lagkapperna visade de båda simmarna sitt stora kunnande och hjälpte till att ta hem alla lagkapperna. Men visst fanns det fler som gjorde mycket fint ifrån sig och där var den stora överraskningen Svante Rasmusson som offrade sig helt och knep en fin andraplats i herrarnas 400 m fritt. Han fick också pris för bästa svenska prestation.

På spinnsidan svarade Monica Bregqvist för en kämpainsats på hon vann 200 m bröstsim och drog med sig bästa tyskan till ett västtyskt ungdomsrekord då Patricia Siewert kämpade med Monica om segern.

Eva Wikners strålande fjärilsim i medleylagkappen är värd att minnas, liksom Risto Karpainens fjärilsim också i lagkappen.

Hur lyckades nu arrangörerna i Hallsbergs simklubb med ett arrangemang av den här storleken?

Ja de kommunala myndigheterna hade välvilligt ställt sig bakom som ekonomisk garant för simklubben som arbetat hårt på att klara utav alltsammans.

Ungdomssimningen är på frammarsch i Närke och får säkerligen ytterligare en puff i rätt riktning efter den både resultat- och arrangörsmässigt lyckade landskampen.

Holland måste ge sig

Svenska ungdomslandslaget öppnade april månad med en fin seger på bortaplan över Holland (116—112).

Thomas Göransson vann två grenar liksom Monica Bergqvist och Gunilla Wikman. Singelsegrare i svenska laget var Eva Wikner, Bernt och Anita Zarnowiecki. Totalbetyg — ett landslag med stora kämpatakter och lovande framtid.

Första dagen

100 fritt pojkar: 1) Thomas Göransson, S, 57,9, 2) Eggen, H, 59,1, 3) Bergsma, H, 59,5. Lennart Johansson diskvalificerad.

200 rygg flickor: 1) Elzerman, H, 2.33,1, 2) Vermatt, H, 2.34,8, 3) Anita Zarnowiecki, S, 2.35,6, 4) Ann-Christin Ängström, S, 2.37,4.

400 fritt, flickor: 1) Gunilla Wikman, S, 4.49,6, 2) Schouten, H, 5.00,3, 3) Gunsten, S, 5.02,4.

100 bröst, pojkar: 1) Elzerman, H, 1.12,2, 2) Berndt Zarnowiecki, S, 1.13,1, 3) Spijkerman, H, 1.13,4, 4) Per Månsson, S, 1.16,9.

800 fritt, pojkar: 1) van Klooster, H, 9.01,1, 2) Börje Holmberg, S, 9.18,9, 3) Christer Andersson, S, 9.20,5, 4) Netten, H, 10.10,5.

100 fjäril, flickor: 1) Eva Wikner, S, 1.08,7, 2) Buys, H, 1.09,0, 3) Jansen, H, 1.10,3, 4) Kerstin Hellström, S, 1.13,0.

200 bröst, flickor: 1) Monika Bergqvist, S, 2.47,9, 2) Marina Eklöf, S, 2.51,7, 3) de Jonge, H, 2.54,1, 4) Hofland, H, 2.57,8.

100 rygg, pojkar: 1) Ronnie Palm, S, 1.05,8, 2) van Lindt, H, 1.05,8, 3) Piederiet, H, 1.06,4, 4) Leif Eriksson, S, 1.08,2.

200 medley, pojkar: 1) Berndt Zarnowiecki, S, 2.25,2, 2) Klooster, H, 2.27,4, 3) Svante Rasmusson, S, 2.29,5, 4) Beaufort, H, 2.33,6.

4×100 medley, pojkar: 1) Holland 4.20,4, 2) Sverige 4.21,0.

4×100 fritt, flickor: 1) Sverige 4.13,8, 2) Holland 4.16,0.

Poäng Holland 59 — Sverige 53.

Andra dagen

Fl. 100 fr: Franciska Smith, H, 1.02,6, 2) Gunilla Jonsson 1.03,6, 3) Karin Odgaard 1.04,7. 100 bröst: Monika Bergqvist 1.20,0, 2) Petra But 1.20,8, 3) Anna-Lena Jönsson 1.21,2. 800 fritt: Gunilla Wikman 9.55,5, 2) Astrid Vrev 10.00,8, 4) Else Gunsten 1.10,1. 100 rygg: Marje Vermaat 1.10,4, 3) Ann-Kristine Ängström 1.13,4, 4) Wikman 1.15,3. 200 medley: Anita Zarnowiecki 2.34,1, 2) Carina Eriksson 2.36,4. 4×100 medley: Holland 4.41,8, 2) Sverige 4.42,2 (Zarnowiecki rygg 1.13,0, Bergqvist bröst 1.19,2, Eva Wikner fjäril 1.08,0, Jonsson fritt 1.02,6). Pojkar: 200 rygg: Gerdi van Lint 2.22,9, 2) Ronnie Palm 2.23,1, 4) Leif Eriksson 2.25,6. 400 fritt: Tord van Kloster 4.24,6, 2) Christer Andersson 4.27,9, 4) Börje Holmberg 4.33,1. 100 fjäril: Thomas Göransson 1.04,2, 2) Risto Kaipainen 1.04,7. 200 bröst: Hans Elserman 2.36,5, 3) Bernt Zarnowiecki 2.40,2, 4) Per Månsson 2.44,9. 4×200 fritt: Sverige 8.28,0 (Zarnowiecki 2.06,2, Lennart Johansson 2.10,2, Christer Andersson 2.05,1, Göransson 2.06,2).

Slutpoäng: Holland 112 — Sverige 116.



Tränaren Lars-Eric Paulson flankeras av Karin Odgaard, och Gunilla Wikman.

Dubbelt Brage Wikner imponerade

Vid den italienska damtävlingen Trofeo de Navagili, 14—15 mars, deltog den svenska kvartetten Yvonne Brage, Vera Kock, Eva Wikner och Elisabeth Berglund. Förutom dessa fanns Spanien, Frankrike med Claude Mandonnoud, Holland med en 56:a som gjorde 4.43,4 på 400 m frisim. Väst-Tyskland, Öst-Tyskland med Wetzcko, Neugebauer samt alla de andra essen.

Ungern dock ej med sina absolut bästa, Jugoslavien med Segrt men utan Bjedov samt Italiens hela elit.

På lördagen lyckades Yvonne bäst av de våra då hon tämligen ohotad segrade på 200 m bröstsim. Yvonne öppnade på 1.20,3 och fortsatte i mål på 2.47,8 en tid som hon var nöjd med i den 25 m långa bassängen.

Vera Kock hade mycket svårt att få sina vändningar att stämma i sitt 400 meterslopp. Det var blått kakel och mycket blått vatten vilket gjorde att inga fixeringspunkter fanns. Wetzcko vann på 4.34,4, helt överlägset. Vera hade 1.08,6 — 2.25,0 — 3.43,0 — 5.01,0.

Eva Wikner, vilken med en dags varsel ersatte Elisabeth Hjorth som insjuknade i vattkoppor, blev 4:a på 100 m fjärilsim. Eva satte personligt med 2 tiondelar och fick tiden 1.10,1. Österskan Helga Lindner segrade på 1.05,9.

Även Elisabeth Berglund, vilken anlänt till Milano från sin träningssejour i Paris, hade stora svårigheter med vändningarna. Nu var det inte bara de svenska flickorna som hade detta. Marijana Segrt bröt sitt lopp på 200 m sedan hon totalmissat en vändning. Nu segrade Wetzcko på 2.10,3 efter att ha öppnat på 1.02,9. Hårt om platserna efter henne, 2. Semmisch (DDR) 2.14,2, 3. Carligaris (It.) 2.14,8, 4. Neigebauer (DDR) 2.15,1, 5. Mannondonnoud (Fr.) 2.15,2 och som 8:a Berglund på 2.17,8 efter ett lopp som Bettam betygsatte som botten.

Söndagens tävlingar var ännu bättre ur svensk synpunkt. Yvonne Brage hade inga större problem att vinna 100 m bröstsim. Tiden 1.18,4 var bra då Yvonne gjorde en mycket dålig första längd, 17,5 sek. mot inmjukningslopp på under 16 sek.

Eva Wikner vann B-heatet på 200 m fjärilsim efter serien 33,5 — 1.12,5 — 1.53,7 — 2.35,7. Eva tyckte att första 100 m gick väldigt lätt men att benen stumnade på slutet. När A-heatet gick kunde hon med stor förtjusning konstatera att endast Helga Lindner var under hennes passeringstider. Andraplatsen är en fin merit för Eva i vilken öst-tyskarna blev mycket förtjust.

Vera Kock gjorde ett tappert försök att hänga med så länge som möjligt på 800 m frisim. 5.02,6 på 400 m och 10.18,7 i mål. En niondeplats blev Elisabeth Berglunds placering på 100 m frisim med tiden 1.03,9. Wetzcko vann på 1.00,9.

Jan Widell

Dubbelt svenskt i Göteborgspolon

Sveriges A-lag i polo vann alla sina matcher i Göteborg den 10—12/4. Sveriges U-lag tog stryk bara av A-laget (5—3).

Sverige U—Finland 5—3 (0—1, 2—1, 1—1, 2—0). Målskyttar: Sverige: Mats Jutner, Bo Sjöholm, Tommy Danielsson. Finland: Fri, Hirvonen och Lahti.

Sverige A—Polen 7—4 (2—0, 1—2, 1—1, 3—1). Målskyttar: Sverige: Thomas Fjärrstad och Runar Svensson 2 var, J. O. Fahlén, Lars Fjärrstad och Bert Svensson. Polen: Biegala, Mazurkiewich, Wicynski, Goralski.

Sverige U—Polen 7—6 (1—1, 3—2, 2—2, 1—1). Målskyttar: Bo Sjöholm 3, Mats Jutner 2, Christer Börjesson, Tommy Danielsson. Polen: Wicynski 3, Kosluk, Mazurkiewich, Goralski.

Sverige A—Finland 8—2 (2—1, 1—0, 3—1, 2—0). Målskyttar: Thomas Fjärrstad och J. O. Fahlén 3 var, Lars Fjärrstad och Rolf Svensson. Finland: Fri och Rauramo.

Sverige A—Sverige U 5—3 (0—0, 1—1, 3—1, 1—1). Målskyttar: Sverige A: Thomas Fjärrstad 2, Edgar Ingelsson, Olle Andersson. Sverige U: Tommy Danielsson 2, Lars Engström.

Polen—Finland 3—3 (1—0, 2—0, 0—1, 0—2). Målskyttar: Polen: Biegala 2, Liecielski. Finland: Malmberg, Rauramo, Francke.

Div. II norra i vattenpolo — resultat fr. o. m. den 1 mars

Upsala SS—SoIK Hellas B	6—3
Falu SS—Sundbybergs IK	12—6
Sala SS—Danderyds SS	15—0
Västerås SS B—Hellas B	4—5
Sala—SIK	12—2
DSS—Falun	2—16
Hellas B—Sala	5—9
SIK—VSS B	6—7
DSS—US	8—14

Sala SS	12	12	0	0	112— 32	24
Falu SS	12	9	1	2	95— 46	19
Västerås SS B	12	6	1	5	62— 62	13
SoIK Hellas B	12	6	0	6	68— 69	12
Upsala SS	12	5	0	7	75— 67	10
Sundbybergs IK	12	3	0	9	66— 89	6
Danderyds SS	12	0	0	12	36—149	0

SK Neptun B:s resultat är helt frånräknade då de ej fullföljt serien. Sala SS är med seriesegern direkt kvalificerade för div. I i höst.

Målskyttar:

Arne Jutner, SoIK Hellas	34
Björn Bellbring, Upsala SS	33
Lars Åke Jansson, Falu SS	33
Ulf Jonsson, Sundbybergs IK	24
Stig Candell, Falu SS	23
Anders Lindén, Sala SS	23

Polo-SM 1970

Polo-SM utomhus 1970 kommer att arrangeras under juli—augusti, med finalomgång lördag—söndag den 15—16 augusti.

Efter anmälan kommer kvalificering att tillämpas om så erfordras.

Turneringen kommer att genomföras under samma former som 1969 års cupturnering, där de fyra bäst placerade lagen i 1969 års mästerskap står över tills fyra lag i kvalificerande omgångar återstår. (De fyra bäst placerade lagen var Stockholms KK, Tunafors SK, Västerås SS och SK Neptun.)

Ex. 22 lag anmälda.

Kvalificeringsspel tillämpas.

Stockholms KK, Tunafors SK, Västerås SS och SK Neptun står över.

Blomsterhallen

Fridhemsgatan 96 b — SUNDSVALL
Telefon 060/11 84 34

Mycket vackra binderier — Originella krukväxter

Trädgården Selånger

SELÅNGER — Telefon 060/630 60

Vackra plantskolealster
Buskar och Träd i stor sortering
Även telefonbeställning — Skickning
BLOMSTERFÖRMEDLING
Begär kundkort som ger 10 % rabatt hela året

Service under ansvar —

vårt motto

AB FRÖBERG & SJÖBERG

Heffnersvägen 1 — SUNDSVALL

Telefon 15 73 60

Ö-KOPIA AB

Hamngatan 9 — Örnsköldsvik

Telefon 0660/173 55

Ljuskopiering — Fotostat

Mikrofilmning

Duplicering m. m.

KONDITORI MAGNIFIK

Hårdvallsgatan 16 — SUNDSVALL
Telefon 11 37 14

Konditori med servering
Alltid rykande färskt bröd av egen tillverkning
Lunchservering
Beställ våra läckra konditorivaror

ARNSTRÖMS EFTR., BAGERI

Affär Storgatan 20 — Telefon 123 99
Bageri Fabriksgatan 24 — Telefon 123 99
ÖRNSKÖLDSVIK

Rekommenderar sina välkända tillverkningar av matbröd och kaffebröd. Specialité: Bakelser och tårtverk

ÅNGERMANLANDS MEJERIFÖRENING

GULLÄNGET

Telefon Örnsköldsvik 104 60 växel

Bästa inköpskällan vid behov av

MJÖLK — SMÖR — OST

Något att lägga vantarna på:

En päls från HÖRNELLS

I särklass stadens största sortering

Egen tillverkning ger det lägsta priset

HÖRNELLS PÄLS

Trädgårdsgatan 1 — SUNDSVALL

Telefon 15 17 50

CARL G. CARLSSONS ÅKERI

Långgatan 51

852 37 SUNDSVALL

Telefon 060/11 28 40 ankn. kont.

TRANSPORTER

BETALD ANNONSPLATS

KRING

Sedan fransmannen Michel Rousseau presterat briljanta 53,0 på 100 fritt i franska mästerskapen i Aix-en-Provence, lång bassäng, ser världsstatistiken genom tiderna ut så här på distansen:

1. **Wenden, Australien 52,2**
2. **Havens, USA 52,5**
3. **Walsh, Zorn och Spitz, USA 52,6**
6. **Gottvalles, Frankrike, Clark, Schollander, Heidenrich, USA 52,9**
10. **Rousseau, Frankrike 53,0.**

Ryssen Bure är 11:a på 53,1.

En kommentar till nya rekordet kommer från gamle världsrekordhållaren Alain Gottvalles:

— Michel kan göra mycket bättre, säsongen har ju knappt börjat än.

En annan kommentar gör Rousseau själv och säger så här ganska blygsamt faktiskt:

— Jag hoppas i alla fall kunna kapa två tiondelar så att jag blir ensam europarekordhållare . . .

Det betyder 52,8 det.

AUSTRALIEN har tagit ut följande lag till Imperiespelen i Edinburgh i juli:

Herrar: Wenden, Brough, Rogers, Tavasci, White, Wilkinson, Windeatt, Findlay, Portier.

Damer: Gray, Langford, Moras, D. Rickard, Risson, Watts, Cain, Smith, Watson, Whitford, Mabb, Comerford, Neall.

De återstående 16 lagen spelar i fyra grupper. Gruppsegrarna lottas därefter in i två semifinalgrupper tillsammans med de fyra lag som stått över kvalomgången.

Därefter går ettan och tvåan i resp. semifinalgrupp vidare till finalomgång.

Skulle anmälan inkomma från mindre än 20 lag, kommer kvalificeringsomgångar att spelas tills 8 lag kvarstår.

Ekonomi

A. *Arrangörsavgifter:*

Arrangörerna betalar till förbundet följande arrangörsavgifter:

1:a omg.	100: —
2:a omg.	200: —
Semifinal	300: —
Final	400: —

B. *Domarkostnader:*

Domarkostnader bestrids av förbundet enl. gällande traktamentsbestämmelser.

C. *Föreningsbidrag* utgår enl. följande:

Instruktörsbidrag till segrande lag i SM-serien med 500: —, andra lag erhåller 400: —, tredje lag 300: —, fjärde lag 200: —, femte och sjätte lag i utomhusserien erhåller 100: — vardera. Utöver detta kommer ett mindre basbelopp att utgå till alla startande lag plus viss subventionering, baserad på resekilometerantal.

D. *W.O.*

Lag, som av någon anledning lämnar w.o. skall erlägga ett bötesbelopp av kr. 300: —.

Läkarundersökning

OBS.! Kolla att eventuella nytillkomna spelare har det av förbundet beslutade läkarintyget.

Anmälan skall vara kansliet tillhanda senast den 1.5. 1970.

JÄRNHÅRT: Vid de stora ryska tävlingarna i Leningrad startade tre fransmän på 100 bröst och två nådde hyggliga tider, men vad hjälpte det på denna ryska specialdistans.

Menu blev 11:e man på 1.08,7, Kiehl blev 21:e man på 1.10,7 och de Herdt 26:e av 30 startande på 1.13,8.

Amerikanerna Mark Spitz och Mike Burton har lovat sig själva och varandra att hålla på att simma över München-OS 1972. Man kan alltså vänta fler världsrekord från herrarna och varför inte guldmedaljer . . .

Hundrameterstiderna var följande när Karen Moras satte sitt världsrekord på 800 fritt häromsistens: 1.06,5 — 1.09,1 — 1.08,9 — 1.09,4 — 1.09,0 — 1.09,4 — 1.08,4 — 1.08,4. Summa 9.09,1.

Östtyskland har en ny stjärna i vardande, 15-åriga Barbara Hofmeister som redan gjort 2.28,0 på 200 meter rygg . . .

När hon tar europarekordet, som är på 2.27,9, är verkligen en tidsfråga . . .

Holland har fått ett långdistanshopp i Astrid Verver som simmat 800 fritt på rekordtiden 9.52,2. Det skedde i Deventer . . .

Polen har inga dåliga simmare. Vid mästerskapen i Warszawa gjorde Pacelt 2.13,0 på 200 medley, kort bassäng. Han hade dessutom 53,8 på 100 fritt och 1.56,8 på 200 fritt. Rekord där också naturligtvis . . .

Australien skickar fram fynd på löpande band. Man baxnar verkligen inför det senaste, 11-årige Virginia Rickard, som simmat 400 fritt på . . . 4.48,2. Det skedde i lång bassäng och det räckte faktiskt inte till finalplats i australiska mästerskapen.

Elmia Grand Prix 1970 inställt

Jönköping meddelar att man tyvärr måste inställa 1970 års Elmia Grand Prix p.g.a. de bristande ekonomiska förutsättningarna, som finns för årets tävling. Man hoppas att nästa år kunna ta upp tävlingen igen. Jönköping blir kanske inte lottlösa vad det gäller internationella arrangemang 1970 eftersom man eventuellt den 25 juni kommer att anordna en landslagsmatch i polo mellan Sverige och Västtyskland.

23-årige österrikiske tränaren Josef Bittner som studerar psykologi och filosofi i Wien vill gärna bli tränare i Sverige i sommar — eller som badvakt och livräddare. Hans adress är: Herbst-Strasse 46/26 1160 WIEN, Österrike.

Tvåan i västtyska vattenpolomästerskapet 1969, Erster Offenbacher Schwimmclub V 1896 EV önskar göra en svensk turné på c:a 8 dagar i slutet av juni i år. Man ber om kost och logi och skulle gärna vilja komma till Stockholm. Man reser med tåg och kommer över Malmö. Adressen till klubben är

605 Offenbach am Main, Waldschwimmbad auf der Rosenhöhe.

REKORDFART I GÖTEBORG

Det gick fort i Göteborg den 10—12 april i Göteborg. S 02 satte svenskt rekord på 4×200 fritt med 8.06,6 och mellantiderna: Bengt Gingsjö 2.00,6 (DR) — Bernt Zarnowiecki 2.06,0 — Tommy Palstam 2.01,6 — Glen Bengtsson 1.58,4.

Kerstin Moberg blixtrade till på 400 fritt. Den 11 april hade hon 4.51,2 och dagen efter blev det distr. rekord med fina 4.48,7.

DOMUSHUSET
beläget i Ö-vik vid E-4

VARUHUS MED LIVS, RESTAURANG
OCH VARMGARAGE

DOMUS

ÖRNSKÖLDSVIK
KONSUM-DOMUS
Telefon växel 107 30

LUNDBERGS TRAFIKSKOLA

Tel. 0660/190 83 - 170 55

Teori och väntrum:
Nytorgsgatan 17 (Folkets Hus)
Örnsköldsvik

Körkort för bil och motorcykel

TRAFIKKORT

När det gäller
STICKGARNER — VÄVGARNER — RYOR
vänd Eder med förtroende till

GARNSPECIALISTEN

Nygatan 10, Örnsköldsvik. Telefon 0660/115 35
Centralgatan 15, Örnsköldsvik. Telefon 0660/180 00
Storgatan 20, Härnösand. Telefon 0611/192 80

Bo Alm:

Sex mil på sju dagar i Las Palmas

När man hamnar på platser med *MILJÖ* för simning, i länder som Israel och Spanien (Kanarieöarna), föds direkt reflektioner av det här slaget:

Varför är dom inte bättre?

Hur kan vi egentligen hänga med?

I september stänger vi in oss i våra klorbad, i november slår den tunga och långa vintern till mot oss. Det blir slitsamt och besvärligt. Med bassänger som inte är byggda för idrott utan för allmän rekreation blir det än svårare. Trängseln sliter och oroar. Och så har vi studiehetsen. Likafullt stiger svenskar fram varje sensommar med resultat som placerar oss bland etablerade länder till skillnad mot israeler och spanjorer, som är gynnade i de flesta avseenden.

Vi svenskar är inte unika i simsammanhang. Andra har det lika svårt, världsmakten Australien ibland än värre. Men med tanke på förhållandena (och den långtifrån idrottsvänliga skolan) är vi ändå inte så dåliga som vi ibland tycker.

Det fattas mycket hos oss men åtskilligt kan förklaras i tidsbrist, i bassängbekymmer, i klimatet. Det får ändå inte söva oss, få oss att nöja oss med det som är. Vi hänger med än så länge, men länder med simvänligt klimat vaknar alltmer (Spaniens satsning är redan på väg ge resultat) och kommer att göra det än svårare. Kraven skärps och vi måste hitta utvägar, göra det möjligt att träna någorlunda likt övriga världen. Det räcker mindre och mindre med amerikansk satsning enbart under ett par sommarmånader.

Sånt där märktes tydligt under landslagslägret i Las Palmas, där societetsklubben Club Natacion Metropol egentligen har allt som behövs för att skapa ett rekordgäng: härliga turymmen, sol och värme, i stort en bekymmerslös tillvaro.

Allt detta fick vi uppleva under en vecka, en vecka som var mycket värdefull men som också avslöjade en del av våra svagheter: trots hård träning i hemmabassänger var endast några få beredda gå på en "sommarträning" redan nu. Många blev mycket slitna, många led av småkrämpor, ungefär som de första dagarna på ett sommarläger.

Viljan var dock god (för det mesta och hos de flesta) men visst märks det att vi svenskar fortfarande är fysiskt för klena. Vi är tekniskt långt komna (crawl!), men det saknas på många håll den rent muskulära kraften, därmed också en del av explosionskraften.

Det blev nästan sex mils simning på de sju dagarna. Vi, dvs. tränarrådet, hade i planläggningen satsat på uppåt milen per dag, och det var inga större problem nå kvantiteter av det slaget. På förmiddagarna hade vi exempelvis tillgång till hela 10-bansbassängen (50 m givetvis) i fyra timmar!

Principerna var klara sedan långt tillbaka. Vi skulle trycka på ordentligt igen utan att för den skull köra ned några i botten. Vi skulle gå mot fart i de flesta serier plus lägga in några rena cirkulationspass. En utpräglad mjölksyra-eftermiddag bokades in men förstördes delvis av ett överraskande kvällsregn och en kyla, som ingen kunde ana under sköna solbadartimmar mitt på dagen.

Vädret var i stort bra men inte riktigt på topp. Det räckte ändå för att skapa solbränna. För dem som inte gjorde som Åke Lindhgren och jag, somnade i solen redan andra dagen. Det blev inte så mycket solbad efter den slummern.

Med tanke på att det var tre veckor kvar till sexnationers behövde vi inte snegla mot någon toppning. Detta gällde även för dem, som direkt på hemkomsten skulle ut igen (till Ungern och Västtyskland på de öppna mästerskapen).

Vi kom igång överraskande bra, trots en nedresa som blev tröttsam. Avgången var inte förrän kl. 23 från Stockholm och framkomsten till Las Palmas inprickad till någon gång vid niotiden på morgonen den 24:e mars, dvs. knappa två dygn efter SM-avslutningen i Linköping.

En del var givetvis slitna av det mastiga SM-simmandet, men det fanns också de som blixtrade från första stund. Anders Bellbring var en av dem, kanske den piggaste av alla, med en öppningsserie på 10×100 som han aldrig varit i närheten av tidigare. Och ändå var det hans första pass på lång bana på ett halvår!

Yvonne Brages omställning från 16-metersbaljan i Skövde till "havet" i Metropol-klubben var ett annat av de stora glädjeämnena. Det var nästan "över sommarfart" för henne från första stund.

Några testlopp brydde vi oss aldrig om, däremot kördes testserien 10×200 såväl i början som slutet av lägret (onsdag em—måndag kväll). Skillnaderna mellan kortbaneserierna, pressterade vid sammandragningarna hemma, och 50-metersbassängen var överraskande och glädjande små. Ett tecken på att vi är tidigt igång och väl förberedda. Men det är vi inte ensamma om. Hela Europa har rustat värre än någonsin.

SM gav oss en hygglig start. En satsning en bit ovan vinterhalvåret kan ge oss ett hyggligt slut.

Som ett ord på vägen kan vi tänka på australiske världsrekordlöparen *Ron Clarkes* kommentar:
— *It always hurts to run.*

Han sa det efter sitt sagolika 5000-meterslopp på Stockholms Stadion för några år sedan. Andra stjärnor säger detsamma. *Ingen får något gratis.*

Bo Alm

Så här såg programmet ut . . .

TISDAG 25 MARS

400 medley (bytte simsätt varje 25 m).
10×50 stil start varje minut.
10×100 start varannan minut.
400 ben.
10×100 start varannan minut.
400 armtag hängande ben (bröstsimmarna frisim).
20×50 start varje minut.
Avbadning 200 m.
Totalt: 4.900 meter.

HUSHÅLLA . . . HANDLA HOS

ÖRN-HALLEN

Nygatan 20 — ÖRNSKÖLDSVIK

Telefon 161 61, 162 62

En livsmedelshall med fullt sortiment

FÖNSTERPUTS AB

Storgatan 2 — ÖRNSKÖLDSVIK
Telefon 154 74

Alla i branschen förekommande arbeten
●
Vi uthyr och försäljer ställningar och stegar
●
Välutbildad personal
●
Kontakta oss då Ni har problem
●
Begär offert!

FASADCYKEL	för uthyrning
FEJAB	byggbara hängställningar
HI-WAY	lättmetallställningar
ALGO	lättmetallstegar i alla storlekar

BRÖD. NILSSONS ÅKERI AB

Sundåsen, Örnsköldsvik

Telefon 0660/503 85, 504 95

Spec.: TUNGA TRANSPORTER

PERSSONS GRUSFÖRÄDLINGAR

ÖRNSKÖLDSVIK — Telefon 0660/130 55

Krossning på entreprenad

Moderna transportabla krossverk

ONSDAG 25 MARS

Förmiddagen:

Frisimsgruppen:

200 valfritt, 10×50 stil (start varje min.).

200 fjäril, 200 rygg, 200 bröst, 200 fritt, 200 medley, 100 fjäril, 100 rygg, 100 bröst, 100 fritt, 100 medley, vilan varierande men låg mellan 30 sek. och 1.30.

200 löst.

3×400 armtag, herr start varje 6, damerna varje 6.30.

14×50 armtag start varje 1.15.

800 ben.

8×50 (25 hårt — 25 löst, olika simsätt) start varje 1.15.

Summa: 5,800 meter.

Bröstsimmarna hade ett blandat program med bl. a. 800 arm resp. 800 ben i olika former plus totalt en bit över 4.000 m.

Eftermiddagen:

Insimning 600—700 meter.

Testserien 10×200.

Benspark, div. blandat, passet totalt drygt 4.000.

TORSDAG 26 MARS

Förmiddagen:

Gemensamt program.

200 medley.

3.000 m (400 fritt + 100 ry + 400 fr + 100 ry osv.). Bröstsimmarna stannade efter 2.400 m.

400, 300, 200, 100 benspark (bröstsimmarna simmade armtag på 300 och 100).

20×50 fjäril start varje minut endast frisimsherrarna. Övriga simmade 25 fjäril + 25 fritt.

Avbadning.

Summa: 5.400 meter.

Eftermiddagen:

Insimning 700—800 m.

2×400 (bröstsimmarna 2×300).

4×200.

4×100.

Allt simmades i två gäng, dvs. vilan cirka 6 min. mellan 400-meters, 3 mellan 200 och 1.30—1.45 mellan 100.

OBS.! Detta pass övergick bröstsimmarna till fritt på grund av onda knän.

400 ben.

8×50 i tre gäng byttes mot lagkapper.

Summa: 3.500 meter.

FREDAG 27 MARS

Förmiddagen:

Gemensamt program.

800 medley (bytte simsätt varje 25 m).

10×100 varannan minut som stil utan direkta kartkrav.

400 arm hängande ben.

800 ben varannan längd hård.

8×50 (2×25 hårt av varje simsätt, badning sista 25) varje 1.15.

Summa: 3.600 meter.

Eftermiddagen:

Insimning 600—700 m.

4×100 6—7 minuters vila.

4×50 3—4 minuters vila.

300 löst.

Programmet skulle fortsätta med ytterligare en omgång 4×50 plus stilsim plus en 50-metersserie (16×50 i tre gäng). På grund av kyla och regn och allmän frusenhet och stelhet ströks andra 4×50-varvet och ersattes med en 50-meters-serie med kortare vila.

LÖRDAG 28 MARS

Förmiddagen:

Frisimsgruppen.

500 inbadning.

400, 300, 200, 100, 100, 200, 300, 400 (flickorna simmade en 100-meters mindre).

Starttider: Herrarna efter 6 min., 4.30, 3.00, 1.30, 1.30, 3.00, 4.30.

Damerna: 6.30, 4.45, 3.15, 1.40, 3.15, 4.45.

400 ben löst.

400 benspark hårt.

100 löst.

Herrarna 30×50 start varje 45 sek.

Damerna 30×50 start varje 50 sek.

800 armtag varannan längd hårt (med platta vid fötterna).

Avbadning 200.

Summa: 5.900 meter.

Bröstsimmare—ryggsimmare.

500 inbadning.

8×100 medley start varannan minut.

4×400 start varje 6 min. (bröstsimmarna 300 meters).

400 lös benspark.

400 hård benspark.

100 löst.

8×50 (start varje minut).

8×50 armtag (varje 1.30).

8×50 frisim eller 25 fritt + 25 fjäril (start varje minut).

Avbadning 200 m.

Summa: 5.200 meter.

Eftermiddagen:

Frisimsgruppen.

300 valfritt.

8×50 (25 utan att andas — 25 löst frisim) start varje 1.10.

4×100 (15 sek. vila).

100 löst.

4×50 start varje 45 alternativt varje 50) 20 sek. vila därefter 200 följt av 20—25 sek. vila och på nytt 4×50 start varje 45/50 sek.

100 löst.

100 (15 sek.) — 4×50 (10—15 sek.) — 100.

100 löst.

8×50 (15 sek.).

100 löst.

10×100 ben start varje 2.30.

800 (25 fjäril — 25 fritt rakt igenom).

2×50 på max. ind. start.

Bröstsimmare—ryggsimmare gjorde samma arbete med undantag att de hoppade över de inledande 50-orna utan andning och stannade vid 600 (25 fjäril — 25 fritt).

Summa: 4.800 meter.

JONSSON & SÖNER
Karosserifabrik AB
BRUNFLO
Telefon 063/500 56, 500 60
Vi utför allt i karosseribranschen

NYNÄS
NYNÄS BENSINSTATION
Stig Nyman
BRUNFLO
Telefon 063/506 08
Fullständig service

TONI KEMISKA
Bar-Finkem
Vittvättbar
ÖSTERSUND — Frejmansgatan 13
Telefon 222 14
BRUNFLO — Telefon 507 68

Vid behov av bil — kontakta
FRÖSÖ BILUTHYRNING
(Hornsbergs Trafikskola)
P. H. Persson
Fjällgatan 12 B — FRÖSÖN
Telefon 063/107 54
Ombud för Hertz rent. a. car

SUNDELINS PLÅTSLAGERI
FRÖSÖN
Telefon 063/203 31, bost. 127 31, 232 88
BYGGNADSPLÅTSLAGERIET

FARESTA GRUS & MAKADAM
Bröderna Nordin
Telefon 0660/454 09, 451 83, 450 85
FARESTA
ARNÄSVALL
Krossgrus, krossat bärlager m. fl. sortiment

KONSUMTVÄTTEN
Rådhusgatan 82 — ÖSTERSUND
Telefon växel 179 60, ankn. 171
Herrtvätt — Hushållstvätt
Självtvätt (tidsbeställning)

Bygg på kvalitet —
bygg med inrednings- och byggnads-snickerier från
SNICKAB
•AKTIEBOLAG•
Postgränd — ÖSTERSUND
Telefon 063/159 12, 168 64

På två timmar var årsmötet klart

1970 års årsmöte blev ett rekordsnabbt sådant. Redan efter två timmars förhandlingar kunde omvalde förbundsordföranden Gunnar Werner, Karlstad, slå klubban i bordet och förklara mötet avslutat.

Innan förhandlingarna startade hedrade man bortgångne generalsekreteraren Stig Lindahl med en tyst minut och efter detta presenterade man förbundets nye generalsekreterare Ernst Lindahl.

Einar Sjöstedt, Jönköping, och Einar Frändfors, Västerås, erhöll ur förbundsordförande Werners hand Simförbundets guldmedalj och följande fick Simförbundets hedersmärke: Ulrika Knape, S 02, Rolf Svensson, Tunafors SK, Rolf Karlsson, Tunafors SK, Bert Svensson, Stockholms KK och Robert Hernadi, Stockholms KK.

Henry Runströmer redogjorde som förut om åren för 1969 års simborgarverksamhet och meddelade att märkesförsäljningen under 1969 glädjande nog hade stigit med 27,5 %. Runströmer delade också ut priserna i Simborgartävlingen mellan simföreningar. Första pris, Dagens Nyheters pris på 1.000 kr gick till Jönköpings SLS, Simfrämjandets pris på 750 kr erövrades av Sala SS medan Simförbundets priser på 400, 300 resp. 200 kr gick till Karlstads SS, Köpings SS samt Södertörns SS. Bästa distrikt under 1969 var Stockholm med 27.298 sålda märken. Därefter följde Småland (26.476), Skåne (23.510), Västergötland (14.895) och Uppland (11.659).

Efter att årsmötet beviljat styrelsen ansvarsfrihet för 1969 gick man till val.

Som förslag till ordförandeposten fanns endast Gunnar Werner, Karlstad, och han valdes enhälligt.

Valberedningen hade som förslag till styrelsen följande åtta: Lars-Olow Nyberg, Stockholm, Stig Ohlsson, Stockholm, Toivo Öhman, Stockholm, Sture Kronman, Sundsvall, Reine Odell, Göteborg, Fritjof Sjö, Malmö, Gösta Ölander, Stockholm, och Stenowe Nyström, Sala. Stockholms Simförbund föreslog Sven-Håkan Paulsson, Stockholm.

När de 54 ombudens röster var räknade fick styrelsen följande utseende: Lars-Olow Nyberg (54 röster), Stig Ohlsson (54), Toivo Öhman (54), Reine Odell (53), Fritjof Sjö (53), Gösta Ölander (53), Sture Kronman (47) och Sven-Håkan Paulson (32). Stenowe Nyström fick 31 röster.

Lottningen om vilka som skulle sitta 2 resp. 1 år utföll enl. följande: 2 år: Sven-Håkan Paulson, Sture Kronman, Gösta Ölander och Toivo Öhman. 1 år: Lars-Olow Nyberg, Stig Ohlsson, Reine Odell och Fritjof Sjö.

SÖNDAG 29 MARS

Förmiddagen:

Gemensamt program.
1500 (bröstsimmarna 1200).
800 hård benspark.
100 löst.
8×50 armtag i tre gäng (två gängs vila) maxfart.
300 stil.
5×200 medley start var 4:e minut.
20×50 start varje minut (valfria simsätt).
Avbadning 200.
Summa: 5.300 meter.

Eftermiddagen:

Insimning 700—800 m.
16×100 i tre gäng (vilan kring 3 minuter mellan varje).
Benspark — stil.
32×50 start varje 1.15, 25 maxfart — 25 löst, "morot" efter 22.
Summa: 4.000 meter.

MÅNDAG 30 MARS

Förmiddagen:

1500, som var och en själv ville.
Summa: 1.500 meter.

Eftermiddagen:

Insimning 600 m.
Testserien 10×200.
400 ben, 8×50 ben varje 1.15.
400 arm, 8×50 arm varje 1.15.
8×50, 1 lös, 1 maxfart.
Summa: 4.600 meter.
Totalt under veckan: 57.000 meter.

ÖSTERBY SS har härmed äran att inbjuda till långdistanssimning 2.500 meter i sjön Stordammen, Österbybruk, söndagen den 5 juli. Starten sker vid Simbadet kl. 13.30, där även målet är beläget. Anmälningar skall göras senast tisdagen den 30 juni till Österby SS, c/o Åke Hammarström, Fack 13, 740 63 Österbybruk. Tel. 0295/201 90 bostad, 207 00 arbete.

Klassindelningen: elitklass för herrar, elitklass för damer, motionsklass, kombinerad. Hederspris i samtliga klasser. Vandringspris individuellt och lag i herrklassen. Separat inbjudan kommer att utsändas till föreningarna.

LINDELLS MASKINUTHYRNING

Byvägen 55 – Östersund

Telefon 063/145 97, 145 17

Uthyrning av:

Luftkompressorer med tillhörande verktyg

EL- MOTOR

och

LUFTDRIVNA LÄNSPUMPAR

Nu kommer "Ryde babies..."

Los Angeles AC, Santa Clara, Arden Hills, Indiana, på senaste åren också Philipps 66 har varit klubbnamn med klang, amerikanska stjärnstall förknippade med världsrekord i mängder. Ytterligare några har haft kraft gå klotet runt men ingen har riktigt orkat slå igenom som Peter Dalands, George Haines, Jim Councilmans, Sherman Chavoors eller Don Gambrils klubbär.

Bortifrån det avlägsna och för oss alltmer "exotiska" Australien tränger emellertid ett gäng allt närmare och gör det via en ungdomsgiv som skapat stor förvåning på alla håll i simvärlden. Forbes Carliles Ryde i Sydney är en privatklubb (ägd och styrd av paret Carlile) som producerar underbarn av ett helt nytt snitt. Inte ens Amerika hänger med i den utvecklingen.

Från Ryde kommer i första hand Karen Moras, världsrekordflicka på Debbie Meyers distanser. Men där finns också Narelle Moras, 13, som redan i februari klockades för 18.32,5 på 1500. I lång bana. I den tävlingen presterades det mest uppmärksammade dock av två babysimmerskor, Rydes-paret Virgina Richard, 10, och Ray Mayers, 9. Deras resultat: 19.16,3 resp. 19.58,3.

I Swimming World tar man till jämförelsen med London-guldmedaljören Jimmy McLanes 19.18,5. Behövs den förstärkningen! Säger inte resultaten och åldrarna allt!

Carlile är mycket välorganiserad. Har 17 assistenter. Man tar också bra betalt för sina tjänster.

Mer australiskt: John Dewitt, som är intimt förknippad med Sverige sedan han enligt amerikansk utsago fick svensk hjälp vinna 100-metersguldet i Rom 1960 (omdebatterat måldomarutslag med Sällfors—Runströmer inblandade), har flyttat till England. Speedojobb väntar i tre år.

Det sas ett tag förra sommaren att det skulle få oanade konsekvenser om Gunnar Larsson gick till Long Beach state college och verkligen tilläts simma för den skolan. Det hette i rapporter förmedlade av svenska USA-korrespondenter att det var något helt otillåtet.

Inget har hänt.

Men hur hårt man kan gå fram i Amerika finns ett färskt bevis för. Yale, som under Bob Kiputh var en världslikare i simning, har bannlysts från all sport.

Det är en historia från förra sommaren som drabbat det berömda universitetet. En basketspelare, Jack Langer, är orsaken till den affär, som på många håll betraktas som en skamfläck för amerikansk skolidrott. Langer deltog i fjolårets Makkabiad i Israel, diskvalificerades efter detta men Yale använde honom ändå i sina matcher. NCAA-presidiet klippte då till och avstängde Yale från all NCAA-sport fram till 15 januari 1972. En följd av en invecklad och för oss obegriplig maktkamp mellan NCAA och AAU, det civila idrottsförbundet. Kriget är som värst i den inflytelserika basket-sporten.

När det gällde simmare och hoppare, som var i Israel, sas inget. Ingen åtgärd vidtogs. Inte förrän det kom in en basketspelare.

USA skall rusta i modern femkamp efter svenskt mönster. Man har upptäckt att vägen till framgång går via idrottsmän, som har simning och löpning till skänks och som i sin utbildning senare kan koncentrera sig på teknikgrenarna. Amerikanarna annonserar därför efter simmare som gör cirka minuten på 100 m och som inte har någon riktig framtid i den sporten. Ett annat krav förutom minut-kvalifikationen är att vederbörande bör kunna klara under 6 minuter på engelska milen.

Ett tämligen enkelt bud, av inte stort mer än svenskt idrottsmärkeskaliber.

George Haines är en tränare man ständigt lyssnar till. Nyligen har rekordformgivaren från Santa Clara sagt "att stilarna förändras inte, simmarna blir inte yngre men det plockas ut än fler kilometrar på träningen". Även kring framtida resultat har Haines filosoferat. Hans tankar rör sig om ett 70-tal, som slutar med att vi får ett 100-metersrekord på 50 sekunder, under 15 minuter på 1500 och 3.52 på 400.

Hänger ni med!

BO ALM

Moskva satsar 1800 miljoner på OS

Sovjet gjorde i början av april ett massivt utspel i syfte att övertyga världen om att Moskva bör bli värdstad för sommarolympiaden 1976. I närvaro av omkring 400 journalister, många av dem i Moskva för att täcka EM i bordtennis, framträdde Moskvas borgmästare och tre ministrar och försäkrade att Moskva är redo att göra en jättesatsning för att garantera ett mönstergillt genomförande av OS.

Man lovade att satsa minst en miljard kronor för att bygga olympiaby, hotell och idrottsanläggningar.

Kampen om sommar-OS 1976 avgörs i maj.

Moskvas borgmästare Vladimir Promyslov deklarerade att pengar inte är något problem när det gäller OS: — Internationella olympiska kommittén har räknat med att det kostar åtminstone 120 miljoner rubel att hålla OS. Vi är redo att spendera 200—300 miljoner (1.200—1.800 milj. kr).

En hel rad nya hotell planeras redan och ännu fler kommer att påbörjas om IOC ger klartecken.

30 nya sportanläggningar byggs redan i år som tillägg till de 5.000 som redan finns.

De olympiska seglartävlingarna ämnar man hålla i Estlands huvudstad Tallinn.

HULT SMIDE AB

Lillängsvägen 5 — ÖSTERSUND

Telefon 118 65, 118 11

Medlem i Sveriges Smides- & Mekaniska
Verkstäders Riksförbund

Z1 Z2 Z3

Z4 Z5

är övningsbilarna hos

Z-TRAFIKSKOLA

Rådhusgatan 29 – Östersund

Telefon 063/127 12, 123 32

BILSKROTNINGEN TORVALLA

Brunflovägen — ÖSTERSUND — Telefon 063/351 69

Köper och Säljer

Begagnade Bilar och Bildelar — Däck och Slangar

Allt i bildemonteringsbranschen

GÖR ETT BESÖK — DET LÖNAR SIG

I detta nummer fortsätter pololandslagets tränare Dimiter Konstantinov sin taktikserie med att redogöra för hur man spelar 3 — 3 med en man mera samt redogör för zonförsvar med en man mindre.

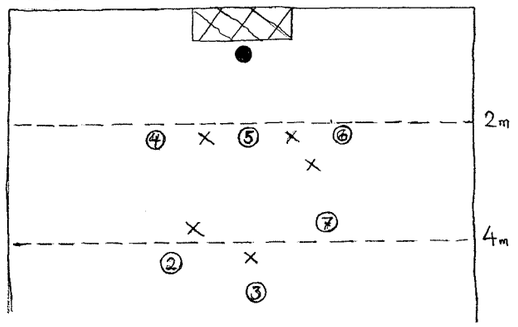
POLOSYSTEM 3-3

Detta system kan betraktas som ett förbättrat 2 — 4 system eller en avancerad del av detta. Systemet ska läras in när man behärskar 2 — 4 fullständigt.

Efter några passningar i utgångsuppställningen för 2 — 4 tar en av yttrarna (lämpligtvis högeryttern nr 7) bollen och börjar att förflytta sig snett bakåt mot mitten och under hela förflyttningen fintar han för skott.

Försvararen mellan nr 7 och nr 6 ser sig tvungen att gå ut och möta nr 7. Samtidigt som nr 7 flyttar sig simmar nr 6 bakom ryggen på försvararen och nr 3 och nr 2 flyttar åt vänster så att nr 3 befinner sig precis mittemot målvakten. Nr 4 och nr 5 flyttar sig ett steg åt höger, nr 5 mittemot målvakten och nr 4 nära målvaktens högra stolpe. Det hela ser ut som om alla har förflyttat sig runt ett steg medsols. Se fig. 1.

Fig 1.



Kommer man i denna position kan allt klaras med en två passningar och skott.

När nr 7 svänger in är försvararna alltid litet tveksamma om vem av dem som skall täcka honom. Detta är fördelen med att man inte ställer upp redan från början med 3 — 3. Då har nr 7 det bästa tillfället att gå in obehindrad och skjuta. Händer det att försvararen mellan nr 7 och nr 6 kommer och möter honom, då måste nr 6 ha

FIG. 2.

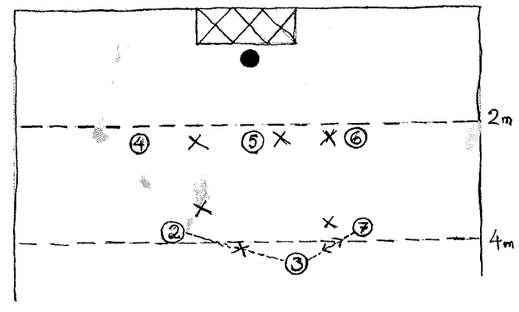
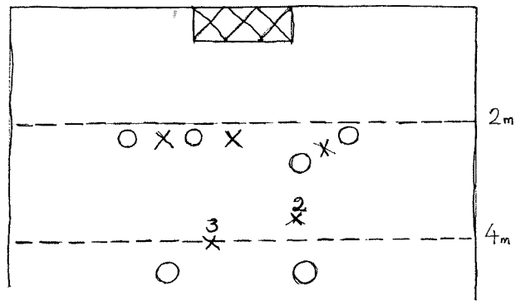


FIG 3.



hunnit till sin positi n för att få bollen. Han behöver inte skjuta men fintar han kommer säkert en av försvararna och möter honom. Efter nästa passning till nr 5 eller nr 7, beroende av vilken av försvararna försöker att täcka nr 6, skall skott följa. I fall att det försvarande lagets bakspelare stannar kvar på 2—2,5 m och framförsvararna täcker yttern som kommer runt, då skall yttern och båda backarna (2 och nr 3) spela bollen sinsemellan precis som spel 3 mot 2 och försöka komma i bra skottposition. (Se fig. 2). I den situation ska anfallspelarna på 2 m linjen stanna på sina platser och inte försöka komma i bättre skottposition genom att flytta bakåt för att då tvingar de även backarna att spela bollen längre ifrån målet och möjligheterna för mål minskar avsevärt. Eftersom detta sätt att försvara sig är lämpligast mot detta system att anfalla, skall det anfallande laget ha sina bästa skyttar i backarna nr 2 och nr 3 och yttern nr 7.

Zon försvar med en man mindre

Det vanligaste sättet att försvara sig, när laget är decimerat, är att bilda ett slags försvarsbox framför målet med 3 man på 2—2,5 m och 2 man på 4,5—6 m ifrån målet. Sedan, beroende av vilket anfallssystem laget med en man mera använder, kan försvarssystemet eller uppgifterna för de olika försvarsspelare ändras. De grundläggande uppgifterna för de försvarande spelarna är följande:

I. Framlinjeförsvararna

1. Spelarna som täcker backarna (nr 2 och nr 3) ser till att deras motståndare inte kommer i bra skottposition på 5—7 m. I fall att backarna drar sig längre bakåt, så skall man lämna dem i fred och koncentrera sig på att dubblera en av inrarna (nr 5 eller nr 6).
2. Gå på din back så fort han kommer på 7—8 m från målet och inte bara lyft upp armen för att täcka skott utan tvinga honom passa bollen.
3. Följ bollen hela tiden med blicken. Båda spelarna skall kunna själva bedöma när de kan och måste dubblera en av inrarna.

GLASÖGON
Frimans
SPECIALOPTIK

Storgatan 27 "Frimans Hörna"
Telefon 063/102 49
ÖSTERSUND

GLASÖGON

Kontaktlinser — Ögonproteser

Optiska artiklar

— Leg. optiker —

H. NYSTRÖMS
KAKELAFFÄR AB

Storgatan 51 — ÖSTERSUND

Telefon 063/117 08, 199 24

När det gäller beklädnad av

BADRUM — BADANLÄGGNINGAR

BUDCENTRALEN
Sven Molin

Villagatan 67 B

ÖRNSKÖLDSVIK

Telefon 0660/117 48

Till Er tjänst för alla lättare

godstransporter

Ömtåligt och bräckligt gods
transporteras i täckt, varm vagn

PERSSONS
TRAFIKSKOLA

Förstklassig utbildning för erhållande

av trafik- och körkort

Moderna vagnar!

Erfarna instruktörer!

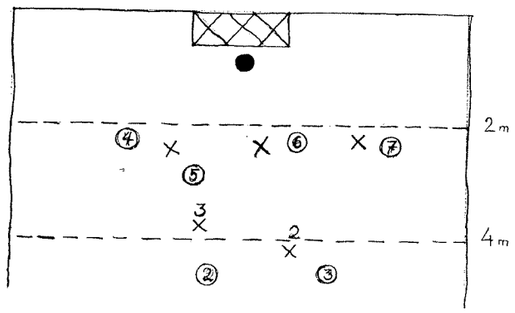
Biluthyrning

Kyrkgatan 74 — ÖSTERSUND

Telefon 200 40, 200 41

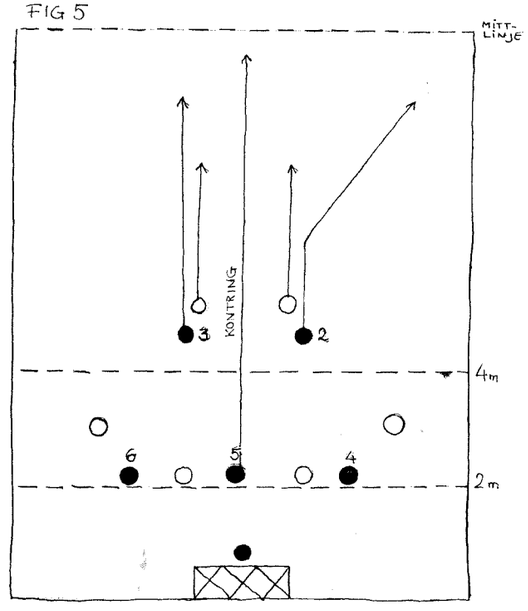
4. När bollen är på vänstra kanten tag följande position: (Se fig. 3). Så att nr 2 har lätt att täcka ena innern och en av backarna, samt nr 3 har lätt att täcka ena backen och ligger i bollbanan för den andre så att bollen inte kan passas snabbt till honom.

FIG 4.



5. När bollen är på högra kanten omvänd position: (Se fig. 4). Nr 3 koncentrerar sig på nr 5, som han dubblerar så han inte får bollen ifall att han kommer på 3—3,5 m och samtidigt på backen nr 2 som inte får komma i bra skottposition. Nr 2 ligger något mellan de två backarna för att eventuellt ligga i bollens bana så att han hindrar en snabb passning från 7 till 2 och samtidigt ser att back nr 3 inte kommer i bra skottposition.
Men som tidigare sagts måste de kunna bedöma själva när och på vilken av de två uppgifterna de skall lägga mera av sin koncentration.

FIG 5



Förklaringar till fig. 5: Nr 2 tar bollen från målvakten eller en av backarna.

Nr 3 hänger med i kontringen eller eventuellt tar bollen från nr 2.

Nr 4 tar bollen från målvakten och täcker vid eventuella returer.

Nr 6 tar bollen från målvakten eller täcker eventuella returer.

6. För att framförsvararna skall yckas med sina uppgifter måste de vara mycket snabba, inte bara med start, vändning och upptramp utan kunna tänka lika snabbt.

II. Baklinjeförsvararna

Krävs bra vattentramp och snabbhet i förflyttningen från sida till sida. Helst de längsta och kraftigaste grabbarna skall sättas på dessa platser.

1. De skall kunna förflytta sig snabbt från den ena anfallspelaren till den andra. Stöt gärna ifrån den ena för att komma snabbare till den andre.
2. Ena armen skall alltid vara uppe. Tänk inte på att den skymmer målvakten. Det blir han som skall anpassa sig till detta spel. Bättre att inga skott kommer alls, än att räkna med att målvakten tar dessa.
3. Håll ena armen uppe och håll motståndaren inom räckhåll med den andra.
4. Försök att bygga upp zon på 2,5—3 m men släpp aldrig passningar parallella med målet innanför denna linje. Sådana resulterar nästan alltid med mål.
5. Sätt simstarkaste (snabbaste) spelaren som centerback om han fyller de andra kraven. Det är han som har de bästa möjligheterna för kontring vid missat skott.
Se fig. 5 på de olika uppgifterna för spelarna under kontring.



Hästar i vattnet, TRÄNANDE I VATTEN, blir allt vanligare.

I Sverige har många sedan ett par år försökt nå resultat den vägen. En del har nöjt sig med att låta hästarna för massagens skull komma åt vattnet, andra har prövat simmandet som ren träning.

I Frankrike har det berömda Wildenstein-stallet blivit så tänt på simmandet att man byggt en egen häst-pool. 600.000 kronor kostade bygget av rännan, som är 50 meter lång, cirka 1,50 djup, 3,50 bred. Vattnet är 24-gradigt.

En teknisk finess för uppåt 200.000 kronor har man också kostat på sig. Poolen kan med ett enkelt handgrepp bli utebad, lika enkelt stängas in igen genom att taket är reglerbart.

Det var en idé presenterad av tränaren Maurice Zilber, som fick Wildenstein-imperiet att satsa på simningen. Zilber, som varit i Egypten, berättade hur man där tränat hästar genom att låta dem simma i Nilen. Resultaten hade varit förbluffande.

Att låta hästar bada i saltvatten har sedan gammalt varit ett beprövat recept. Ett sätt att läka onda och ömma ben och leder. (Bilden ur Daily Express).

FALKDALENS
BIL AB

Kyrkogatan 26 — ÖSTERSUND

Telefon 162 82, 162 10

PEUGEOT

Fullständig service

Reservdelar

Östersunds
Bilsadelmakeri

BILSADELMAKERI — MARKISER

Hantverkshuset, Tjalmargatan 10

Allt inom sadelmakeri

Telefon

Sadelmakeriet 113 37

Söderbergs bostad 131 37

WAGNPRODUKTER AB

ÖSTERSUND

Telefon 142 46

PERSONBILVAGNAR

INDUSTRIVAGNAR

BÅTTRAILERS

DRAGFÄSTEN

TORSIONSAXLAR

HJUL

J. A. PETTERSSONS EFTR.

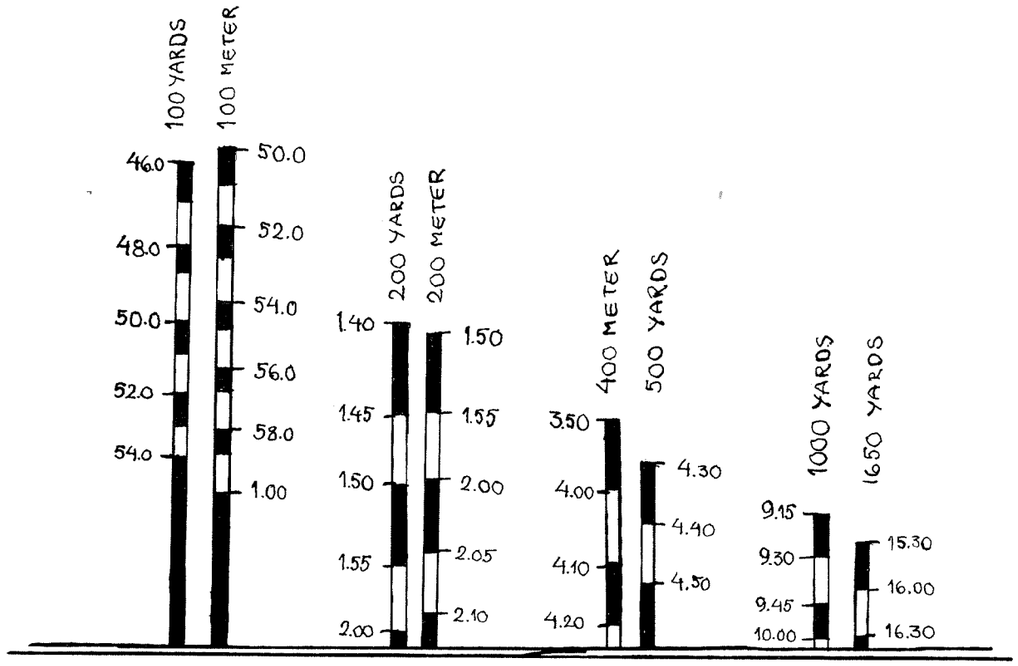
Bangårdsgatan 40

ÖSTERSUND

Telefon 063/115 03, 152 16

PARTIAFFÄR I FISK

En "lathund" för yards



Här en "lathund" för jämförelser mellan yards och metertider i kort bassäng. Som ni vet är en yard 0,914 meter. En kort yardsbassäng är alltså 22,85 meter lång. Den som är intresserad av än mer detaljerade jämförelser kan skriva till J. K. Abel, 508 Waterloo Street, London, Ontario, Canada och för 2 dollars få en tidtabell för bassänger på 20 yards, 25 yards, 25 meter, 33,3 meter, 50 meter och 55 yards.

KRING

JSLS har hållit årsmöte och styrelsen har fått två nya medlemmar. Gunnar Johnsson har övertagit kassörssysslan och John-Erik Carlsson har övertagit klubbmästarsysslan. De tidigare befattningshavarna Arne Landin och Elisabeth Halldén lämnar glädjande nog inte styrelsen men har p.g.a. sina civila gärningar begärt att få en något mindre arbetskrävande uppgift i styrelsen.

Harden och Christer Junefelt åkte till USA 2/4—25/4 1970 för att studera hur världens i särklass främsta simnation bedriver sporten. Vi hoppas därmed att stabil grund ska vara lagt för ett fortsatt framgångsrikt träningsarbete, som kommer alla JSLS:are till del. Sommaren kan alltså vänta bli mycket intressant för JSLS simmare.

RYSKT: Lidija Milenina, 19-årig studentska från Volgograd, har vid simtävlingar i Leningrad satt nytt sovjetrekord på 400 m medley med tiden 5.17,5. Vid samma tävlingar satte Alexander Samsonov från Moskvaområdet nytt juniorrekord på 400 m frisim med 4.12,4. Hoppsan . . .!

Hellbrand åter

Elfsborgs frisim på 50-talet hörde till landets bästa. Mats Svensson förde upp Elfsborgs namn i topp 1961—1965.

Sen dess har det varit magert med framgångarna. Borås söker SM 1972, då staden fyller 350 år. Man har fått ett utomordentligt tempbad invigt i fjol och har förutsättningar.

Simordförande i Elfsborg har Hasse Hellbrand för kort tid sen blivit. Med sig i styrelsen har han Mats Svensson (presentation överflödig) och Ulf-Göran Privér (Johansson), svensk ryggmästare 1959 i Elfsborg.

Hellbrand lämnade klubbarbetet 1957, då han var med i förbundsarbetet och tillsammans med Buhre—Runströmer jobbade fram svensk simsport, inte minst som lagledare i Rom-OS 1960 och EM-Leipzig 1962. Han är "stor grabb nr 128". Hasse lämnade styrelsen 1964, erbjöds 1965 UK-chefjobbet, men tackade nej.

— Vi underhandlar med toppträna re, som får bli centralgestalten, säger nye ordföranden. Det finns tradition och vilja på de flesta håll. Jag har fördelen att börja från ett nolläge — ingen var inkvalad från Elfsborg till inne-SM. Men minst tre hårda arbetsår väntar.

Linderholm & Johanssons
Bokbinderi

Hantverkshuset, Tjalmarsgatan 6
ÖSTERSUND
Telefon 112 68

REKOMMENDERAS

BILRUTOR
samt allt inom branschen

FORSBERGS
INDUSTRI AB

Odenskog 35 ÖSTERSUND
Telefon 063/233 50 Krokom 104 30, bost. 107 90

ÖSTERSUNDS
TRAFIKSKOLA

Inneh.: K. G. Engström

Teorilokal och kontor Prästgatan 55

Telefon 063/112 00 ÖSTERSUND

Mattor, Möbeltyger, Gardiner, Draperier, Täcken,
Filtar, Kuddar, Madrasser, Heltäckande mattor
PONTUS ERICSSON
ÖSTERSUND
Gardinavd. tel. 106 74 — Mattavd. tel. 106 57
Bost.-tel. 155 25 — Sommarbost. Optand tel. 350 18
Leverantör till Hotell och Statliga institutioner
Persienner

NORDHALLEN
BJÄSTA
Lågprisvaruhuset vid E 4:an
Norrlands enda Varuhus med kvällsöppet alla vardagar (även lördagar) till 20.00
Telefon 0660/300 53

UFFES
TAPETSERAREVERKSTAD

Rådhusgatan 108
ÖSTERSUND
Telefon 063/254 40

OMSTOPPNING och OMKLÄDSEL
av möbler

Radiofirma TELO

Prästgatan 40 — ÖSTERSUND
Telefon 118 61, 118 12

AEA, B&O m. fl. märken
Försäljer i parti och minut:
Radioapparater, TV, rör, batterier,
materiel
Reparerar allt inom radio och TV

BOLANDERS
BLECK- & PLÅTSLAGERI

Storgatan 50 — ÖSTERSUND
Telefon 100 63

Erland Bolander
Telefon bost. 134 63

Ventilationer — Byggnadsplåtslageri

Omsorgsfullt arbete!
Moderata priser!

MJUKA MATTOR

Storgatan 37
831 00 ÖSTERSUND
Telefon 236 41

— Mattor som passa golv och kassa

Simmar Du med rätt föda?

Lite råd och rön från utredningar om idrottsmäns matvanor, som kan vara bra att veta för simmare och simmarföräldrar.

Uppgifterna är huvudsakligen hämtade från en undersökning, som gjordes på svenska simmarflickor i elitklass under ett träningsläger i somras samt ur amerikanska specialskrifter om kostvanor hos simmare.

Beroende på kroppsvikt och den aktivitet man sysslar med erfordras ett visst antal kalorier per dag. Normalt för ungdomar är 2.500—3.000 kalorier/dag. I detta matintag ska alla vitaminer m. m. finnas med om man äter rätt mat.

Simmare under hårdträning fordrar 4.000—5.000 kalorier/dag.

Maten kan indelas i kolhydrater, fett, äggviteämnen, vitaminer, mineraler.

Vid simträning och -tävling är kolhydraterna det huvudsakliga bränslet.

Äggviteämnen även kallat protein är särskilt viktigt för uppbyggnaden av kroppen. Det finns två typer av protein dels animalisk protein, som finns i kött, fisk, ägg, mjölk, dels vegetabilisk protein, som finns i spannmålsprodukter (bröd m. m.). Huvuddelen av proteinet för simmare bör komma från animaliskt protein.

Vitaminer och vissa andra ämnen, som järn, orsakar allvarliga störningar på människokroppen om de inte finns i tillräcklig mängd i maten.

B-vitaminer, som finns i frukt, grovt matbröd m. m. är särskilt viktigt för simmare för att det medverkar vid kolhydratomsättningen. C-vitaminer, som finns i apelsiner, lök m. m. är bra för att minska risken för förkylningar.

Dagens intag av kalorier bör helst fördela sig enligt följande: Frukost 30 % av dagens kaloribehov. Lunch 40 % och middag 30 %. Mellanmål bör omfatta högst 5 %.

Vad bör man då äta? Dagligen bör man äta något från var och en av följande grupper: 1. Kött, fisk, ägg. 2. Potatis och rotfrukter. 3. Bröd och spannmålsmat. (Dessa tre grupper innehåller de viktiga kolhydraterna (stärkelse, socker). 4. Mjölk och ost. (I grupp 1 och 4 finns största delen av animaliska proteinet). 5. Frukt och bär. 6. Grönsaker. 7. Smör, magarin.

Förslag till indelning i måltider: (allt, som nämns behöver inte ingå varje gång.

Frukosten: Flingor med filmjölk eller skummjölk (OBS! Skummjölken innehåller det viktigaste den vanliga mjölken har men är mindre kaloririk (mindre fett och billigare). Alternativ: Gröt och mjölk. Smörgåsar med varierande pålägg t. ex. ost (halvfet), leverpastej, ägg. Juice (apelsinjuice ger C-vitaminer). Drick gärna kaffe, te dessutom om Du vill men starta inte dagen med bara kaffe och smörgås.

Lunchen: Kött eller fisk med potatis och rotfrukter t. ex. morötter. Observera att broiler, fläskkotletter är lika proteinrikt och näringsrikt, som de dyrare kötträtterna innanlår, biff m. m. En annan detalj, som bör nämnas är att per krona räknat är rostbiff och falukorv likvärdiga, men för att täcka sitt näringsbehov måste man äta dubbelt så mycket falukorv och därigenom höjer man priset och kaloriintaget av värdelöst fett. Frukt och grönsaker bör ingå.

Middagen: En stor del av svenska familjer har middagen, som huvudmåltid och detta är kanske vanligast bland familjer med barn, som äter lunchen i skolan. I så fall bör naturligtvis det, som jag ovan nämnt om lunchen tillämpas på middagen i stället. I annat fall bör man i denna måltid ha kött, fisk, gärna ägg, bröd eller andra spannmålsprodukter (majsflingor) mjölk, grönsaker. OBS! De kaloririka efterrätterna är visserligen goda men det är bättre att lägga pengarna och kalorierna på förrätten eftersom näringsvärdet där är högre. Frukt är utmärkt, som efterrätt.

Till sist: Undvik feta rätter! Pommes frites, chips m. m. har massvis med kalorier, som ger fettvalkar men inte energi.

Behöver man äta extra vitamintabletter, järntabletter, proteintabletter!

Vitaminer: Det är dyrt med vitaminntabletter och de behövs i normala fall inte om kosten är rätt sammansatt. Frukt, grönsaker, viktigt. Ibland kan det dock vara av värde (t. ex. under hårdträningen under den mörka tiden jan.—mars) särskilt om tydliga tecken på trötthet finns. Kroppen kan dock inte tillgodogöra sig dessa vitaminer om behovet redan är tillgodosett.

Järn: 1/4 av Sveriges kvinnor i åldern 15—50 år söker läkare för järnbrist. Simmarflickor äter ju mer än vad normalkvinnan gör och får därför oftast sitt järnbehov till fullo täckt men trots detta rekommenderas flickorna att äta järntabletter särskilt under hårdträningen såvida inte behovet täcks genom att flickorna äter extra mycket järnrik mat. Notabelt är också att det visat sig att olika järnrika rätter kan innehålla lika mycket järn men att järnet i vissa rätter är lättare att absorbera för kroppen. Mjölk, tycks t. ex. försämra järnupptaget medan mörkt kött innehåller rikligt med lättabsorberat järn. Järn liksom vitaminer kan dock inte lagras av kroppen om behovet redan är täckt.

Protein: Proteinpreparaten ska inte behövas i normala fall. För de, som har svagt utvecklade muskler rekommenderas extra proteinintag under styrketräningsperioderna på hösten och våren, genom ex. ett glas extra skummjölk (ger mer protein till billigare pris än rekommenderad dagsdos ex. VM-protein).

Simmarna äter för upp till 5: — sötsaker/dag på träningslägren!

Det visade sig att simmarna, som undersöktes angående kostvanor i somras åt mycket sötsaker. Sötsaker innehåller mycket kolhydrater och dessa behövs, som bränsle, men *de kolhydrater, som man får genom sötsaker är inte lika fullvärdiga, som de man får genom potatis och rotfrukter. Dessutom får man genom att äta för 5: — snask och läskedrycker mer kalorier än vad som behövs och dessa kolhydrater omvandlas till fett, som tynger och hindrar simmaren i vattnet.* Simmare! Spara pengar och minska riskerna för fetma genom att minska "snaskandet". En chokladkaka (c:a 1: —) räcker gott per dag för att ge de extra kolhydrater, som kan vara av värde på t. ex. ett träningsläger.

Särskilda råd i samband med tävlingar

Undvik följande rätter tävlingsdagen: a) Allt oljigt, som pommes frites, grillade rätter, feta såser. b) Starkt kryddade

Lunch — Middag — Supé
Restaurang — Festvåning
Modern trivsam RESTAURANG

Passagen

Stortorget — ÖSTERSUND
Telefon 063/202 16, 202 10

Bar — Cafeteria med TV — Kiosk

Dans tisdagar

Casino — Drinkbar

Fullständiga rättigheter

MÅLERIARBETEN
av alla slag
utföres med fackmannens ansvar, kontakta

BIRGER NILSSONS
MÅLERI

Lignells väg 8 — ÖSTERSUND
Telefon 063/224 64

ERIKSSONS
Musik- & Pianomagasin

— E. & E. Wallskog —

Prästgatan 28 — Telefon 063/101 57

ÖSTERSUND

DRYGARE PENGAR

BONUS PÅ KÖPET

3 % vid samlade kvitton 500:— kr

LAGERKÖP
ÖSTERSUND 063/19810
Strömsund 0670/10670 - Sveg 0680/10777
Hammarstrand 0696/10535 - Bräcke 0693/10038

BOKÖP
Hem- och sängutrustning Tel. 063/26390
Storgatan 33 (gamla Folkbanken)

TEXACO

OLJECENTRALEN

Nils Ivan Boije

Tegelbruksvägen 26

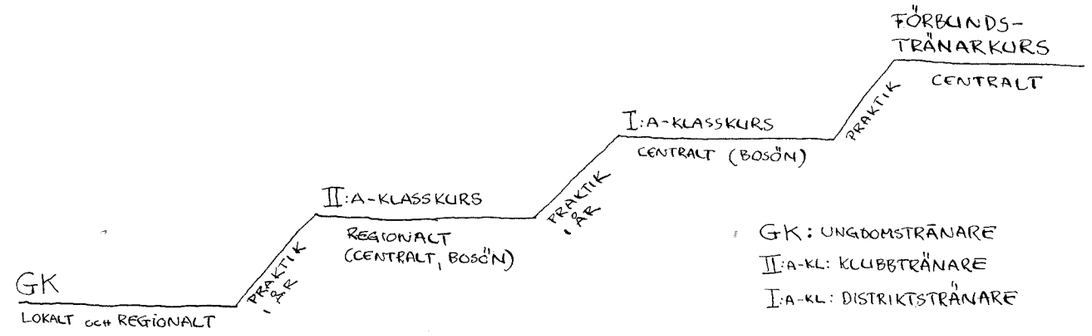
831 00 ÖSTERSUND

Telefon 063/195 39, 155 35

TANKRENGÖRING

SLAMSUGNING

Instruktörsutbildningen



Svenska Simförbundet har enl. RF:s modell byggt upp ett utbildningssystem som vi nu tänker presentera för Er (se fig.).

Som Ni ser är det en 3-stegsutbildning, och vi har tänkt oss följande:

1. GK = grundkurs för ungdoms- och nybörjarinstruktörer.
2. II:a-klass kurs för klubbinstruktörer.
3. I:a-klasskurs för distriktsinstruktörer.

Principerna:

1. Det är klubbarna som skall söka, inte individerna.
2. För att gå de båda övre kurserna måste man ha gått närmast undre kurs plus att man har minst ett års **styrkt** praktik.
3. GK och II:a-klasskurserna arrangeras regionalt (GK kan arrangeras lokalt av föreningar. RF:s ungdomsledarkurs på Bosön i april-maj räknas som II:a-klasskurs).
4. I:a-klasskursen arrangeras centralt av Svenska Simförbundet på Bosön i november-december.
5. De som utbildas vid I:a-klasskursen kommer också att vara kompetenta att vara instruktörer vid GK.
6. Legitimationskort kommer att framställas och av regionala arrangörer utdelas till GK och II:a-klasskursdeltagarna medan Svenska Simförbundet utdelar legitimation till I:a-instruktörerna.
7. GK och II:a-klasskurserna går över två veckoslut, I:a-klasskurser är på 7—10 dagar.

Förbundstränarkursen som ligger överst på trappstegen är inte utformad ännu, men när den kommer är det meningen att Svenska Simförbundet skall handplocka de instruktörer som skall gå den eftersom det gäller de instruktörer som skall komma i fråga i landslagssammanhang.

Till detta kommer också tränarkonferenserna, som också skall vara fortbildande.

För att utvidga utbildningen och underlätta för DF-konsulenterna vill vi att varje distrikt hos sitt DF anhåller om att få utbilda någon eller några KURSLEDARE, som kan sköta om arrangemangen omkring kurserna på egen hand.

Utbildade kursledare i simning finns i några distrikt, och det är önskvärt att samtliga distrikt får en sådan. Därför vill vi att Ni tar kontakt med DF-konsulenten i denna fråga.

Vidare vill vi att Ni efter varje avslutad kurs sänder deltagarförteckning till oss samt en rapport om kursen. Vi vill nämligen följa upp och inventera vår instruktörsstock. Dels vill vi ha kontroll på kursdeltagarnas behörighet.

---

rätter. c) Hårdsmälta grönsaker (råa grönsaker i stor mängd, lök, gurka, rädisor). d) Stora mängder stek, fisk (proteinrika rätter ligger länge kvar i magen).

Kraftiga måltider bör intagas senast 2—4 timmar före tävlingen.

Följande är lämpligt att äta tävlingsdagen:

a) Kolhydratisk föda (bröd, kakor, socker i olika former (chokladkaka), potatismos.
b) Moderata portioner av magert kött, kokt fisk, ägg (helst kokt).
c) Frukt, grönsaksjuice, te med socker.
d) Kokta grönsaker, konserverad frukt.

SLUTORD: Det är inte meningen att simmarna ska äta sig till segrarna i bassängen men genom att veta lite om det, som ovan nämnts kan kanske träningsarbetet underlättas. Inom ramen för de matpengar, som finns tillgängliga i varje familj, kan man få ut olika näringsvärde och genom kunskap kan man nå mycket utan att fördyra.

UNDVIK SNUS!

I simmarkretsar har snusning ej varit något okänt problem bland de äldre grabbarna, men nu har snusningen tagit sådana proportioner och då även bland yngre grabbar, att den blivit ett stort problem. Vid flera tillfällen har klagomål efter större tävlingar framförts såväl från badpersonalen i baden som från flera klubbledningar över att baden p. g. a. snusningen blivit "nedsnuskade". Om detta fortsätter måste något göras och risken är att "nedsnuskade" bad tackar nej till simtävlingar och att simmare, som snusar, vägras tillträde till baden, även för träning. Aktiva idrottsmän måste ha klart för sig att nikotin i alla former höjer pulsfrekvensen och därmed sänker prestationsförmågan. Det gäller alltså inte bara att undvika cigarrettrökning utan även snusning.

Prestationsförmågan kan f. ö. bara höjas genom rationell träning och ej genom ätandet av medikamenter (doping). De enda tabletter, som kan tillåtas är järn- och vitamintabletter och dessa borde ej behövas om idrottsungdomen åt rätt mat d.v.s. "husmanskost". I en del simklubbar har missbruk av fr. a. koffeintabletter förekommit och jag vill allvarligt varna för denna ovana, som ej leder till bättre tävlingsresultat, utan endast till att ungdomens motvilja mot tablettätande avtrubbas.

KARL-ANDERS SUNDSTRÖM

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

FÖRKORTNINGAR: VR = världsrekord, ER = europarekord, LR = landsrekord, SR = svenskt rekord, NoR = nordiskt rekord, DR = distriktsrekord, BR = banrekord, GB = Storbritannien, Ö-ty = Östtyskland, V-ty = Västtyskland.

MÄSTERSKAP

FRANKRIKE

Mars (50 m). Aix-en-Provence: Herrar: 100 fr: Rousseau 53,0. Letast 55,1. Vigne 55,4. Hermitte 56,1. 1500 fr: Lestast 17.21,6. Vigorita 17.44,2. 200 ry: Berjeau 2.15,1 (LR). Monzat 2.19,2. 200 br: Menu 2.32,4. de Herdt 2.36,1. 100 fj: Amardeildh 1.00,9. Reinhardt 1.02,0. 200 fj: Reinhardt 2.19,0. 200 medley: Debelle 2.23,4. 400 medley: de Herdt 5.10,6.

Damer: 100 fr: Mandonnaud 1.02,7. Canet 1.03,5. Moreau 1.03,6. Petit 1.03,7. 400 fr: Mandonnaud 4.54,4. Morau 4.56,9. 800 fr: Ghys 10.19,0. 100 ry: Canet 1.09,9. 200 ry: Bearud 2.38,2. 200 br: Huin 2.57,8. 100 fj: Castiau 1.12,8. 200 fj: Salambier 2.49,6. 200 medley: Canet 2.39,5. 400 medley: Lichtenstein 5.49,0.

USA

Mars (25 y). Universitetsmäst. Salt Lake City. Herrar: 100 y fr: Edgar 46,1. Heidenrich 46,2. 200 y fr: Bello, Peru 1.42,7. Heckl 1.42,8. Spitz 1.43,0. (Gunnar Larsson hade 1.49,9). 500 y fr: Gunnar Larsson 4.42,8. 1650 y fr: Burton 16.10,6. Hutton, Kanada 16.24,0. Fassnacht, V-ty 16.33,2. 100 ry: Barniere 51,9. 200 y ry: Ivey 1.52,8. 12) Gunnar Larsson 1.59,6. 100 br: Job 57,6. 200 br: Job 2.06,0. 100 fj: Spitz 49,8. 200 fj: Burton 1.51,6. 200 medley: Ljungberg blev 15:e på 1.59,8. 400 medley: Hall 4.07,3. Kinkead 4.10,6. 9) Hasse Ljungberg 4.17,6.

April (25 y). Cincinatti. Herrar: 1650 y fr: Kinsella 15.35,9. Genter 16.06,8. Strenk 16.08,3. 500 y: Kinsella 4.27,1. Genter 4.34,5. Strenk 4.35,5. Atkinson 4.39,2. Fassnacht, V-ty 4.39,8. (I försöken hade Gunnar Larsson 4.43,1). B-final: 1) Mc Conica 4.39,7. Arango, Colombia 4.44,6. 7) Gunnar Larsson 4.48,0. 8) Mosconi, Frankrike 4.50,0. 200 y ry: Hall 1.51,3. Stamm 1.52,4. Ivey 1.53,2. Esteva, Sapien 1.54,0. (I försöken Gunnar Larsson 11:a på 1.59,4). 100 y br: Job 57,0. Fiolo, Brasilien 58,2. 100 y fj: Spitz 49,1. Heckl 50,8. 100 y fr: Edgar 45,1. Havens 46,4. Heidenrich 46,5. Pedley 46,6. Frawley 46,8. Rousseau, Frankrike 47,1. 200 medley: Hall 1.54,6. Stamm 1.55,8. B-final: Hasse Ljungberg 1.58,1.

Damer: 500 y: Meyer 5.00,8. Tasnady 5.07.8. Bucha 5.08,1. Simmons 5.09,1. 200 y ry: Atwood 2.05,9. Feldman 2.07.7. 100 y br: Brecht 1.06,6. Collella 1.06,6. 100 y fj: Collella 58,1. Wylie 58,5. Jones 58,6. 1650 y fr: Meyer 16.56,6. 200 y br: Vidali 2.10,9. 100 y fr: Fordyce 52,9. McKitrick 53,2. 200 medley: Vidali 2.11,0. Atwood 2.11,0.

Bästa klubbar:

Herrar: 1) Santa Clara 285, 2) LAAC 249, 3) Phillips 66 158.

Damer: 1) Santa Clara 327, 2) Lakewood 211, 3) Phillips 66 187.

VÄSTTYSKLAND

3—5/4 (50 m). Dortmund. Herrar: 1500 fr: Lampe, V-ty 16.44,6. Mitbauer, V-ty 17.19,9. Rosenkranz, V-ty 17.36,9. Sven von Holst, Sverige 17.38,0. Vigorito. Frankrike 17.41,5. 100 fr: Jarvis, GB 55,1. Meeuw, V-ty 55,4. Schiller, V-ty 55,6. Letast, Frankrike 55,6. Madsen, Norge 55.7. 100 br: Kusch, V-ty 1.09,3. Klees, d:o 1.10.2. (I förs. Göran Eriksson 1.15,5). 200 medley: Holthaus, V-ty 2.16,9. Hoffman, d:o 2.20,5. 100 fi: Franke, V-ty 59.1. Lampe. V-ty 59.5. Meeuw, V-ty 59,5. 200 br: Kusch, V-ty 2.34.1. Klees, V-ty 2.35.9. 7) Göran Eriksson, Sverige 2.42,8. 200 ry: Bleckert, V-fy 2.17.2. Verweyen, V-ty 2.18.2. Frinqs, V-ty 2.18.6. 200 fr: Letast, Frankrike 2.01,3. Lampe och Kirschke, V-ty 2.02,1. Madsen, Norge 2.02,2. 200 fj: Meeuw, V-ty 2.09,5. Mack, V-ty 2.13,8. 400 medley: Holthaus, V-ty 4.54,3. Sven von Holst, Sverige 5.01,3. Krammel, V-ty 5.02,3.

ty 5.02,3. 400 fr: Lampe, V-ty 4.18,6. Krammel, d:o 4.21,3. Mitbauer, V-ty 4.23,4. Sven von Holst, Sverige 4.23,7. 100 ry: Frings, V-ty 1.02,6.

Damer: 800 fr: Römer, V-ty 9.50,8. Jones, GB 10.05,9. 6) Vera Kock, Sverige 10.32,0. 100 fr: Segrt, Jug. 1.02,3. Mandonnaud, Frankrike 1.02,4. Reineck, V-ty 1.03,2. 7) Elisabeth Berglund, Sverige 1.04,7. (I försöken Vera Kock 10:a på 1.04,9). 100 fj: Koch, V-ty 1.09,2. Thomet, Schweiz 1.09,8. Lanslay, GB 1.09,9. 100 ry: Canet, Frankrike 1.09,7. Kraus, V-ty 1.09,8. 200 medley: Calle, Belgien 2.38,0. Matzdorf, V-ty 2.39,6. 200 fj: Eich, V-ty 2.32,6. Lansley, GB 2.37,6. 200 br: Yvonne Brage, Sverige 2.48,1. Frommater, V-ty 2.48,5. Eberle, V-ty 2.52,6. 200 fr: Segrt, Jug. 2.15,5. Mandonnaud, Frankrike 2.16,4. Reineck, V-ty 2.19,6. Elisabeth Berglund, Sverige 2.20,2. Vera Kock, Sverige 2.20,8. 200 ry: Kraus, V-ty 2.32,2. Niessner, Schweiz 2.34,6 (LR). 400 medley: Römer, V-ty 5.29,7. Niemann, V-ty 5.40,6.

UNGERN

3—5/4 (50 m). Herrar: 100 fr: Szentirmai, Ungern 55,5. Risko, d:o 55,9. 100 br: Szabo, Ung. 1.09,7. 100 fj: Szentirmai, Ung. 59,4 (LR). Mills, GB 1.01,0. Rozgonyi, Ung. 1.01,5. 400 fr: Borloy, Ung. 4.29,2. 400 medley: Hargitay, Ung. 4.57,1. 4×100 medley: Ujpesti, Ung. 4.16,6. 100 ry: Cseh, Ung. 1.02,3. Svante Zetterlund, Sverige 1.05,0. Calligaris, It. 1.05,1. 200 fr: Pacelt, Rumänien 2.01,1. Borloy, Ung. 2.01,8. Csaszari, Ung. 2.03,7. Anders Bellbring 2.04,4. Rund, Ö-ty 2.04,5. 200 br: Szabo, Ung. 2.34,6. Hargitay, Ung. 2.34,5. 4×100 fr: BVSC 3.44,7. 200 fj: Mills, GB 2.14,3. Anders Bellbring, Sverige 2.14,5. Csaba, Ung. 2.20,5. 1500 fr: Kiermeier, Ö-ty 17.44,4. Per Hagström, Sverige 17.45,2. Deli, Ung. 18.19,4. 200 medley: Szentirmai, Ung. 2.17,2. Pacelt, Rum. 2.17,3. 200 ry: Borloy, Ung. 2.15,4. Tallos, d:o 2.18,8. 6) Svante Zetterlund 2.21,6. 4×200 fr: BVSC 8.24,2. Damer: 4×100 fr: Ujpesti 4.20,0. 200 br: Kovacs, Ung. 2.54,1. 200 fj: Strübina, Ö-ty 2.38,4. 800 fr: Eckel, Ung. 10.17,4. 400 fr: Eckel 4.59,3. 200 medley: Ratcliffe. GB 2.29,5 (LR). Turoczy, Ung. 2.34,6. 200 fr: Jackson, GB 2.17,3. 200 ry: Gyarmati, Una. 2.27,6 (ER). Grent, GB 2.35,8. 4×100 medley: Ujpesti 4.50,2. 100 ry: Gyarmati 1.07,9. 400 medley: Ratcliffe, GB 5.21,7. 100 fr: Turoczy, Ung. 1.01,1. Patoh, Ung. 1.01,3. 100 br: Kovacs, Una. 1.19,3. 100 fj: Gyarmati, Ung. 1.05,7.

KANADA

2—5/4 (50 m). Winnipeg. Herrar: 100 fr: Kasting 54.4. Hutton 54,6. 200 fr: Hutton 1.58,5. Kasting 2.00,3. 400 fr: Hutton 4.12,0. 1500 fr: Hutton 16.40,5 (LR). 100 ry: Kennedy 1.02,5. 200 ry: Storey 2.15,4. 100 — 200 br: Mahony 1.08.7 (LR) — 2.31,2. 100 fi: Mc Donald 57,6 (LR). 200 fj: Jacks 2.11.6. 200 — 400 medlev: Smith 2.14.0 — 4.52,9. Damer: 100 — 200 — 400 fr: Couahlan 1.00,7 — 2.11,8 (LR) — 4.34,8 (LR). 100 — 200 br: Dockerill 1.20.1 — 2.53.2 (LR). 800 fr: Couahlan 9.43.9. 100 — 200 ry: Gurr 1.09.4 — 2.29,0. 100 — 200 fi: Sue Smith 1.07,5 — 2.32,1. 200 — 400 medley: Sue Smith 2.32,0 — 5.24,5 (LR).

LANDSKAMPER

HALLSBERG

11—12/4 (25 m). Ungd.-lk Sverige—Västtyskland 97—67. Pojkar: 200 fj: 1. Risto Karpainen 55, S 2.26,1. 2. Heinz-Josef Holtz 55, V-ty 2.30,8. 3. Jan Peter Sjögren 56, S 2.34,2. 4. Rüdiger Wegener 55, V-ty 2.39,6.

400 fr: 1. Thomas Göransson 55, S 4.31,9. 2. Svante Rasmusson 55, S 4.37,0. 3. Udo Grams 55, V-ty 4.37,3. 4. Michael Wilhelm 55, V-ty 4.45,9.

200 br: 1. Jürgen Schrick 55, V-ty 2.38,6. 2. Norbert Wagner, V-ty 2.39,7. 3. Robert Johnsson 55, S 2.48,4. 4. Stefan Andersson 55, S 2.54,0.

200 medley: 1. Thomas Göransson 55, S 2.27,1. 2. Holger Ehlers 55, V-ty 2.27,6. 3. Ronnie Palm 55, S 2.29,9. 4. Uwe Scholle 55, V-ty 2.30,8.

200 ry: 1. Bernd Gastinger 55, V-ty 2.21,3. 2. Ronnie Palm 55, S 2.23,0. 3. Leif Eriksson 55, S 2.25,7. 4. Rainer Jost 55, V-ty 2.28,8.

100 fr: 1. Thomas Göransson 55, S 57,6. 2. Norbert Lahme 56, V-ty 59,4. 3. Rolf Lumma 55, V-ty 1.00,3. 4. Kent Eriksson 55, S 1.01,7.

4×200 fr: 1. Sverige 8.41,3 (Svante Rasmusson 55, 2.08,9, Kent Eriksson 55, 2.14,6, Risto Karpainen 55, 2.11,5, Thomas Göransson 55, 2.06,3). 2. Västtyskland 8.42,3 (Wilhelm Michael 55, 2.12,6, Robert Tentscher 55, 2.09,5, Udo Grahms 55, 2.10,0, Norbert Lahme 56, 2.10,2).

4×100 medley: 1. Sverige 4.24,4 (Ronnie Palm 55, 1.06,3, Stefan Andersson 55, 1.17,0, Risto Kaipainen 55, 1.04,2, Thomas Göransson 55, 56,9). 2. Västtyskland 4.26,6 (Bernd Gastinger 55, 1.06,4, Karheinz Schrödl 55, 1.13,9, Robert Tentscher 55, 1.07,4, Nerbert Lahme 55, 58,9).

Flickor: 200 ry: 1. Silke Pielen 55, V-ty 2.33,7. 2. Monica Greschner 55, V-ty 2.36,9. 3. Marie-Louise Väsu 55, S 2.43,7. 4. Carina Hiljebäck 56, S 2.47,5.

400 fr: 1. Gunilla Wikman 55, S 4.52,5. 2. Else Gunsten 57, S 4.55,6. 3. Petra Büdenbender 55, V-ty 4.58,8. 4. Sabine Robra 56, V-ty 5.14,2.

200 br: 1. Monica Bergqvist 55, S 2.47,6. 2. Patricia Siewert 56, V-ty 2.48,3. 3. Marina Eklöf 56. S 2.52,3. 4. Gitta Müller 55, V-ty 2.52,6.

100 fr: 1. Karin Odgaard 55, S 1.02,9. 2. Heidi Heidenreich 55, V-ty 1.03,7. 3. Gunilla Wikman 55, S 1.03,9. 4. Gudrun Beckmann 55, V-ty 1.04,2.

100 fj: 1. Eva Wikner 55, S 1.09,3. 2. Ina Pachura 55, V-ty 1.11,9. 3. Uta Schütz 55, V-ty 1.14,2. 4. Else Gunsten 57. S 1.18,4.

200 medley: 1. Carina Eriksson 55, S 2.37,1. 2. Helaa Neiman 56, V-ty 2.37,7. 3. Marlies Fister 56, V-ty 2.38,9. 4. Anette Wilhelmsson 55. S 2.43,5.

4×100 medlev: 1. Sverige 4.44,5 (Gunilla Wikman 1.14.9, Monica Beraqvist 1.20,4, Eva Wikner 1.08.0, Karin Odaaard 1.01,2). 2. Västtvskland 4.46.4 (Silke Pielen 1.11,8, Marlies Eister 1.18,7, Ina Pachura 1.11,8, Heidi Heidenreich 1.04.1).

4×100 fr: 1. Sveriae 4.16.5 (Gunilla Wikman 55, 1.04.0, Eva Lilieros 55, 1.04,5, Eva Wikner 55. 1.04.7, Karin Odaaard 55, 1.03,3). 2. Västtvskland 4.21.3 (Heidi Heidenreich 55, 1.03.8, Ute Bertsch 55, 1.05,2, Uta Schütsch 55. 1.07,6, Gudrun Beckmann 55, 1.04,7).

COURTRAI

April, 6-nationers för ungdom, 1:a dagen. 200 medley: 1. Lenarczyk, V-ty 2.20.3. 2. Comas, Spanien 2.21,6. 3. Maizonnasse, Frankrike 2.23,5. 9. Thomas Göransson, Sverige 2.29,0. 11) Svante Rasmussen, d:o 2.31,8. 200 m bröst: 1. Kusch, V-ty 2.31,9. 2. Balcells, Sp 2.32,3. 3. Hildebrandt. V-ty 2.35,0. 7. Berndt Zarnowiecki. Sv 2.43,1. 9. Per Månsson, d:o 2.46,3. 400 m fritt: 1. Comas, Sp 4.21,7. 2. Bevione, I 4.23,9. 3. Grassi, I 4.27,0. 8. Christer Andersson, Sv 4.38,1. 9. Börje Holmberg, d:o 4.38,8. 4×100 m medley: 1. Västtyskland 4.14,6. 2. Spanien 4.19,4. 3. Italien 4.22,5. 4. Frankrike 4.22,7. 5. Sverige 4.26,5. 6. Belgien 4.36,6. Flickor 100 m fritt: 1. Karin Odgaard, Sv 1.03,3. 2. Gunilla Jonsson, d:o 1.03,4. 3. Calligaris, I 1.03,6. 100 m rygg: 1. Bormann, V-ty 1.09,2. 2. Pielen, V-ty 1.10,7. 3. Spitoni, I 1.12,2. 4. Aniat Zarnowiecki, Sv 1.12,8. 8. Ann-Christin Ängström, Sv 1.14,7. 200 m bröst: 1. Monica Bergkvist, Sv 2.49,0. 2. Dorrschlag, V-ty 2.51,1. 3. Muller, V-ty 2.54,0. 4. Marina Eklöf, Sv 2.54,2. 4×100 m fritt: 1. Sverige (Karin Odgaard, Anita Zarnowiecki, Gunilla Wikman, Gunilla Jonsson) 4.15,3. 2. Västtyskland 4.17,3. 3. Italien 4.17,8. 4. Frankrike 4.20,8. 5. Spanien 4.31,8. 6. Belgien 4.36,4. Poängen efter första dagen: 1. Västtyskland 180, 2. Sverige 136, 3. Italien 129,5, 4. Spanien 122,5, 5. Frankrike 108,5, 6. Belgien 59,5.

Andra dagen: pojkar 800 m fritt: 1. Bevione, I 9.06,4. 2. Grassi, d:o 9.10,0. 3. Wiedmann, V-ty 9.18,0. 4. Börje Holmberg, Sv 9.18,4. 6. Christer Andersson, d:o 9.32,4. 100 m fritt: 1. Comas, Sp 54,4. 2. Thomas Göransson, Sv 56,6. 3. Keppeler, V-ty 56,6. 7. Berndt Zarnowiecki, Sv 58,1. 200 m fjäril: 1. Stebenow ,V-ty 2.17,7. 2. Hochhausen, d:o 2.18,1. 3. Prevost, Fr 2.21,5. 6. Risto Kaipainen, Sv 2.25,5. 10. Jan Peter Sjögren, d:o 2.32,7. 200 m rygg: 1. Nisitri, I 2.16,5. 2. Danieli, d:o 2.17,9. 3. Monzat, Fr 2.20,4. 4. Ronnie Palm, Sv 2.23,9. 10. Leif Eriksson, d:o 2.29,0. 4×200 m fritt: 1. Frankrike 8.24,8. 2. Spanien 8.26,2. 3. Italien 8.31,5. 4. Västtyskland 8.32,1. 5. Sverige 8.32,5. Flickor, 200 m medley: 1. Bormann, V-ty 2.33,6. 2. Anita Zarnowiecki, Sv 2.33,9. 3. Calligaris, I 2.33,9. 5. Carina Eriksson, Sv 2.38,9. 100 m fjäril: 1. Eva Wikner, Sv 1.08,9. 2. Chammoro, Sp 1.11,1. 3. Castiau, Fr 1.11,5. 9. Kerstin Hellström, Sv 1.13,3. 400 m fritt: 1. Calligaris, I 4.42,2. 2. Piotti, d:o 4.51,2. 3. Stelter, V-ty 4.52,6. 4. Gunilla Jonsson, Sv 4.55,3. 5. Gunilla Wikman, d:o 4.55,7. 4×100 m medley: 1. Västtyskland 4.44,8. 2. Sverige 4.46,0. 3. Italien 4.50,3. 4. Frankrike 4.52,0. 5. Spanien 5.00,4.

Slutställning: 1. Västtyskland 329,5, 2. Italien 308,5, 3. Sverige 289, 4. Frankrike 246, 5. Spanien 245,5, 6. Belgien 118,5.

NOVOSIBIRSK

April (50 m). Sovjet—Östtyskland. Herrar: 100 fr: Bure, S 53.7. Masanov, S 53,7. Kulikov, S 53,7. Matthes, Ö-ty 53,9. Lothar, Ö 54,6. 200 fr: Kulikov, S 1.57,9. Lutz, Ö 1.59,5. Bure, S 2.00,1. Anabariev, S 2.00.5. Schmiuk, Ö 2.01,3. 4×200 fr: Sovjet 7.57,8. Ö-ty 8.04,5. 1500 fr: Sperling, Ö 16.57,9. Mann, Ö 17.11,4. Samsonov, S 17.15,0. Nikolajev. S 17.39,6. 100 br: Kosinski, S 1.07,2. Mortiukov, S 1.08,1. Michailov, S 1.08,5. Rafetski, Ö 1.08.9. Katzur, Ö 1.09,1. 100 fj: Nemsiilov, S 58.1. Poser, Ö 59,4. Shaarin, S 59,6. Konov, S 1.00,4. Freigana, Ö 1.01.2. 200 fi: Nemsjilov, S 2.09.2. Shaarin. S 2.10,1. Konov, S 2.10.9. Poser. Ö 2.11,9. Freigang. Ö 2.12.9. 400 medley: Pechman, Ö 4.47.3. Sperling, Ö 4.51.5. Turpe, Ö 4.53.8. Davidov, S 4.54,6. Kravtienko, S 4.54,9. Nikolaiev. S 4.58,6. 200 ry: Matthes. Ö 2.12.0. Werner. Ö 2.14.0. Davidov. S 2.14.7. Dvorkin. S 2.16.9. Arteniev. S 2.19,0. 4×100 fr: Sovjet 3.34.5. (På 1:a str. Bure 53,1 — LR). Ö-ty 3.39,1. 400 fr: Bure, S 4.14.7. Hunaer, Ö 4.16.0. Sansonov. S 4.16,4. Sperlina. Ö 4.20.2. Nikolajev. S 4.20,5. Mann, Ö 4.21,5. 100 ry: Matthes, Ö 1.00,3. Werner, Ö 1.01,4. Filimonov, S 1.02,1. 200 br: Kusinski, S 2.28,3. Michailov, S 2.28,9. Katzur, Ö 2.29,3. Mortjukov, S 2.31,0. 200 medley: Kravtjenko, S 2.13,0 (ER). Pechmann, Ö 2.14,5. Davidov, S 2.17,0. 4×100 medley: Ö-ty 3.58,8. Sovjet 3.59,0. (Första sträckan Roland Matthes 57,8 tang. ER rygg.)

Damer: 100 fr: Wetzko, Ö 59,6 (tang. ER). Stoltze, Ö 1.02,3. Sinitsina, S 1.02,7. Bystrova, S 1.02,8. 200 fr: Wetzko, Ö 2.11,5. Niber, Ö 2.14,4. Lusnikova, S 2.16,0 (LR). Semisch, Ö 2.16,6. 800 fr: Neubebauer, Ö 9.42,6. Niber, Ö 9.49,7. Tölling, Ö 9.52,2. Kragasjeva, S 10.03,0. Magiljeva, S 10.38,8. 100 br: Burkauskaite, S 1.16,6. Grebennikova, S 1.17,4. Schultze, Ö 1.17,8 (LR). Porubaiko, S 1.18,1. 100 fj: Lindner, Ö 1.06,1 (LR). Putajeva, S 1.08,3. Baumann, Ö 1.08,4. Vaskovifj, S 1.08,4. 200 fj: Lindner, Ö 2.22,4. Dutajeva, S 2.30,8 (LR). Baumann, Ö 2.31,4. 200 ry: Hofmeister, Ö 2.28,0 (LR). Hilger, Ö 2.31,2. Martin, Ö 2.31,8. Leikveichvili, S 2.33,1. Burbello, S 2.33,2. 400 medley: Stoltze, Ö 5.19,3. Schuchardt, Ö 5.25,5. Milenina, S 5.25,9. Podsnjakova, S 5.30,7. 4×100 fr: Ö-ty 4.06,4. Sovjet 4.10,7. 400 fr: Neugebauer, Ö 4.39,8. Niber, Ö 4.44,7. Seemisch, Ö 4.45,8. Ludinova, S 4.51,5. 100 ry: Leikveichvili, S 1.09,5. Hofmeister, Ö 1.09,7. Hilger, Ö 1.10,2. Komarova, S 1.10,7. 200 br: Burkauskaite, S 2.44,5. Grebennikova, S 2.45,7. Schuchardt, Ö 2.48,6. Zollski, Ö 2.48,6. 200 medley: Stoltze, Ö 2.30,3. Milenina, S 2.30,4. Megretova, S 2.31,6. 4×100 medley: Östtyskland 4.30,2 (ER). Sovjet 4.35,7 (LR).

Slutresultat: Sovjet—Östtyskland 163—181.

UTLÄNDSKT

LENINGRAD

Mars (25 m). Herrar: 100 br: Mortjukov, Sovjet 1.05,9. Kosinski 1.06,3. Prokopenko 1.06,7. Michailov 1.06,8. Poujajev 1.07,2. 100 fj: Kulikov 57,7. Poser, Ö-ty 58,8. Nemsjilov 59,1. Spiridinov 59,1. 200 fr: Bure 1.56,4. Kulikov 1.56,5. Beliz-Geiman 1.57,3. Anarbejev 2.00,3. 100 ry: Masanov 59,9. Crivikov 1.01,1. Werner, Ö-ty 1.01,3. 200 ry: Davidov 2.11,4. Bortock, Ungern 2.13,4. 200 fj: Konev 2.08,5. 400 medley: Dunajev 4.41,2. Beckman, Ö-ty 4.47,2. 400 fr: Bure 4.07,3. Beliz-Geiman 4.07,6. Sausonov 4.11,7. 1500 fr: Dunajev 16.43,8. Bure 16.46,8. Mann, Ö-ty 17.06,1. Sperling, Ö-ty 17.06,1. 200 br: Michailov 2.23,0. Mortjukov 2.24,5. 200 medley 2.12,0 (DR). Damer: 200 fr: Sinistina 2.15,6. Boban, Jugoslavien 2.16,5. 100 ry: Leikeishvili 1.09,0. 100 fr: Sinitsina 1.01,8. 200 ry: Leikeishvili 2.29,8. 200 fj: Kabanova 2.32,8. 400 medley: Schultz, Ö-ty 5.16,8. 400 fr: Kudasjeva 4.44,1 (LR). 800 fr: Kudasjeva 9.46,4. 200 br: Grebennikova 2.44,1. Harris, GB 2.46,2. 200 fj: Kabanova 2.32,0. 200 medley: Milenina 2.28,8 (LR).

WARSZAWA

Mars (25). Polen—Bulgarien 166—96. Herrar: 400 medley: Pacelt, Polen 4.45,8.

Mars (50 m). Herrar: 100 br: Klukowski 1.09,1 (LR).

HOPP

STOCKHOLM

April. Svikt 1 m damer: Marika Wessman, SKK 178,50. Damer 3 m svikt: Marika Wesson 134,35. Herrar 1 m: Anders Alin, Stockholmspolisen 180,75. Herrar 3 m: Rolf Pettersson 124,05.

LANDSKAPSMATCHER

KRISTINEHAMN

11—12/4 (25 m). Värmland—Oslo 149—176. Herrar: 100 fr: Dag Stormark, V 58,2. Svante Zetterlund, V 58,5. 100 br: Tomas Kensen, V 1.12,9. Öivind Arentz, O 1.15,6. 200 medley: Leif Svärd, V 2.24,4. Kenneth Karlsson, V 2.26,4. 4×100 fr: Värmland 3.57,6. 400 fr: Kenneth Karlsson, V 4.43,0. 400 fr pojkar: Atle Melberg, O 4.37,5. 200 br: Tomas Kensen, V 2.44,4. 100 fj pojkar: Atle Melberg, O 1.04,8. 100 ry: Svante Zetterlund, V 1.05,6. Jan Liljeros, V 1.06,5. 100 fj: Leif Svärd, V 1.02,2. 4×100 medley: Värmland 4.24,7. Vattenpolo: Värmland—Oslo 7—2. Damer: 100 br: Kjersi Ranger, O 1.22,5. Annemo Nyberg, V 1.23,0 (DR). 100 fr: flickor: Trine Krogh, O 1.07,7. Gnnel Gyberg, V 1.08,6. 100 fj: Trine Krogh, O 1.13,0. 4×100 fr: Oslo 4.37,4. Värmland 4.42,0. 400 fr: Trine Krogh, O 5.01,0. Gunnel Gyberg, V 5.13,0. 200 br flickor: Kjersti Ranger, O 2.58,9. Annemo Nyberg, V 3.00,5. 100 ry flickor: Toril Johansen, O 1.15,0. 200 medley: Trine Krogh, O 2.47,0. 4×100 medley: Oslo 5.08,7. Värmland 5.11,2.

INT. TÄVLINGAR

MILANO

14—15/3. Trofeo de Navagili. Damer: 400 medley: Neugebauer, Ö-ty 5.24,3. Calligaris, Italien 5.24,9. Semmisch, Ö-ty 5.25,2. Seydel, d:o 5.26,4. 200 fr: Wetzko, Ö-ty 2.10,3. Semmisch, Ö-ty 2.14,2. Calligaris, Italien 2.14,8. Neugebauer, Ö-ty 2.15,1 Mandonnaud, Frankrike 2.15,2 Rijnders, Holland 2.17,1. di Tomaso, Italien 2.17,6. Elisabeth Berglund, Sverige 2.17,8. Schindler, Ö-ty 2.19,9. 400 fr: Wetzko, Ö-ty 4.34,3. Neugebauer, Ö-ty 4.38,0. Calligaris, Italien 4.40,2. Semmisch, Ö-ty 4.42,1. Rijnders, Holland 4.43,4. Schindler, Ö-ty 4.54,0. 12) Vera Kock, Sverige 5.01,0. 200 medley: Grunert, Ö-ty 2.32,6. Seydel, Ö-ty 2.36,3. Valent, Ungern 2.36,3. Maltagliati, Italien 2.41,5. 800 fr: Neugebauer, Ö-ty 9.31,4. Calligaris, Italien 9.38,2. Pasetti, Italien 10.04,9. Piotti, Italien 10.05,7. Vera Kock, Sverige 10.18,7. 200 fjäril: Helga Lindner, Ö-ty 2.21,9. Eva Wikner, Sverige 2.35,7. Christyna, Polen 2.38,9. Palmieri, Italien 2.39,8. 100 fjäril: Lindner, Ö-ty 1.05,9. Janzen, Spanien 1.09,3. Toth, Ungern 1.09,7. Eva Wikner, Sverige 1.10,1. di Tomaso, Italien 1.11,7. 100 ry: Kobielska, Polen 1.08,8. Buter, Holland 1.09,0. Hofmeister, Ö-ty 1.09,2. Martin, Ö-ty 1.11,3. 200 br: Yvonne Brage, Sverige 1.47,8. Vogel, Ö-ty 2.49,7. Zarzeczanska, Polen 2.54,0. Gabor, Ungern 2.54,4. 200 ry: Hofmeister, Ö-ty 2.27,4. Martin, Ö-ty 2.30,6. Kobielska, Polen 2.31,9. Buter, Holland 2.34,3. 100 br: Yvonne Brage, Sverige 1.18,4. Zarzeczanska, Polen 1.19,8. Vogel, Ö-ty 1.20,6. Hofland, Holland 1.21,6.

GÖTEBORG

10/4 (25 m). Herrar: 4×200 m fr: S 02, Göteborg 8.06,6 (SR) — Bengt Gingsjö 2.00,6 (DR), Bernt Zarnowiecki 2.06,1, Tommy Palstam 2.01,7 och Glen Bengtsson 1.58,4. 400 medley, damer: Kaszander, Ungern 5.28,2, 2. Anita Zarnowiecki, Göteborg 5.39,5. 100 br. herrar: 1. Czabo, Ungern 1.07,5. Lenkei, Ungern 1.10,7. Cinger, Ungern 1.11,5. Bäste svensk Göran Eriksson 1.12,4.

12/4 (25 m). Damer: 400 fr: Kerstin Moberg, Najaden 4.48,7. 100 ry: Herrar: Bengt Gingsjö, S 02 1.03,7. Jan Gustavsson, S 02 1.04,8. 100 fr damer: Magda Patoch, Ungern 1.01,5. Anita Zarnowiecki, S 02 1.03,8. Eva Andersson, Kungälv 1.04,7. Wendy Kasting, GKK 1.04,8. 200 br herrar: Csabo, Ungern 2.30,5. Göran Eriksson, GKK 2.36,3. Lenkei, Ungern 2.36,8. Bernt Zarnowiecki, S 02 2.42,5.

DM-TÄVLINGAR

ÖSTERGÖTLAND

7—8/3 (25 m). Herrar: 200 fr — 200 ry: Olle Ferm, NKK 2.06,8. (Freddy Heinefeldt, FSK 2.06,9) — 2.29,5. 200 br: Robert Jonsson, NKK 2.50,7. 200 medley: Freddy Heinefeldt 2.26,7. 4×100 medley: NKK 4.36,4. Hopp 1 m: Lars Jönsson, LASS 159,30. 800 fr: Freddy Heinefeldt 9.57,2. 200 fj: Claes Wallden, NKK 2.46,3. 4×100 fr: LASS 4.03,6. Hopp 3 m: Lars Jönsson, LASS 173,10. Damer: 800 fr: Annmarie Andersson, LASS 10.42,1 (DR). 200 fj: Anne Blomberg, NKK 3.23,8. 200 ry: Annmarie Andersson 2.45,4. 4×100 fr: LASS 4.47,7. 200 fr: Annmarie Andersson 2.27,6. Ing-Marie Nilsson, NKK 2.27,7. 200 br: Annmarie Andersson 3.05,4. 200 medley: Annmarie Andersson 2.47,4. 4×100 medley: LASS 5.26,0.

VÄSTERBOTTEN

7—8/3 (25 m). Skelleftehamn. Herrar: 200 fr: Teofil Norum, LIF 2.13,7. 200 br: Åke Franzen, USS 2.43,2. 200 medley: Teofil Norum, LIF 2.30,0. 800 fr: Teofil Norum, LIF 9.58,5 (DR). 200 fj: Teofil Norum, LIF 2.34,1 (DR). 200 ry: K. J. Persson, USS 2.29,1. 4×100 fr: USS 4.10,3. 4×100 medley: USS 4.52,6. Damer: 200 fj: Gunilla Lundberg, USS 3.31,5. 200 ry: Ann-Kristin Ängström, LIF 2.39,0. 4×100 fr: USS 4.58,8 (DR). 800 fr: A. K. Ängström 10.56,8. 200 fr: A. K. Ängström 2.33,3. 200 br: Annika Westerlund, LIF 3.08,9. 200 medley: A. K. Ängström 2.52,0. 4×100 medley: USS 5.28,2 (DR).

HALLAND

14/3 (25 m). Halmstad. Herrar: 200 fr — 800 fr — 200 fj: Tomas Svensson, Laxen 2.15,0 — 10.20,7 — 2.37,7. 200 ry — 200 br — 200 medley: Lars Gustavsson, Laxen 2.37,5 — 2.49,6 (DR) — 2.36,4. 4×100 medley: Laxen 4.46,2 (DR). 4×100 fr: Laxen 4.12,7 (DR). Damer: 200 fr — 200 medley — 800 fr — 200 ry: Inger Karlsson, Laxen 2.33,4 (DR) — 2.54,7 — 12.05,6 — 3.28,0 — 3.06,0. 200 br: Ann Johansson, Laxen 3.10,4. 4×100 medley — 4×100 fr: Laxen 5.53,5 — 5.21,4.

VÄSTMANLAND

12/3 (25 m). Västerås. Herrar: 800 fr: Sven Rathje, VSS 9.37,4 (DR). Damer: 800 fr: Marianne Hätting, VSS 10.37,2.

GOTLAND

28/2—1/3 (25 m). Visby. Herrar: 200 fr — 200 medley — 800 fr — 200 ry: Lars Andersson, WSS 2.20,2 — 2.35,1 — 11.00,2 — 2.28,0. 200 br: Anders Ljungholm, WSS 3.05,0. 200 fj: Anders Gustavsson, WSS 2.46,0. Damer: 800 fr — 200 fj — 200 ry — 200 fr — 200 br — 200 medley: Anette Fohlström, WSS 11.58,1 — 3.03,8 (DR) — 3.08,3 — 2.54,0 — 3.05,9 (DR) — 2.59,6.

SÖDERMANLAND

6—8/3 (25 m). Eskilstuna. Herrar: 800 fr — 200 fr — 200 medley: Peter Feil, ESS 9.00,0 (DR). — 2.04,1 — 2.24,0. 200 br: Markku Närhi, ESS 2.42,3. 4×100 medley: ESS 4.20,8. 200 fj: Göran Nilsson, ESS 2.22,2. 200 ry: Anders Sandberg, ESS .18,2 (DR). 4×100 fr: ESS 3.55,0. Damer: 4×100 medley: ESS 5.20,2. 800 fr — 200 ry — 200 fr — 200 medley: Eva Schiller, ESS 10.53,2 — 2.39,5 — 2.2,4 — 2.44,7. 200 br: Ulla-Britt Carlsson, ESS 3.08,2. 4×100 fr: ESS 4.42,5.

XYZ-LÄN

7—8/3 (25 m). Timrå. Herrar: 200 fr: Lester Eriksson, SSS 2.02,3. Ingvar Eriksson, d:o 2.03,6. Pär Eriksson, Timrå 2.04,4. Kaj Enheim, SSS 2.07,7. Ulf Grödell, Timrå 2.09,4. 200 br: Rolf Tegeback, SSS 2.45,5. Martin Söderberg, Ägir 2.50,4. 5) Staffan Nyman, HSS 3.05,3. 200 medley: Pär Eriksson, Timrå 2.23,0. Stefan Pettersson, Ägir 2.33,3. 4) Jan Ekman, HSS 2.39,6. 4×100 medley: SSS 4.23,6. 3) Ägir 4.40,2. 800 fr: Lester Eriksson 9.21,4. Pär Eriksson 9.22,2. Börje

Så gör man i Kungälv!

Den här anläggningen står färdig i Kungälv den 1 maj 1971. Redan hösten 1970, alltså i år, skall 25-metersbassängen med plasttält och omklädningsrum vara i bruk. Badet är alltså ett året-runt-bad.

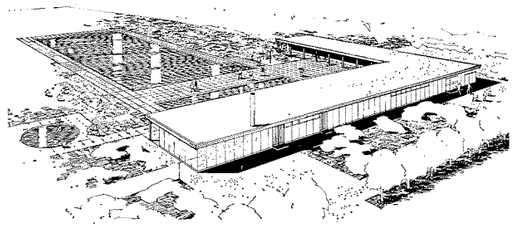
Hur har det gått till att få fram denna önskedröm? Vi simintresserade i Kungälv har under 7 år målmedvetet arbetat för att få genomfört projektet genom

att starta en simklubb år 1965,
få så många medlemmar som möjligt (360 aktiva och 120 familjemedlemmar år 1969,
ordna bussresor (4 st i veckan),
organisera biltransporter varje dag (alla dessa resor till ett överfullt Valhallabad i Göteborg),
genomföra aktiviteter i form av gymnastik, teaterbesök, soaréer m. m.

Stadens fritidsnämnd och naturligtvis de styrande har observerat en toppenaktivitet och som nu mynnar ut i en egen simanläggning.

Projekteringen av badanläggningen har följande historia:

1. *Lions i Kungälv anslår en summa för projektering, år 1965.*
2. *Det bildas en kommitté, bestående av olika representanter från stadens styrande.*
3. *Slutprojekteringen genomförd år 1968. En viss tendens till villrådighet hurwida en simhall i stället borde byggas. Anses av KSS vara en utopi, då kostnaden för en liten stad på 10.000 innev. är alldeles för höga.*
4. *Under år 1969 utförde KSS en massiv information till politikerna och som skörd av detta gjorde stadsfullmäktige ett principbeslut att bygga en anläggning år 1972.*
5. *Oktober år 1969 sammanträdde KSS:s styrelse och beslöt att ej godkänna år 1972 utan genom privat insamling bygga den privata projekterade anläggningen år 1970. Stadens myndigheter informerades. Förslaget togs upp och godkänes 1970 om pengar till merkostnad för driftsunderskott kunde anskaffas c:a kr 300.000: —.*



6. *Kommittén SIMBAD -70 bildas av KSS' styrelse och 2 representanter från stadens styrelse och bankdirektören för Skandinaviska banken, Kungälv.*
7. *Hur få in pengar?*
   Försäljning av gåvobevis à kr 100: — pr st till privata.
   Reklamköp à kr 500: — till mindre företagare.
   Reklamköp, obegränsat av företag.
   Insamlingar och dagsverke i skolor.
   Fastighetsbolag satsar stora summor för fritidsaktivering.
   Idrottsklubbar och andra organisationer ger gåvor.
8. *Som komplettering framförs i februari 1970 att utöka badet med en handikappdel, inbyggd bassäng med höj- och sänkbar botten, som även kan användas till simundervisning av små barn och äldre människor, som inte av generande skäl offentligt vill lära sig simma, vattenlekskola för de minsta. Denna del skall helt betalas av privatinsamlingen. Projektet kallas LAGUNEN, och beräknas kosta kr 100.000: —.*

Till sist framför vi, att det vore enormt stimulerande om Du eller Din klubb visade intresse genom bidrag till
SIMBAD -70, KUNGÄLV, bankgiro 11-7792.

Om du speciellt vill stödja LAGUNEN-projektet, gör det genom
LAGUNEN, bankgiro 12-1517.

Med simmarhälsningar
KNUT ROSÉN

De nya omarbetade läkarintygen kan rekvireras från Simförbundet. Prolongationen av 1969 års läkarintyg utgår den 15 maj.

LIDINGÖ
15/3 (25 m). Herrar: 100 ry — 100 fr: Martin Meyer, SKK 1.09,7 — 1.02,0.

LINKÖPING
14/3 (25 m). LASS—JSLS 124—129. Bl. res.: Herrar: 200 fr: Göran Gunnerling, J 2.09,2. Damer: 100 fj: Monica Ulvar, J 1.13,8. Inger Andersson, J 1.14,7. 200 fr: Anette Jonsson, J 2.23,2. Annmarie Andersson, L 2.24,2.

GÖTEBORG
24/3 (25 m). GKK 220—S 02 210—FCSM 100. Bl. res.: Herrar: 100 fj: (54-55) Norman Kasting, GKK 1.04,9. 200 br: Bernt Zarnowiecki, S 02 2.48,7. Sören Carlsson, S 02 2.50,6. 100 fj (53 o. tid.): Tommy Palstam, S 02 1.01,4 (DR). 100 fr: Norman Kasting, GKK 57,3. Damer: 100 fr: Anita Zarnowiecki, S 02 1.07,7. 100 br (56): Gunilla Magnusson, Najaden 1.26,0. Monica Andersson, GKK 1.26,1. 100 fr (56): Wendy Kasting, GKK 1.07,0. 200 br: Ann-Charlotte Sandahl, Najaden 3.04,4. 100 fj (56): Wendy Kasting 1.14,8. Gunilla Magnusson, Najaden 1.14,8. 100 ry: Anita Zarnowiecki 1.13,7.

KARLSKOGA
15/3 (25 m). Herrar: 100 fj: Leif Stormark 1.08,0. 100 fr: Dag Stormark 58,0. 200 ry: Svante Zetterlund 2.21,8. 4×200 fr: Karlskoga 8.58,9 (DR). Damer: 4×200 fr: Karlskoga 10.31,8. 100 ry: Sonja Rudolfsson 1.15,7 (DR). 200 br: Agneta Nilsson 3.05,0. 4×100 fr: Karlskoga 4.41,6.

LEKSAND
15/3 (25 m). Dalarna—Gästrikland 55—83. Herrar: 4×100 fr: G 4.20,1. D 4.48,9. 100 fr: Bengt Julander, G 58,9. 200 br: Per Ekehov, D 2.45,6. Tommy Bucht, G 2.46,8. 400 fr: Ulf Jonsson, D 4.51,6. Svikt 1 m: Stig Östlund, D 29,56. 100 ry: Jan Larsson, G 1.12,8. 100 fj: Jan-Peter Sjögren, D 1.07,9. 4×100 medley: G 4.46,4. D 4.51,0. Damer: 4×100 medley: G 5.22,5. D 5.31,1. 100 fr: Carina Eriksson, G 1.08,9. 200 br: Kerstin Rainer, G 3.05,9. 100 ry: Carina Eriksson, G 1.16,7. 100 fj: Carina Eriksson, G 1.18,8. 4×100 fr: G 5.01,6. D 5.12,7.

STOCKHOLM
15/3 (25 m). Neptun—Södertörn 233—221. Bl. res.: Pojkar 100 fr 58-59: Ante Zacjrisson, Neptun 1.09,6. Flickor: 100 fj -55: Gunilla Andersson, Neptun 1.15,2. 100 ry -56-57: Cecilia Falkman, Södertörn 1.19,2. 100 br -56-57: Eva Milger, S 1.28,9. 100 fr -58-59: Ulrika Ottosson, Neptun 1.10,4. 54-55: Gunilla Andersson, Neptun 1.08,5.

ÖREBRO
15/3 (25 m). Karlslund—Sala. 10×50 fr: KIF 5.21,8, Sala 5.36,6. Flickor: 4×100 medley: Sala 5.20,3. KIF 5.26,4 (DR). 100 fr: Kerstin Pettersson, Sala 1.09,7.
22/3 (25 m). Karlslund—Åmål 53—26.

KRISTINEHAMN
3/4 (25 m). Damer: 200 fr: Eva Liljeros, Karlskoga 2.27,9. Gunnel Gyberg, Kristinehamn 2.29,0.

VINGÅKER
5/4 (25 m). Herrar: 100 fj: Peter Feil, ESS 1.01,1. Göran Nilsson, d:o 1.04,4.

VÄSTERÅS
4/4 (25 m). Arosdoppel. Herrar: 200 medley: Peter Feil, ESS 2.20,7. Erland Sangfeldt, US 2.23,8. Olle Franzon, ESS 2.27,7. 100 fr: Peter Feil 57,6. Olle Franzon 57,8. Bengt Wedin, Neptun 57,9. Kent Hamberg, Köping 58,9. John Christensen, US 59,2. Lars Carlsson, SKK 59,6. Mats Blom, VSS 59,6. 100 ry: Anders Sandberg, ESS 1.07,2. S. G. Dahlberg, Katrineholm 1.08,0. 4×100 medley: ESS 4.28,6. GSS 4.38,0. US 4.39,0. VSS 4.40,8. Damer: 4×100 medley: SKK 5.04,2. Sala 5.16,2. US 5.19,0. Neptun 5.20,1. Karlslund 5.24,7 (DR). 100 ry: Eva Schiller, ESS 1.14,9. Eva Carlsson, TSK 1.16,7. Eva Berglund, SKK 1.17,7. 100 fr: Margareta Berglund, SKK 1.04,2. Inger Dovenstam, VSS 1.04,2. Birgitta Ruder, SKK 1.04,9. Eva Schiller 1.06,3. Lena Nygren, Sala 1.07,8. Carina Blomberg, SKK 1.07,8. Eva Berglund, SKK 1.08,2. Ann Sundqvist, Sala 1.08,8. 200 medley: Margareta Berglund, SKK 2.38,0. Birgitta Ruder, SKK 2.41,1. Elisabeth Hjorth, GSS 2.43,2. Eva Ohlson, Solna 2.46,3. Kerstin Pettersson, Sala 2.47,2. Gunilla Andersson, Neptun 2.48,8.

TAIBA

LYSRÖRSARMATUR
av egen tillverkning

Begär katalog

Pa Örnsköldsvik Telefon växel 106 75

OK – JÄMTLAND – HÄRJEDALEN

Vid våra OK-stationer, får Ni den SERVICE
som hör till bilens vård.

BENSIN–OLJOR

Återbäring på OK-ELDNINGSOLJOR!

ÖSTERSUND: SÖDERGARAGET	063/192 98	ÅRE	502 45
ÖSTERSUND: RÅDHUSGAT. 88	232 01	HEDE	319
BRUNFLO	063/506 86	FUNÄSDALEN	0684/101 14
GÄDDEDE	0672/100 59	BACKE	0624/102 95
HAMMERDAL	0644/105 05	STRÖMSUND	0670/115 05
MÖRSIL	0647/602 14	ÖVERHOGDAL	0680/820 10
SVEG	0680/102 02		

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
111 34 Stockholm



27 av 29 guldmedaljörer vid Mexico-olympiaden bar Speedo

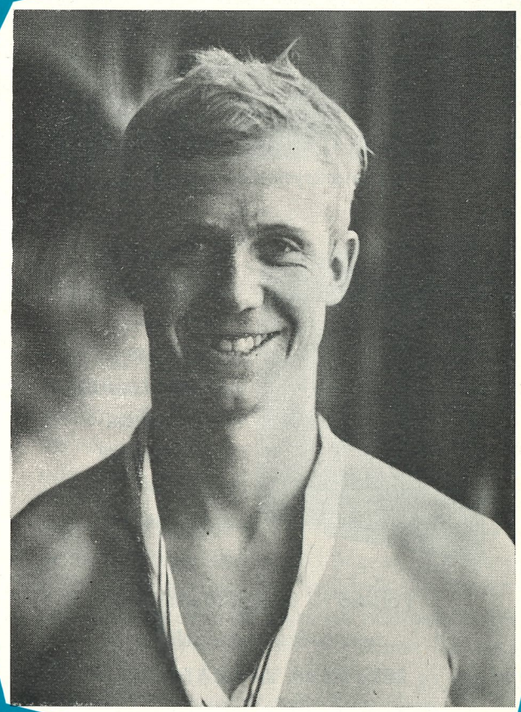
Orsak – våt kombineras dess ytterst lätta,
hudtunna nylonmaterial, dess form, dess mönster,
passform och till och med dess
sömmar för att ge högsta möjliga fart genom vattnet.
Det är därför Olympiska simmare
konsekvent väljer Speedo.
För det största urvalet av simdräkter,
modeller, färger och storlekar,
kontakta – Svenska Simförbundet,
Sveavägen 29 111 34 STOCKHOLM
Tel 08/10 63 92, 21 52 93 Svensk Generalagent

SPEEDO

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1970

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



5 MAJ 1970 — ÅRGÅNG 25