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

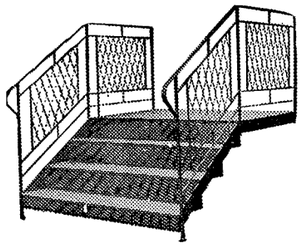
Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1970

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



10 OKTOBER 1970 — ÅRGÅNG 25



Den underhålls- och halkfria trappan från

BYGG-SERVICE

Vi för järntrappor, balkonger, räcken, skärmtak, stegar m. m. samt rännor och rör i längder upp till 6 meter.

Vi utför taktäckningar och plåtslageriarbeten

Ring för kostnadsförslag

BYGG-SERVICE

Telefon Gävle 026/13 09 07

Åbyfors SÖDRA VALBO

NVS

AB NORDISKA VÄRME SANA

VÅRT PRODUKTIONS-PROGRAM OMFATTAR bl.a.

- VVS-installationer i skolor, sjukhus, bostadshus, varuhus, sporthallar etc.
- Industriella rörledningar
- Fjärrvärmeinstallationer

Huvudkontor:
Göteborg, telefon 031/49 03 00
Regionkontor:
Göteborg, Malmö, Stockholm, Sundsvall, Västerås

Montörstation i Gävle, S. Centralg 43 Tel. 026/12 40 95

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 - 111 34 STOCKHOLM
POSTGIRO: 55 37 02

Nr 10 — 1970 — Årgång 25

Ansvarig utgivare:
ERNST W. LINDAHL

Redaktör:
BO ALM

Telefon
08/14 18 30

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

Underutvecklad - föregångare?!

Pelle Svensson har i flera år försökt slå nacksving på allt och alla. Framgångarna har varit hyggliga. På mattan. Så hyggliga att det i år blivit en efterlängtad VM-titel.

Styrkt av den framgången har Pelle Swing blivit Pelle Snack igen, ungefär som i Mexiko, där hans debattlusta och många idéer helt plötsligt flyttade OS från Mexico City till Los Angeles. Pelle, som är en trivsam kille, gick omkring och myste och tyckte att han lyckats riktigt bra. Om inte annat hade det blivit rejäl personlig PR igen.

Man vet så sällan, när vår brottarstjärna menar allvar eller skojar eller säger saker bara för snackandets skull. När han dundrar mot Gunnar Larsson, som "given" Dagbladsmedaljör, talar han givetvis av övertygelse. Den åsikt han har om de många guldkonkurrenterna, den har i varje fall inte jag hängt upp mig på. Att Pelle ändå blir ett ledaruppslag i detta Simsportnummer är en följd av hans fräna kritik och påståendet att simningen är en underutvecklad sport.

Jag trodde Pelle visste bättre, speciellt efter sina många år i "samma skolbänk" som dubble simolympiern Ingvar Eriksson. Jag tror också att Pelle innerst inne vet att simmarna är modernt tränade, vältränade dessutom, inte alls den massa år efter sin tid som han slungat ur sig.

Det sägs vara några olyckliga ord av franska sporttidningen L'Equipes chefredaktör Gaston Meyer, som ligger bakom "aktionen". Meyer har kallat simningen underutvecklad och Sverige ett U-land, kanske lite i besvikelsen över den franska utvecklingen.

***

Simningens problem är just rekordraset, lätt att förklara för oss inblandade, så märkligt för en del utomstående att det börjar undras vad sporten egentligen går för. De många nya grenarna grumlar bilden, inflationen i mästerskapstecken stör åtskilligt. Det är ofta för mycket även för oss simmare.

Försvaret för simningen som en stor sport är enkel. Fysiologiska mätningar visar att vårt toppfolk är uppe i samma värden som odiskutabla storheter från skidor, cykel och fri idrott.

***

Världen runt tränar simmarna två gånger om dagen, nära nog året om. Allt fler lockas in i den rytmen, allt fler gör det i "rätta" åldrar. I USA, som dominerar, är de flesta av storstjärnorna vuxet folk. Det är universitetsgrabbar upp mot 23 år med en idrottslig utbildning, en grundlig skolning i träningsbassängerna på 12—14 år bakom sig. När idrottsmän av den kvaliteten gör ett årslångt jobb och tidsinställer sig för en enda uppgift, då är rekorden inte svårförklarade, speciellt inte som simningen i likhet med andra sporter gör miljön rekordvänligare (mindre skvalp i bassängerna bl. a.).

Det sägs inget om katapultstavar, tartanbanor eller specialpreparerade isar, tas snarast som en riktig utveckling. Men det tjatas om våra rekord. Här på hemmaplan kan det då och då vara befogat, då vi inte är uppe i högsta nivå med allt (men i vilken idrott är Sverige det?) Ute på stora fältet är läget annorlunda. Där slås rekord helt enkelt därför att FOLK ÄR TRÄNADE FÖR DET. Det finns inga sidoblickar på annat än just det stora tävlingstillfället, årets mål. Det är ingen som splittrar sig på en massa försörjningstävlingar. Det är rakt igenom en hundraprocentig rekordprogrammering.

Löparen Jim Ryun följde i stort det systemet i sin rekordjakt. Han lyckades. Han var matchad av en gammal simmare — simtränare.

Tävlingen ger hårdhet men det är träningen som skapar rekorden. Andra än simmare skulle upptäcka den sanningen bara de försökte. Kanske det till och med är så att en så kallad underutvecklad gren är en föregångare, Pelle Svensson?

Bo Alm

OMSLAGSBILDEN

Ulrika Knape på segerplats i matchen Europa—USA. T.v. Cynthia Potter, USA, t.h. Ingeborg Pertmayer, Österrike.

Tävlingskalendern

November

14 Västerås. Jubileumstävling. (60 år.)
14—15 Anklam. Ungdomslandskamp f. 1956 (Östtyskland—Sverige) (simning).
15 Stockholm. 50-manna.
21—22 RM konstsim.
22 Gävle. Londoner Cup.
Värnamo. 10-manna.
Stockholm. SKK:s jubileumstävling med 10-manna.
28—29 Rostock. Internationella ungdomstävlingar f. 1958 (simning).
29 Rikstävling, deltävling I (hopp).

December

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

VÄRLDSREKORD

4×100 medley damer: USA 4.27,4 (Susie Atwood, Kim Brecht, Alice Jones, Cindy Schilling), Osaka, sept., 50 m.

SVENSKA REKORD

200 bröstsim herrar: Gunnar Larsson, MS, 2.26,2, Malmö 20/9 — 25 m.

200 bröstsim damer: Yvonne Brage, Skövde, 2.44,4, Malmö 19/9 — 25 m.

Utlandsresebidrag

(avser simning, hopp och polo)

Bidrag enligt 1963 års räjongindelning (med maximering upp till 200 kronor per individ) skall efter ansökan utgå till förening, vars simmare under året kvalificerat sig till OS, EM eller landslag och deltagit i av föreningen arrangerad och bekostad utlandsresa.

Ansökningar skall vara Svenska Simförbundet tillhanda före den 15 november.

I nästa Simsport:

Birger Buhre

om undret i DDR

Kalender-konferensen i Bratislava:

SEXNATIONERS "FEMNATIONS"

— Vi har ute i Europa blivit verkligt attraktiva, berättar Ernst W. Lindahl efter kalenderkonferensen i tjeckoslovakiska Bratislava.

— Många vill ha oss med. Inte bara Gunnar Larsson efterfrågas. Man ser oss gärna som landskampsmotståndare.

Speciellt en landskamp "kittlar". Ett septembermöte med Spanien på Teneriffa.

— Kul, eftersom vi haft spanjorerna som något av önskemotståndare. Vi hann inte ens komma med vårt förslag, förrän det var vi som bjöds in. Ett bra lockbete, som säsongfinal, eller hur!

Landskampsutbytet blir överlag allt intensivare.

— Det är utan tvivel så att landskamperna upplever något av en renässans. Bara för ett par år sedan lutade det ju åt att den delen av tävlingsverksamhet skulle försvinna och bytas mot stora internationella tävlingar. Nu satsas det på båda delar.

Förutom mot Spanien kan det under 1971 bli simmöten med Frankrike (i midsommar i Sverige), Ungern—Västtyskland i april i Budapest (trelandskamp), Polen—Tjeckoslovakien i augusti i Polen (endast damer) plus en rad ungdomsmatcher.

Sexnationers, TV-schlagern som gått sedan 1961, försvinner men försvinner inte helt.

— Fransmännen hoppar av men i stället gör vi andra inblandade en femnationskamp efter samma mönster som tidigare. Kanske kan vi hitta något sjätte land, som är villigt hoppa in. Mitten på april blir tävlingstidpunkt.

Europacupen, som går med Sverige som arrangör för herrarnas A-grupp, körs sista augustidagarna — 28—29. Herrar B och damer B tävlar i Italien, herrar C i Norge, damer A i Tjeckoslovakien.

Den internationella veckan går i Sydsverige 12—15 juni, succén Swedish Cup i hopp i början av juli eller direkt på ett hoppmöte mellan Norden och USA i Helsingfors i slutet av juni.

I vattenpolo går sexnationsmatcherna i september med Belgien som värd.



Ulrika gör Isander i pik från 10 m i Bolzano och matchen USA—Europa.

ULRIKAS STÖRSTA!

Ulrika Knape vann sitt 15-åriga livs största seger, när hon tog hem höga hopp i matchen Europa—USA den 19—20 september. Tävlingen gick i Bolzano, den stad där Ulrika haft alla sina verkligt stora framgångar. Det var där hon vann Europacupen i svikt förra året, det var där hon gjorde rent hus med Europa-eliten på 10 m i början av augusti och det var där hon nu fick chans att rehabilitera sig efter halkningsmissödet och elfteplatsen på EM i höga hopp.

Egentligen skulle "Ulle" inte ha fått vara med. Men de östeuropéer, som på basis av EM-resultaten bort representera Europa, uteblev. Man ansåg det felaktigt att en världsdel tävlade mot ett land. Europa borde möta världsdelen Nordamerika, och när det inte blev så fick västeuropéerna ensamma försvara Europas färger.

På svikten hade EM-fyran Ulrika sällskap med Agneta Henrikson, sexa i Barcelona och näst bäst i Västeuropa precis som i fjol. Även här blev det en form av EM-revanch i så måtto att det inledande rakhoppet, som på EM kostade "Ulle" silver- eller bronsmedaljen, nu blev en fullträff. Hon tog ledningen från början och höll den sedan ända till näst sista hoppet, då amerikanskan Jerrie Adair lyckades gå om på högre svårighetsgrad och bärga den enda USA-segern i den här matchen. Micki King, OS-favoriten som i Mexiko slog i svikten och bröt armen två hopp från en hägrande guldmedalj, tvingades däremot konstatera att det var lättare att vinna 1970 års amerikanska mästerskap än ett DM i Göteborg. Hon fick något chockad nöja sig med tredjeplatsen och en seger över Göteborgs-tvåan Agneta, som var hoppträtt efter EM och inte kom upp i normal standard.

En strålande framgång för Ulrika och ännu bättre skulle det bli på 10 meter. Trots typisk "landskampsbedömning", där domarna satt och lurpassade och dömde snålt, bättrade hon på sitt personbästa med 20-talet poäng och kom upp i rekordnoteringen 335,10, inte minst tack vare en drömlik avslutning, 2½ tyska i pik på 56,70. Amerikanskorna var helt chanslösa och jag är personligen övertygad om att inte heller OS- och EM-ettan Duchkova hade klarat sig, om "Ulle" presterat samma serie i Barcelona. Och ändå såg allt så enkelt och självklart ut. Hon "överträffade inte sig själv", fick inga 8:or och 9:or. En missfri men för henne helt normal träningsserie räckte till en av de största svenska hopparframgångarna genom tiderna.

På herrsidan blev det tipsenligt dubbelseger för Cagnotto och Dibiasi i svikthopp, varefter Dibiasi i nästan löjlig överlägsenhet tog hem 10-meterstävlingen medan Cagnotto slarvade bort silvermedaljen och släppte amerikanske mästaren Rick Early före sig.

Därmed hade amerikansk simhoppning lidit sitt svåraste nederlag på 50 år. Vid vårens match i Fort Lauderdale vann USA med 25—19. Nu blev man närmast utklassad med 17 poäng mot Europas 27. Och ändå var 5 av de 8 platserna i Europa-laget besatta av reserver. Med ordinarie lag hade Europa utan tvekan vunnit dubbelt i samtliga grenar!

För den som följt den amerikanska hoppningen efter andra världskriget är den senaste utvecklingen närmast chockerande. Man har drivit svårighetsgradsjakten in absurdum. Den klassiska amerikanska skolhoppningen med stil och renhet ser man inte längre i USA — utan i Europa! Sista-flickan i höga hopp, Janet Ely, gav i ett nötskal amerikansk hoppning av i dag. Hon petade i 2½ Mollbergare på 6½ men noterade 4:or på baklänges huvudhopp och 5:or på Isandern. I alla tider har vi européer försökt efterlikna amerikanarna, men nu måste vi passa oss att vi inte kommer in i samma onda cirkel. Har man på sina mästerskap 50-talet deltagare, som alla har maximal svårighetsgrad på samtliga hopp, så är det alltid några som lyckas och därmed bärgar medaljerna — de må vara hur trubbiga och stillösa som helst. Och vilken slutsats drar tränarna! Jo, med enkel stilhoppning kommer man ingen vart, och därmed ger man sig inte ro att träna grunder utan driver fram hårda, tuffa hoppartyper som vågar slå på de svåraste hoppen redan i koltåldern. Vi vet alla att svårighetsgraderna avgör dagens stortävlingar, men låt oss för all del inte glömma att en hoppare måste ha skolning innan han får starta jakten efter en hopplista fylld av 2,8:or.

Resultat:

Svikthopp, damer: 1. Jerrie Adair, USA 390,20. 2. Ulrika Knape, Europa 381,15. 3. Micki King, USA 371,10. 4. Agneta Henrikson, Europa 324,25.

Höga hopp damer: 1. Ulrika Knape, Europa 335,10. 2. Ingeborg Pertmayr, Europa 332,00. 3. Cynthia Potter, USA 323,60. 4. Janet Ely, USA 316,65.

Svikthopp, herrar: 1. Giorgio Cagnotto, Europa 558,90. 2. Klaus Dibiasi, Europa 512,15. 3. Craig Lincoln, USA 511,60. 4. Don Dunfield, USA 492,80.

Höga hopp, herrar: 1. Klaus Dibiasi, Europa 492,00. 2. Rick Early, USA 427,00. 3. Giorgio Cagnotto, Europa 424,00. 4. Michael Finneran, USA 387,40.

Slutställning: Europa 27 poäng — USA 17 poäng.

TOIVO ÖHMAN

NYA BILAR
BEGAGNADE BILAR
ALLT FÖR BILAR

ÅBERGS BIL AKTIEBOLAG

Telefon 0278/132 50 BOLLNÄS

Aukt. Volvoåterförsäljare för
sydvästra Hälsingland

AB NORÉNS
STORMARKNAD

S. Centralgatan 21

GÄVLE

Telefon 026/11 75 13

Byggnadsfirman
Gunnar Lindblom

Almvägen 19

GÄVLE

Telefon 12 25 98

FASTIGHETSRENOVERINGAR

OMBYGGNADER — VÄRDERINGAR

BESIKTNINGAR

KONDITORI LIDO

S. Kungsgatan 10 — GÄVLE
Telefon 11 19 42

SERVERING — GOTT BRÖD

Specialité: TÅRTOR

LAAC- "biggest in the world"

"Världens största" är ett epitet, som ofta användes om amerikanska företeelser. Frågan är dock om detta uttryck inte är riktigt när man talar om Los Angeles Atheletic Club — en av USA:s starkaste simklubbar.

LAAC, som naturligtvis har flera andra idrotter än simning på sitt program, består nämligen av 6.500 medlemmar. Klubben har en egen 12-våningsbyggnad mitt inne i Los Angeles centrum. 300 anställda finns för att ge medlemmarna service.

I det centrala "klubbhuset" finns 25-yards inomhusbassäng, 160-meters löparbana inomhus, ett stort antal gymnastiksalar och motionsrum. På taket finns 4 st förminskade tennisbanor för s.k. "paddeltennis".

Orsaken till att klubben är så gigantisk torde dock vara att man parallellt med idrottsverksamheten bedriver en omfattande s.k. social verksamhet. Äldre medlemmar utnyttjar sålunda "klubbhuset" i första hand för att intaga måltider samt att ta ett avkopplande bastubad i den stora massage- och bastuavdelningen. En stor del av utrymmet i "klubbhuset" är avdelat för de ca 1.000 medlemmar, som dagligen intar måltider där.

Jönköpingssimtränarna Harden och Christer Junefelt, som besökt LAAC och dess simtränare Peter Daland, hade förmånen att tillsammans med Daland besöka de olika lokalerna, som simmarna utnyttjar. Intrycken från de ovan nämnda lokalerna var naturligtvis överväldigande.

Peter Daland tjänstgör dessutom på Southern California University och även här är förhållandena något annorlunda än i Sverige.

Universitetet, som har 10.000 studenter, är privat och kostnaderna för att studera ett år ligger på 4.000 dollar inkl. mat och logi. Inomhusbassäng finns på skolan och utomhusbassäng finns kvarteret intill.

Simmarna, som studerar vid universitetet, läser vanligtvis gratis genom att man erhåller stipendier p.g.a. sin simskicklighet. Träningen bedrivs dels på morgonen i universitetets bassäng dels på eftermiddagen antingen i LAAC bassäng eller i utomhusbassängen. Peter Daland anses, som en av USA:s främsta tränare och är särskilt känd för sitt psykologiska kunnande. "Peptalk" anser Daland vara en av orsakerna till att hans simmare har lyckats göra så goda insatser vid ett flertal olympiader.

Det simmas mest i Long Beach

Under en treveckors simstudieresa till USA hade vi, Christer och Harden Junefelt från Jönköpings SLS, förmånen att besöka tre av världens mest kända simtränare av idag, James E. "Doc" Counsilman, Peter Daland och Don Gambril. Dessa tre simtränare når samma mål — världsstjärnor — men med mycket olika förutsättningar.

James E. Counsilman är tränare vid Indiana University, Bloomington samt för "sommarklubben" Bloomington S.C. Counsilman är doktor i fysiologi och kallas därför allmänt Doc i simmarkretsar.

Doc kan sägas vara USA:s förste "simprofessor". Han försöker att utveckla simningen med rent vetenskapliga undersökningar. Genom sin anställning vid universitetet dels, som lärare i främst fysiologi, dels som simtränare har han mycket goda förutsättningar att genomföra sin vetenskapliga linje.

Doc arbetar sålunda mycket med stil och använder sig härvid av undervattningsfilmning. Träningen är visserligen mycket hård enligt svenska förhållanden 8—9.000 meter/dag på vintern och 10—12.000 meter/dag på sommaren men trots detta anser Doc att han sparar en hel del metersträning genom att arbeta med teknik.

I likhet med de flesta andra toppsimtränarna i USA bedriver Doc dessutom egen affärsverksamhet med simmateriel. På detta sätt har han en extra drivkraft, att ta fram nya hjälpmedel, Counsilmans erfarenheter kan därför inhämtas genom han försäljning av filmer, styrketräningsmateriel m.m.

Peter Daland verkar vid Southern California University, Los Angeles. Dessutom är han tränare för den "civila" klubben LAAC.

Peter Daland har gjort sig särskilt känd för sina pep-talks, som tidigare redovisats i Simsport. Peter kör naturligtvis även han enligt svenska förhållanden mycket hårt men han anser psykologin är av mycket stor betydelse för att nå toppresultat. Peter använder sålunda ganska mycket tid till att tala med simmarna såväl under träning som före tävlingar. Han säger sig ha funnit att man inte utan vidare bara kan öka på antalet meter per dag och räkna med bättre resultat. Han gav t.o.m. ett sensationellt exempel på detta. Han körde förra sommaren sina flickor hårdare än han någonsin gjort. Upp till 12.000 meter/dag. Resultatet uteblev.

Don Gambril är tränare för California State College, Long Beach samt storklubben Phillips 66. Don Gambril torde väl utan tvekan vara den tränare, som är mest känd av amerikanska simtränare i Sverige just nu. Orsaken vet väl alla.

Don kan väl utan tvekan sägas vara den av USA:s tränare som f.n. "trycker på" hårdast med meter. Siffror, som 15—20.000 meter/dag har förekommit i svensk press. Dessa träningsprogram har efter vad jag förstått dock endast gällt Hans Fassnacht och då endast vid enstaka tillfällen. Den "berömda" se-

AB HYLLENGRENS RÖR
Industriområdet Upplandsbodarna
Telefon Gävle 026/701 64
Utför allt i branschen
Oljeinstallationer

TEXACO
Bensin & Servicestation
Firma S. Lundahl
Gävlevägen — FORSBACKA
Telefon Gävle 353 60
Fullständig service — Bilbärgning
Framvagnsjusteringar — Däckservice
även Lackskador

F:a Fröbergs Tapetserareverkstad
St. Esplanaden 27 — Telefon 12 81 07
GÄVLE
Omstoppning och omklädning av möbler
Heltäckande mattor

SVEDELL & ENGVALL
Plåtslageri
Strömsbrovägen 8-10 — Gävle
Telefon 12 04 58
Utför alla inom branschen förekommande arbeten såsom taktäckning, takmålning, ventilationsledningar m. m.

SÖDRA MISSIONSBOKHANDELN
Ellen Olsson
S. Kungsgatan 11 — Telefon 12 10 02
GÄVLE
Stor sortering av Böcker — Papper
Skrivmaterial och Grammofonskivor

ROSÉNS BAGERI & KONDITORI
Berghemsgatan 7 — GÄVLE 2
Telefon 19 10 29
Rekommenderas

GAMLA STADSBUDSKONTORET
N. Centralgatan 15 — GÄVLE
Telefon 12 01 24, 12 06 96
Flyttningar — Emballering
Transporter av alla slag

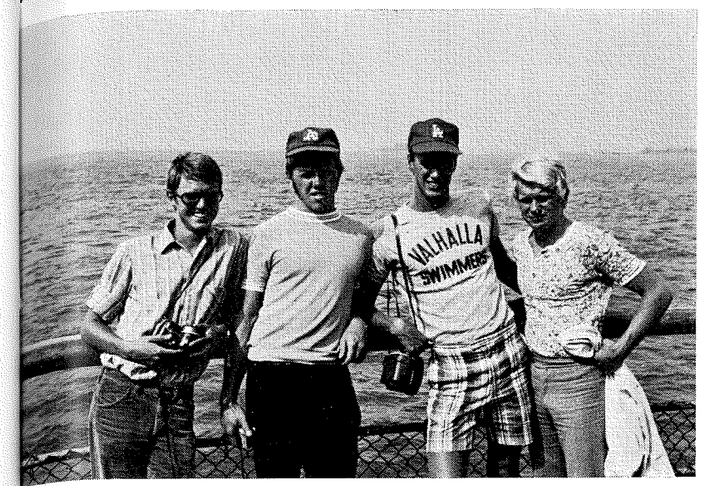
HÄLSINGEOST — finnes i varje välsorterad
livsmedelsaffär
Södra Hälsinglands Mejeriförening u. p. a.
BOLLNÄS

TVÄTTO KEM- & SKJORTTVÄTT
Snabbtvätt klar på 1—3 timmar
S. Kungsgatan 9 — GÄVLE
Telefon 026/11 88 88
Kembaren: Sandviken
Köpmangatan 22 — Telefon 026/25 82 50

GÄVLE OLJEELDNINGSFIRMA
L. Lundgren. Femte Tvärgatan 23 — GÄVLE
Telefon kontor 12 61 05
Helautomatisk oljeeldning. Låg- o Högtrycksbrännare
SUECIA och OIL-O-MATIC oljeeldningsanläggningar
Försäljning av ESSO Gasol
Tel. 11 06 43 för service efter kontorstid
Medlem av Oljeeldningsfirmornas riksförbund

GÖSTA ISAKSSON
MEK. VERKSTAD EFTR.
Fougman & Wandin
Styrmansgatan 5 — Telefon 12 13 59
Bearbetar och tillverkar maskiner
och maskindelar

BYGGNADS AB
C. PIERRE
Lexevägen 13 — Telefon 026/18 65 80
GÄVLE
Utför: HUS-, INDUSTRI-,
VÄG- och VATTENBYGGNADER



Fyra göteborgare kopplar av från hårdträning med en stunds utflykt. Kvartetten, här fångad i San Fransisco, är Jan Gustavsson, Björn Wahlgren, Tommy Palstam, Göran Eriksson.

"Välkommen på amerikanska":

HALV MILS TRÄNING!

rien på 5×1500 m, som har återgivits i Swimming World, ska enligt uppgift endast ha simmats en enda gång av en enda man, Hans Fassnacht.

Trots detta står det dock fullt klart att man i Long Beach har en tendens att simma mer meter än någon annan klubb. Vissa ruskar på huvudet när de hör talas om 13 pass/vecka med i medeltal 6—7.000 meter/pass. I verkligheten är det dock så att dessa pass serveras under sommaren men att simmarna normalt p.g.a. trötthet har ett veckogenomsnitt på 10 pass/vecka. Då och då händer det också att dagsransonen går upp till 15.000 meter.

Dessa tre ovan nämnda tränare torde inte representera alla olika linjer, som leder till målet. Enligt uppgift finns det tränare, som enbart koncentrerar sig på kort-vileprogram liksom tränare, som enbart kör med lång-vileprogram. Resultatet blir då lite mer speciellt i form av nästan enbart långdistansare resp. kortdistansare, men av världsklass.

Gemensamt för alla USA:s simtränare torde dock vara att de konsekvent kör två-gånger-om-dagen-träning större delen av året. Dagsransonerna ligger oftast över 10.000 meter under sommaren, något mindre på vintern. Det finns dock världsstjärnor, som sällan eller aldrig tränat 10.000 meter på en dag. Men de är få, jag tror man utan vidare kan säga att de är undantagen, som bekräftar regeln.

Christer Junefelt

Efter en stor satsning av Göteborgs Simförbund, S 02, GKK, Najaden och simmarna själva kunde en tränings- och tävlingsmånad i USA bli verklighet. Denna resa gällde Göteborgs simelit med ett par undantag. Truppen bestod av två ledare tillika tränare i Kerstin Petersson och undertecknad. De aktiva var Kerstin Moberg, Gunilla Magnusson, Eva Andersson, Björn Wahlgren, Glen Bengtsson, Tommy Palstam, Jan Gustavsson, Bengt Gingsjö och Göran Eriksson.

På Kennedy Airport i Now York hämtades vi av representanter för Monmouth College från New Jersey, där vi skulle träna och tidsacklimatisera oss under två dagar. Monmouth är ett "litet" college på ca 3.000 studenter, vackert beläget ca 8 mil norr om New York. De har en inomhusbassäng (25 m) med fönster efter ena långsidan, under vattenytan, där vi tränare kunde stå och dirigera våra adepter med hjälp av en högtalare som fungerade så, att simmarna hörde oss lika bra i vattnet som på land.

Efter två underbara dagar giorde vi resan över amerikanska kontinenten till Los Angeles. Vi inkvarterades på hotell Olympian ca 10 minuters bilfärd från simstadion, som är identisk med OS-bassängen 1932 tillika Peter Dalands träningsbassäng. Att vi skulle gå igång med rivstart hade vi väl en liten aning om, men att det skulle gå så fort hade vi inte trott. Efter det att väskorna var uppackade på hotellet och badprylarna framtagna, begav vi oss ner till bassängen. Peter hälsade oss välkomna med ett pass på 5000 meter!

Att Peter är effektiv blev vi snart varse, två pass/dag, 12 pass/vecka, var den rutin vi skulle följa. För distanssimmarna blev det 12—14000 meter och för special- och sprintersimmarna 10—12.000 meter/dag.

Vår tredje dag i Los Angeles var en söndag, som alltid är träningsfri, så vi fick tillfälle att åka till Marineland, som ligger vid kusten ca 45 minuters bilfärd från centrala Los Angeles. En upplevelse av stora mått var bl. a. att se delfiner göra sina akrobatiska konster i vattnet. Vi svenska simmare konstaterade genast, att där hade vi mycket att lära.

Den andra veckan blev tuff. Väckning kl. 6.15, frukost, träning 7.00—10.00, lunch, vila, träning 17.00—19.00, middag, TV på rummen och till sist en välbehövlig och skön säng.

Bengt, Göran och Björn hade lite svårt att sova denna vecka. Anledningen till detta var, att varje kväll 23.30—01.00 sändes på TV "Bedtime with Boris", repriser på gamla Frankensteinfilmer.

Efter en klanderfri träningsvecka, då de flesta blev ganska "möra", bjöds vi på söndagen till ett "beachparty" på Suma beach med Peters simmare, fru och barn samt föräldrar till de amerikanska simmarna. Från Peters "stall" var bl. a. Frank Heckl, Dan Frawley, Donald Havens, Michael Weston, Jim McConiaca, Denise Pearson, Linda Stimpson med på partyt. De fyra förstnämnda slog för övrigt nytt världsrekord på 4×100 frisim vid de amerikanska mästerskapen i augusti med 3.28,8! 52,2 i snitt!!

Veckan efter var träningen lika hård utan hänsynstagande till Santa Claratävlingarna, som gick 10—12/7. Onsdagen den 8/7 reste vi till Santa Clara, där vi inkvarterades i amerikanska simmarfamiljers hem.

Tävlingarna var fantastiska med ca åtta till tio heat i varje gren. Resultaten var mycket bra såväl i toppen som på bredden. Här fick vi verkligen se att i Amerika simmar man fort. Ibland häpnade man, när man tittade på tidtagaruret. Pricken över i-et satte Karen Moe med ett nytt världsrekord på 200 m fjärilsim med tiden 2. 20,7. Åttonde flickan i finalen hade tiden 2.29,4, vilket bevisar, att det även finns en enastående bredd. De svenska insatserna var ganska blygsamma i jämförelse med de amerikanska, med undantag för Gunnar Larsson, som verkligen började visa en gryende EM-form, och våra fyra flickor på 4×100 fritt som belade en hedrande 8:e plats med tiden 4.18,2. (I laget simmade: Eva, Kerstin, Karin Odgaard, Gunilla Jonsson).

Forts. sid. 11

WESTLUND & SÖNER
BOKTRYCKERI AB

N. Kungsgatan 31 – GÄVLE
Telefon 18 03 80

Tidskrifter, Böcker, Affärs- och Reklamtryck
Boktryck o. Offset

PEDER ÖSTER MÅLERI AB

Nygatan 9 – GÄVLE

Tel. 026/18 16 40 växel

ALLT INOM YRKET

Dalands huvudpunkter för sprinters:

STORT FORMAT, STARKA ÖVER-KROPPAR, BRA KICK

Peter Daland, känd som "svenskt-ränaren" i Los Angeles, mer känd som distansspecialist, mest känd som peptalk-mästare, är dagens man inom sprintersimningen. Det är han som har laget som simmat 4×100 med ett snitt på 52,2!!!

Peter överraskar med kommentaren:

— Men jag vill snabbt bli känd som distanstränare igen.

Detta med distans ligger i hans kynne, slår alltså ut den snabbsimning, som för de flesta ändå är toppen av allt. Peter är dock i många avseenden en annorlunda amerikan, en annorlunda simtränare.

Om simtränare sa han exempelvis vid den mycket ambitiösa och mycket lyckade konferensen i Hälsingborg (stor honnör för det skånska initiativet och för Stig Olsson och hans hälsingborgares fina jobb):

— Huvudsaken är inte utbildningen, det teoretiska kunnandet. Var och en som är någorlunda intelligent, som kan ta människor, som kan umgås med dem, kan lyckas som tränare.

Peter är exempelvis själv inte alls tränarutbildad. Han har sin examen från berömda Harward i franska, europeisk historia och psykologi.

I Hälsingborg analyserade han USA, berättade om fördelar och nackdelar (såna finns!) och rundade av sin berättelse om organisationen kring de 600.000 aktiva så här:

— Vi kastar bort en massa talanger. Vi har inte råd med det. Vi måste tänka om.

Amerika har inte råd missa talanger ... kan en varning från ett land, som är så överlägset, sägas effektivare?

Simmare med format

Hur skapar man ett rekordlag format LAAC, en kvartett som gör 3.28,8?

Peter Daland kunde sagt: "man har simmare av format". Han har det. Rekordherrarna är fullvuxna med två man kring 195, en på 190 och "lillen" på 186. Ett lag utplockat efter den gamla Daland-principen: en stor bra simmare, slår alltid en liten bra.

Det där har stämt nästan alltid utom exempelvis då Per-Ola Lindberg blev amerikansk collegemästare.

— En prestation, en sensation ni inte riktigt uppfattat storleken av, tycker Los Angeles-tränaren.

En sensation från 1963 som bitit sig kvar till den grad att den fortfarande är ett stort samtalsämne, när tränare kommer tillsammans och minns. Det är som Peter uttrycker sig:

— UNBELIVEABLE.

Vägen till framgång går inte bara genom centimetrar. Så lätt är det inte ens i USA. System Daland ser på sprintersidan i dag ut så här:

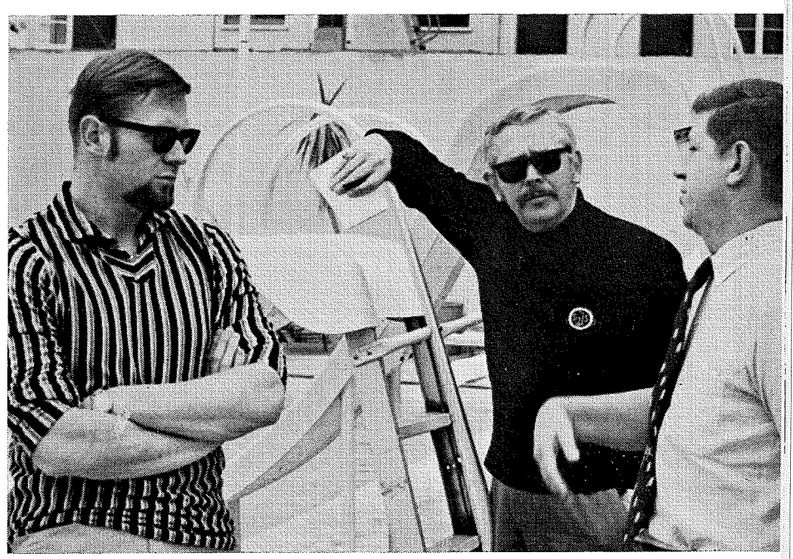
1. **SKAPA STYRKA I ÖVERKROPPEN.**
2. **SKAPA EN STARK OCH SMIDIG KICK.**
3. **TRÄNA IN EN SNABB OCH EFFEKTIV VÄNDNING.**
4. **TRÄNA IN EN SNABB OCH BRA START.**

Fyra styrkepass

I Los Angeles startar hans sprinters på samma sätt som de övriga i laget: med en lång och lugn uppbyggnad på hösten. Det blir med 30—60 minuters styrka, kanske någon lätt löpning, ytterst lätt simning.

I november—december är man ordentligt igång igen, dvs. uppe i stora kvantiteter simning. Det är ren distansträning. Sprinterna deltar. Ingen som helst sprinterträning försigkommer.

Klubbmatcherna börjar komma igång och tvingar fram mer och mer specialisering. Före jul släpper dock Daland inte den styrketräning på från halvtimman upp till timman, som sprintergruppen börjat med. Deras rutin är 3—4 pass



"Svenskt-ränaren" Peter Daland i svenskt sällskap. På bilden i Los Angeles tillsammans med Christer och Harden Junefelt.

Vi utför
TRANSPORTER, SCHAKTNINGAR och TRÄDGÅRDSANLÄGGNINGAR
Försäljer: Krossprodukter, sand, grus och matjord

GÄVLE LASTBILCENTRAL

N. Skeppsbron 1 — GÄVLE — Telefon 18 80 20

Var tankar man bäst?
Var är servicen fin?
på

Esso

i Valbo hos

CHRISTER HAMRIN

Telefon 026/13 10 70

STÖDBERG

Den seriösa fackhandlaren med färg vid
Murénbron — Telefon 11 10 00 — 11 10 11
GÄVLE

Försäljning av
TV — RADIO — BANDSPELARE
Service på alla förekommande märken

ASG

AB SVENSKA GODSCENTRALER

Gävlekontoret Telefon 026/12 96 50 växel

Samlingstrafik med järnväg - bil - båt -flyg
Utrikestransporter

per vecka, i direkt anslutning till simningen.

— Inte idealiskt men bättre före än efter, resonerar Daland.

Det är simträning för dem som kan två gånger om dagen och i och med skolkamperna på lördagarna automatiskt en nedgång i kvantitet.

Fyra veckor före mästerskapen stoppas styrketräningen.

Fyra veckor är också den viloperiod Daland anser lämplig för 100-meterssimmarna.

. . . Men inte på sommaren

Efter mästerskapsperioden i april släpper de flesta amerikaner sina simmare i några veckor. Betygen behöver läsas upp. Skolarbetet har kommit i kläm för uppladdningen till stortävlingarna.

I maj börjar man på samma sätt som i november, med styrka och slitträning.

— Men vi varvar upp oss mycket snabbare än på hösten.

I juni och början på juli ligger man på mycket stora kvantiteter simning, två pass per dag. Dock ingen styrka.

— De flesta i mitt lag hade sommarjobb och tyvärr ingen tid över för annat än den rena simträningen.

Den halvårslånga styrketräningen under kortbanesäsongen fick räcka. De program man då gick igenom var efter uppvärmning först 10 minuter med lätta pulley-weights (10 kg motstånd) med crawltag och båda armarna samtidigt. Motståndet ökades till 30—35 kg i flera serier. I det tredje och sista skedet av passet var vikterna 45—50 kg.

— En del orkade några serier med tio drag i varje, en del endast färre upprepningar.

Om man haft möjlighet gå vidare med styrketräningen skulle den, enligt Daland, ha brutits i mitten på juli (mästerskapen var kring 20 augusti).

— Den månaden behövs för att vila upp musklerna.

Hur behåller man styrkan?

— Genom hård farttträning, säger Daland. Ren sprinterträning.

Innan man når dit går 100-meters-specialisterna genom ungefär samma program som den övriga elitgruppen. Det blir i juni 8—10 km/dag, för en del upp till 12—13. Skillnaden mellan Heckl, Havens och deras långsimmarkollegor är att sprintergruppen har två fria eftermiddagar i veckan plus söndagen ledig.

— Om dom vill, tillägger Peter.

Tanken bakom detta är att kortdistansarna inte behöver samma mängd metrar som distanssimmarna.

Kortbana ger speed

Fartkraven på träningen är inte alltför stora på sprintergruppen dvs. inte på de långa slitserierna. Inte heller behöver de följa med upp till 10×400 med kort vila. Upprepningarna blir färre.

— Men släpper jag efter en aning på mina krav på dom serierna, finns det ingen som helst prutmån på mina krav, när det gäller att simma fort. Mer eller mindre varje pass slutar vi med några snabbhetsinslag och då skall sprinterna ovillkorligen visa sprintertakterna.

Los Angeles-gänget har sedan en tid praktiserat principen **"kortbana ger speed"** och arbetat därefter, helt enkelt simmat på tvären.



Frank Heckl, USA-mästare på 100 fritt, Daland-elev.

— Vi har ofta slutat programmen med 20 eller 40-metersspurter. Det har varit kanske 8—10×20 eller 40 m.

— Det har hänt att vi följt teorin om "kortbana ger speed" så bokstavligt att det nästan blivit ett helt pass på tvären. Ett sånt inslag på 1 timma har varit vanligt.

För lite vila

Nedgången från de 8—10 kilometrarna per dag till tävlingen är, säger Daland, den viktigaste delen av träningen.

— I år gjorde vi fel. Vi vilade för lite. Det blev av olika orsaker bara två — tre veckor. Man behöver en månad.

Principen för nedgången har varit att skära bort cirka 500 meter om dagen för att sluta den sista veckan med "badning" på 2—3000 meter.

— Fortfarande långt? Inte för simmare som legat på kvantiteter uppåt milen och som nu bara behöver simma löst.

Det "lösa" kan fyra—fem dagar före tävlingen bestå av 600—800 m lätt simning, 4×100 arm progressivt, ben på samma sätt, ett "broken"-inslag på 3×50 med 10 sek. vila mellan femtiorna, lätt badning, vila och 3—4×50 på maxfart och med mycket lång vila.

Bensparken — nyckeln

— Jag lägger mycket stor vikt vid bensparken. Den är för de flesta nyckeln till fart. Bara ett exempel: en av mina simmare gick ned åtskilliga tiondelar på 100 i år men hade också förbättrat sin benspark från att på serierna ha legat på farter kring 1.50 per 100 till 1.30.

En stark och bra benspark gör det möjligt att ligga fram ordentligt på armarna, att få effekt i draget. Vi arbetar inte på att öka antalet armtag, försöker i stället förlänga tagen så mycket som möjligt. Till detta behövs starka ben. Och givetvis starka överkroppar. Där ligger ni européer i allmänhet efter.

— En av mina iakttagelser i Barcelona var att de europeiska simmarna på 100 m genomgående hade bra benspark, bra teknik men var för veka på överkropparna, för dåligt muskeluppbyggda.

— En annan detalj: många hade fart men stod inte hem distanserna. Vår träning under slitperioden bygger just på att skaffa ork för de sista tunga och svåra och avgörande tio metrarna.

FOTNOT: Ordet sprint är i mitt tycke missvisande i simning. Vi har inget riktigt sprinterjobb, Sprint, det är en explosion som friidrottens 100 m. Vi är på vår "sprintersträcka" uppe i en arbetstid som ligger en bra bit över friidrottens 400, en distans som redan snuddar vid medeldistans.

BO ALM

Välkommen, forts. fr. sid. 7

Måndagen blev träningsfri till simmarnas stora glädje. Simmarfamiljerna var vänliga att köra oss på "shopingtur" och "sightseeing" i San Fransisco. Det mest intressanta var ön Alcatraz, som är känt för sitt f. d. fängelse. Ön är numera invaderat av indianer, som vägrar lämna den, med motiveringen att, Alcatraz för längesedan var ett indianreservat och nu tillhör dem.

En kväll under den sista veckan fick vi tillfälle att åka till Disneyland. Jag är övertygad om, att vi alla kände oss som små barn den kvällen, och så roligt som vi hade, blir för mig ett minne livet ut. Alla, som var med, håller säkert med mig om detta. Mellan träningspassen, en eftermiddag, åkte vi till Hollywood (Universal Studies) för att se en filminspelning. Vår "guide" var Thomas O. Ludwig simmare i Peters "stall" tillika filmskådespelare. Även detta var en upplevelse av stora mått. Universal Studios är som en hel stad med salooner, medeltidsborgar, och spökhus m. m. Här spelades bl. a. in filmer som Psycho, Bullit och Airport. Glen hade turen att tillsammans med en vacker amerikanska få låtsas köra en bil, som Steve McQueen använde i filmen Bullit. Detta roade publiken mycket.

Sista veckan vi skulle träna med Peter ökades meterantalet något. Det var en avskedspresent till simmarna, som givetvis tog emot den med största tacksamhet.

Jag vill verkligen rekommendera simmare att besöka USA. Träningen skiljer sig inte så mycket från vår, om man ser på meterantalet, men farten är mycket högre. Den väsentliga skillnaden ligger dock i gåandan hos de simmare man tränar ihop med, tuffheten och framförallt, vad jag själv tror, sol och värme varje dag, en harmonisk skolgång koordinerad med simträningen samt maten, som är vitaminrik med bl. a. färska grönsaker året runt. Med andra ord: man har råd att äta "simriktig" mat för en ganska billig penning. Visst är det väl så, att man känner sig både stark och nöjd efter att ha ätit en stor biff!! Denna känsla, enligt mitt förmenande, har också en stor psykologisk effekt på prestationsförmågan hos simmaren.

Berndt Nilsson

Byggnadsfirman
GOTTFR. LINDGREN AB

Kontor: Staketgatan 36 C — GÄVLE

Telefon 12 59 82, 12 72 44

GRANDS BAR
RESTAURANT
COCKTAIL-BAR

Ingång från Ruddammsgat eller stora restauranten

Telefon växel 12 90 60
Norrlands ledande hotellföretag

Simmarnas träffpunkt

COCKTAILBAR
Dans: Alla dagar till Internationella orkestrar

Tre restauranger under samma tak

100 moderna rum i alla prislägen

RUDAN
Restaurant

Gunhild Landqvist

Telefon 026/11 39 68

Ruddammsgatan 23 — GÄVLE

Vi serverar lunch från ett gott kök

till humana priser i trivsam miljö

Beställningar i hemmen ordnas

Fullständiga rättigheter

Kvalitetsvaror från

Centralbageriet

GÄVLE

Centralplan

Telefon 12 19 04 — 12 19 64

Filial Stora Torget — Telefon 12 10 07

Målet
för goda livsmedelsinköp
GÄVLE LIVS

Nygatan

Stigslund, Fridhem

Bönan, Hantverkartorget **Sandviken**

Höga kvaliteer — Låga priser

Kör in till

Esso

SVEN LÖÖV

Sätrahöjden — GÄVLE

Telefon 12 01 12

Fullständig service

Så tränade vi i Geneve

Sedan ett drygt halvår var EM-träningen utstakad. Det skulle efter SM bli några vilodagar på hemmaplan, sedan två träningsveckor i Geneve och en insimningsvecka i Barcelona.

Nu blev det inte Geneve för alla. Några valde vägen via hembassängen (skövdebröstsimmarna), några fastnade i Sverige på grund av sin militärtjänst (Tegeback, von Holst). Eftersom Göran Jansson hade svårt komma loss blev det en lägerplats även i Karlstad med Åke Lindhgren, Svenne, Göran och Göran Eriksson (reserv på hemmaplan).

Träningen blev relativt individuell men byggde raktigenom på samma idéer, rejält jobb i två veckor för att runda av med nästan enbart badning. Vi satsade nämligen på en mycket lös sista vecka, lösare än någonsin. De flesta var i vatten en-två gånger om dagen men det var just inte mycket mer som gjordes.

I Geneve var truppen oftast indelad i tre grupper.

16 augusti:

Det blev en lättare badning på kvällen. Vi var framme på hotellet vid 17-tiden och passade endast på att bada av resstelheten innan middagen.

17:e

Morgonpass: Träning i tre grupper plus Gunnar ensam. Gemensam insimning för samtliga: 200 stil, 8×100 ben start varje 2.15, 10×50 start varje 45.

"GRUPP LARSSON": 3×1500 start varje 20:e minut (18.28, 18.25, 17.58). 8×50 medleyarmtag.

GRUPP A: (Kock, Jonsson, Gingsjö, Ljungberg, Bellbring): 12×300 start 4.30 8×50.

GRUPP B: (Bergqvist, Wikner, Zarnowiecki, Zetterlund): 8×200 start 3.30—4 min, 8×100 varje 2 min. 8×50 varje minut. 8×50 fjäril, badning.

GRUPP SPRINT: (Berglund, Isaksson, Andersson, Folkesson, Westergren): 8×(100+2×50), 10×25 sprint utan andning, badning.

Eftermiddag: Träning i två grupper, en "distans", en "teknik".

GRUPP A: 200 löst, 800 (100 arm, 100 ben osv.), 8×50 start 45 sek. 10×200 start 3.30 (Gunnar, Hasse, Bengt simmade baklänges medley), 100—200—300—400—400—300—200—100 (kort vila). 4×100 valfritt simsätt max 400 idealtid.

GRUPP B: 600 blandsim, 8×50 start varje minut, 8×50 varje 50 sek. 400, 200, 2×100 samtliga distanser simmades med acceleration, vilan cirka 4 min efter 400, 2.30 efter 200, 1.30 efter 100. 300 djup benspark, 4×25 acceleration, 2×75 max lång vila, 400 idealtid.

18:e

Morgon: Larsson 2×400 ben, 4×100 som uppvärmning. 12×400 30 sek. vila, varannan medley, varannan fritt. 4×50 max, lång vila.

GRUPP B: (Ljungberg, Gingsjö, Bellbring): 2×400 ben, 4×100. 30×50 fjäril start varje 50 sek. 2×800 fartlek start 15 min. 2×50 max.

GRUPP C: 400 löst, 2×200 medley, 400 arm, 2×200 ben, 2×200 arm, 2×100 ben, 2×100 arm, 4×50 ben, 4×50 arm, 200 löst, 100 hårt.

Eftermiddag: Insimning som inför tävling. 8×200, för en del 8×100, vila cirka 10 minuter. Ur serierna: Gunnar började på 2.08,2 tog sig ner till 2.05, fick en "morot" och gjorde 2.01,9 på 7:e. Hasse hade 2.18,9, på fjäril, 2.26,9 på rygg, 2.50 på bröst, 2.08 på fritt och klarade "moroten" med 2.05,9 på 7:e. Gingsjö slutade sin sjunde på 2.08,5, Bellbring på 2.05,9. Vera hade snitt kring 2.28 och slutade med 2.22,5. Lena Isaksson hade serien 1.06,5, 1.05,9, 1.05,7, 1.05,5, 1.04,7, 1.05,9, 1.07,3. Eva Andersson som bäst 1.06,0 (simmade 6), Eva Folkesson på sina sex ryggsim 1.15,3, 1.14,7, 1.16,0, 1.15,3, 1.16,6, 1.15,3. Samtliga tider noterade på gåstart.

19:e

Morgon: Larsson: 400 medley, 2×400, 2×300, 2×200, 2×100 arm, 10×50 fjärilsarmtag 10×100 start varje 1.30, 10×100 start varje 1.15 (fart 1.08—1.09). 20×50 (fem av varje simsätt) 400 rygg.

ÖVRIGA: 800 växelsim, 8×50 (25 fjäril—25 fritt), 200 djup benspark 20×50 teknik, 500 ben, 4×25 sprint mellangruppen fortsatte där med 10×100 start varje 2 minuter.

Eftermiddag: 200 löst, 10×50, 6×100 ben, 8×50 ben, 100 löst.

GRUPP A+B: 4×400 start var 8:e minut. 12×50 uppifrån lång vila. 400 stil. (Gunnar slutade med 4.18 på 400).

GRUPP C (sprint): 4×200 acceleration, sista 50 max., 6×50 lång vila, 400 stil.

20:e

Morgon: GRUPP A: 2000, 800 ben, 800 arm, 10×25 acceleration.

GRUPP sprint: 1500, 800 ben, 400 arm, 10×25 acceleration.

Eftermiddag: Insimning som för tävling.

Gunnar, Gunilla, Vera: "broken 400" som 8×50 med 10 sek.

Hasse, Anders, Bengt, Svante, Monika, Eva W, Elisabeth, Anita: broken 200 som 4×50 med 10 sek.

Lena, Eva A, Eva F, Bosse broken 100 som 2×50 med 10 sek.

Samtliga: 3×75 5—6 minuter. 4×50 3—4 minuter. 3×200 ben, 4×100 stil.

21:e

Morgon: GRUPP A: 400 ben, 400 arm, 8×50 varje minut. 30×100 (Vera, Gunilla start 1.45, Gunnar 1.30, 1.15, 1.20. Övriga 1.30. 4×200 arm med kork start var 4:e min. 20×50, start 45 sek.

GRUPP B: 400 ben, 400 arm, 8×50 1 min. 20×100 varje 2 minuter. 400 arm hårt, 12×50 varje minut, varannan max.

GRUPP C: 400 stil, 8×50, 4×100 ben hårt, start 3 min. 8×100 varje 2 minuter. 200 lös benspark, 200 arm med kork, 4×50 arm max. start varje 2 minuter, 400 stil.

Eftermiddag: fri för shopping.

22:e

Morgon: GRUPP A: 4×200 medley, 500 ben, 4×800 start 12 minuter (flickorna 13) 12×50 arm start varje minut. Gunnar 9.26, 9.26, 9.20, 9.20.

GRUPP B: 4×200 medley, 500 ben, 3 (200+8×50). Start efter 200 på 3.30, varje 50 på femtionerna). 6×100 arm 2.30. 2×50 max. 200 stil.

GRUPP C: 600 stil, 8×100 ben, 200 valfritt. 200, 4×100, 200. 200 ben, 8×25 hårt.

Eftermiddag: Sprint: 1500 (400 löst, 100 hårt, 50 löst, 50 hårt, 200 löst, 200 hårt, 100 löst, 100 hårt, 150 löst, 150 hårt, 50 löst, 50 hårt). 200 ben, 8×50 ben 1.30, 2×100 arm max varje 5 minuter, 300 löst. Lagkapp.

ÖVRIGA: 2×400 arm, varje 7 minuter, 4×100 arm varje 2. 200 ben, 4×100 (15 sek), 4×100 (15), 400 (50 10 sek, 150 15 sek, 100 15 sek, 50 5 sek). 4×50 varje minut, 200 start efter 3.00 resp. 3.30, 4×50 varje minut. 400 idealtid. Lagkapp.

23:e

Morgonen ledig.

Eftermiddag: Sprint: 900 (50 ben, 50 arm, 50 kombinerat) 40×50 varje minut 800 ben, 2×50 arm max, 200 stil, broken 100 (4×25 med 5 sek).

GRUPP A: (Gunilla, Vera, Gunnar, Bengt, Anders): 400 ben, 20×50 varje 45. 20×50 arm varje minut, 20×50 ben varje 1.15, 8×100 1.30 (1.45), 8×100 10 sek. 6×50 start varje 2. 200 löst.

24:e

Morgon: GRUPP A: 400 medley, 8×50 varje 45 alt. 50. 1500. 5×200 2.45—3.00 5×200 start varje 5 minuter.

GRUPP B: 400 medley, 8×50 varje minut. 800 specialsimsättet. 5×150 30 sek vila. 5×150 var 4:e min. 400 ben.

GRUPP C: 6×50 varje minut. 200 ben, 300 arm hårt, 200 ben, 200 arm hårt, 200 ben, 100 arm hårt, 200 ben, 4×50 arm max start 2 min. 4×100 progressivt.

Eftermiddag: GRUPP A: 400 medley, 10×50 1.15 (teknik). 5 (100+50+50). Start på jämn minut. 5 (100+50+50). Start på 3 min. efter 100, varje min. på

BPA BYGGPRODUKTION AB

S. Kansligatan 26 — GÄVLE

Telefon 026/växel 18 83 00

Utför alla Byggnads-, El-, Måleri- och

PLÅT-arbeten

TEXACO

VÄLKOMMEN till vårt MOTELL och vår

BENSINSTATION med CAFETERIA och KIOSK samt

GUMMIVERKSTAD

Njut av en kopp kaffe, ät något gott,

medan vi ser om Er bil

Telefoner: växel 18 88 00

Bensinstationen tel. 12 45 17

Gummiverkstaden tel. 12 12 14

GDG-SERVICE

Norra utfarten — GÄVLE

SÖNDAGSMAT TILL VARDAGSPRIS

Grill – Bar – Kafeteria

KUNGSGRILLEN

S. Kungsgatan 31 — GÄVLE

Telefon 11 60 66

öppet vardagar 8.00—24.00

söndagar 12.00—24.00

VIN — TV

BRÖDERNA ERIKSSONS VALVFORMAR AB

Förråd Kanalvägen 10, GÄVLE, Telefon 18 22 04

Bost. Tallåsvägen 18 A, Telefon 11 96 17, 12 57 65

Uthyr: Valvformar och Byggnadsstämp

Sköter om transporten av formmaterialet

Utför alla slag av transporter och övriga arbeten med hjullastare

50-orna. 4×100 ben var 3:e min. 400 arm, 10×50 1.15. 200 löst. Gunnars fart på sista fem hundringarna: 59,5, 58,5, 58,5, 58,4, 55,7! nedifrån.

GRUPP B: 600 blandat, 60×25 i två gäng, 400 stil.

25:e

Morgon: Samtliga 200 löst, 8×100, 1 ben, 1 arm start 2.30. 10×50.

GUNNAR: 400 medley broken i 50-or. 10 sek.

GRUPP B: 2×200 broken i 4×50, första med 10 sek, andra med 20 sek.

ÖVRIGA: broken 200 med 15 sek mellan varje 50. Broken 100 med 15 sek mellan 50-orna.

Gunnar: 10×150 olika simsätt, slutade alltid med 50 fjäril 30 sek vila. 800 armtag växelsim, 200 ben.

GRUPP B: 30×50 50 sek. 500 ben, 4×50 ben, varannan max. 200 stil.

GRUPP C: 8×100 start 2.30, 6×50 ben, varannan max. 2×200 stil.

Eftermiddag: Insimning som för tävling. Samma "broken"-serier som på morgonen för jämförelsens skull (försök contra final). Samma vila. Förbättringar genomgående stora.

Efter fartjobbet 400 stil.

Tider: Gunnar 4.34,1 på medley på morgonen, 3.54,8 på fritt.

Monika 2.47,4—2.42,8 mot kvällens 2.45,1—2.42,0.

Anita: 2.37,8—2.37,1 mot 2.28,5—2.27,3.

Gunilla: 2.18,4—2.17,3 mot 2.15,5—2.13,4.

Hasse: 2.15,9—2.08,7 mot 2.15,8—2.11,2.

Bengt: 1.58,7—1.56,0 mot 1.55,7—1.52,9.

Anders 2.02,5—1.59,0 mot 1.58,2—1.55,4.

Svante: 2.12,0—2.06,1 mot 2.07,9—2.04,4.

Elisabeth B: 2.13,4—1.02,0 mot 2.10—1.03.

Elisabeth H: 2.15,6 (fr)—1.09,6 (fj) mot 2.16,6—1.11,0.

Eva W: 2.25,4—1.09,6 mot 2.20,9—1.07,9.

Eva A: 2.13,2—1.10,7 (fj) mot 2.13,8—1.11,8.

Eva F: 2.31,2 — 1.11,7 mot 2.27,1—1.10,4.

Bosse: 2.05,0—58,8 mot 2.07,6—58,8.

Lena: 2.12,6—1.01,6 mot 2.13,2—1.02,2.

26:e

Utflykt till franska Morzin, fri badning cirka 1000 m.

Kvällen: tävling i Thonon tillsammans med scheweiziska landslaget. 25 meters bana.

27:e

Morgon: LARSSON: 800 växelsim, 8×100 medley/fritt, 10×300 med 2×50 mellan varje, start på 4 minuter resp. 1 min. (Gunilla, Vera simmade med men 200 i stället för 300). 10×50 armtag.

GRUPP B: 800 växelsim, 8×100 omväxlande medley/fritt. 5×400 start varje 6 min, några 5×300. 30×50, start 45 lat. 50 sek. 4×50 fjäril lång vila.

GRUPP C: 800 växelsim, 2×200 arm, var 5:e min, 10×50 arm varje 1.30. 300 stil, 4×150 varje 4 min. sista 50 max. 2×200 ben var 5:e min, 10×50 ben, 200 stil.

Eftermiddag: GRUPP A: 400 stil, 10×100 arm 1.30 (1.45), 20×50 ben (1.15), 10×200 broken start 5.30 (1:a 100+50+50, 2:a 50+100+50, 3:e 50+50+100, 4:e 100+100, 5:e 50+100+50, 6:e 50+50+100, 7:e 100+50+50 3+4×50). 4×50 lång vila, start uppifrån.

GRUPP B: 200 medley, 400 ben, 200 medley, 400 arm, 10×25 acceleration 12×50 på 1 timma. Maxfarter. 300 badning.

28:e

Morgon: Gunilla, Vera, Gunnar 20×50 (10 st 1 min, 10 45 sek), 1500 armtag först 700 löst, därpå 800 på tid. 4×400 start 8 min, 6×50 ben max 1.30, 8×100 kvalitet start 2.30.

GRUPP B: 1500 (500 arm, 500 ben, 500 kombinerat), 400, 300, 200, 100 armtag vila cirka 2 min. 6×50 arm max start 2 min. 4×200 ben start 5 min. 10×100 progressivt start 2.30.

GRUPP C: 5×200 stil start 4 min. 8×100 arm, start 3 min, 200 udda simsätt, 400 ben hårt, 3×100 (max första 75).

Eftermiddag: GRUPP A: 500 löst, 50 max, 5×100 ben 2.30, 50 max, 2×200, 2×100 arm, 50 max, 10×50 stil varje min, 50 max, 30+4×50 teknik, 50 max, 2×200 idealtid, 100 löst.

GRUPP B: 400 stil, 4×100 ben, 1 armstart 2.30, 4×25 spurt utan andning, 200 löst, 4×50 hårt, 200 ben, 2×125 (max sista 25), 300 stil.

29:e

Morgonen: Samtliga 200 löst, 16×50 teknik.

GRUPP A: 2×800 start 15 min, 8×200 (1 arm, 1 ben) start 5 min, 10×50 (25 fj + 25 fritt) 1.15, 4×50 acceleration.

GRUPP B: 2×400 8min, 8×100 (1 arm, 1 ben) 2.30, 2×200 idealtid.

Eftermiddag: Alla 400 löst, 400 benarm.

LARSSON 15×100 1.30 progressivt (sista fyra under 1.02, allra sista 59,5), 2×200 broken medley (2.09,4—2.08,4) 10 sek.

GRUPP A: 20×100 1.30 progressivt, Gunilla—Vera 1.45.

Hasse—Anita: 16×100, fyra av varje simsätt start 2.00.

ÖVRIGA: 30×50 varje minut, varannan max.

ALM-PAULSSON

. . . och i Karlstad

Vi hade vår alldeles speciella Karlstad-avdelning under EM-uppladdningen. Vi, det var militärerna Göran Jansson och Sven von Holst, Göran Eriksson från Göteborg och så jag, Åke Lindhgren.

Vi hade tur med vädret, slapp uppleva den fruktade hösten och kunde knappast fått det bättre. Allt klaffade.

Med de två veckor vi hade på oss, innan avfärden till Barcelona, satsade vi på en kvantitetsmässigt hård första vecka med rejäla fartpass varje eftermiddag för att den andra veckan gå ned i metrar men fortfarande följa samma princip, mycket fart på eftermiddagarna.

Eftersom Göran Eriksson var med för att hålla igång ifall det hände Thomas Johnsson något, nöjer jag mig här med programmen för Göran J. och Svenne.

Båda tränade efter exakt samma träningsprincip, även om meterantalet var olika.

Svenne gick konsekvent mot 400-meter den första veckan, Göran då mot 200. Andra veckan tog vi mest sikte på 200 för Svenne, 100 för Göran.

För Svennes del låg förmiddagspassen den första veckan mellan 4.000 och 5.000 meter med mycket separat benspark och armtag. Där fanns långa serier, men det var aldrig några direkta fartkrav. Jag ville ha så lite stress som möjligt på förmiddagarna för att i stället kunna kräva desto mer på eftermiddagarna. Morgonserierna kunde vara 10×200 med kort vila. Där fanns 1500, även 3.000 m inlagt.

Göran följde med på samma träningsmodell men hann inte lika långt, hade inte lika långa serier.

På eftermiddagarna byggde Svennes pass på maximal fartserier på totalt 2.000 meter, Göran höll sig då kring 1600.

Dessa serier kunde se ut så här:

Det kunde vara 5×400 med en vila på cirka 5 minuter, 10×200 med en vila på 3—4 minuter, där kunde finnas broken-serier som 4×100 och 8×50 lite beroende på hur Svenne kände sig. Dagar då han ej kunde hålla fart bröts oftast serien och 400-metersloppen splittrades i mindre enheter, alltså enligt modellen 4×100 med 15 sek.

Utförandet varierade alltså men principen var den samma: passet skulle innehålla 2.000 m med mycket hög kvalitet.

Görans serier var snarlika, men kortare och byggde på kortare distanser. När han gick mot 200 första veckan kunde han 1600 på fart forma sig så här:

Åtta brokenserier på 200. 150+50 (15 sek). 100+100 (15 sek). 50+50+100 (15 sek). 50+100+50 (15 sek). Även 4×50 förekom, men jag tycker den serien blir alltför falsk och därmed för lite givande.

Någon gång hände det att Göran fick gå med Svenne på en hård 400-ing. Men det skedde i undantagsfall.

Kring fartserierna blev det rejäl insimning och avbadning på i runt tal 2.000 meter. Dagsransonen i vattnet låg därför under första veckan för Svenne mellan 8 och 9.000, för Göran kring 7.000.

Eftersom Svenne skulle täcka in 200 och 400, Göran 100 och 200 gick vi den andra veckan i princip varannan dag mot den kortare, varannan mot den längre distansen. Dock med fartserier som sjönk till 1600 för Svenne, 8—1000 m för Göran.

Antalet metrar sjönk rakt igenom.

Det blev verkligen extrem fart. Svenne låg för det mesta under 4.30 på sina 400-meters och hade som bäst 4.21! Många av loppen på 200 gick under

Forts. sid. 23

Hyresgästföreningen i Gävleborg

alla hyresgästers förening

MEDLEMMARS FÖRMÅNER:

Fri rådfrågning i alla spörsmål som berör hyresförhållandet.

Biträder vid hyresmål i hyresnämnd och hyresråd.

Utför kontroll av bränsletillägg, grundhyror m. m.

Fritidsverksamhet anordnas i bostadsområden i samarbete med ABF och HSB.

ansluten till

HYRESGSÄTERNAS RIKSFÖRBUND

Exp.: S. Kungsgatan 12 — GÄVLE

Tel. exp. och ombudsmännen

026/18 81 75

Avd. Sandviken 026/25 43 33

Hofors 0290/216 08

Hudiksvallsortens Lastbilcentral

HUDIKSVALL

Telefon växel 155 60

Exp.-tid: måndag—fredag 06.30—18

Förest. bost. 121 15

Ändamålsenliga bilar för alla slags TRANSPORTER

Spedition av godsbilar för när- och fjärrtrafik

LAST- & GRÄVMASKINER tillhandahålles

Ombud för

AB Godstrafik & Bilspedition

Försäljning av

SAND, GRUS och MATJORD

Det räcker med ett par gånger i veckan

Två timmars motion i veckan.
Visst har du tid med det.
Våra mest upptagna män har det.
Dom vet att dom inte skulle orka med annars.
Spela pingis, gymnastisera lite
eller ge dig ut på skogsstigen.

Bastun efteråt är jätteskön.
För en femma får du utnyttja allt det här på Esso Motor Hotel.

Plus avslappningsrummet — Cosy Corner.

Beställ bord — bordtennis!

ESSO MOTOR HOTEL

GÄVLE

Telefon 026/18 80 60

"VI SLOG USA I MEDLEY"

Årets militära VM i simning, eller de s. k. CISM-mästerskapen som de egentligen heter, hade förlagts till Sevilla i Spanien den 24—27 september. Deltagande nationer: Västtyskland, USA, Frankrike, Italien, Kuwait, Luxenburg, Holland, Förenade Arabrepubliken, Sudan, Spanien och Sverige. Sverige representerades av delegationschefen general Henrik Lange och lagledaren kapten Jan Elvin. Aktiva var följande: Hans Tegeback, Lv 5, Hans Lundström K 4, Thomas Johnsson P 3, Bo Westergren K 1, Kenneth Karlsson, Per Hagström och Sven von Holst I 2.

Vi blev kommenderade att inställa oss på Kungliga Sjökrigsskolan i Täby fredag morgon den 18 september. Resan skulle emellertid inte börja förrän på måndagen. Under denna helg blev vi inkvarterade och omskötta förstklassigt på KSS under kapten Jan Elvins ledning. Här fanns så gott som alla förströelser att sysselsätta sig med. Simhall, bordtennis, fotboll, squash, tennis, för att nämna några. General Lange anslöt vid resans start på Barkarby utanför Stockholm. Samtidigt i vår militära DC 3:a reste ett tiotal militära femkampare, som skulle till Zürich för en trelandskamp.

Vi övernattade i Köln där vi fick tid för ett lättare simpass. Efter träningen utmanade ett "gubblag" från Köln oss i vattenpolo. Naturligtvis ställde vi upp och kunde glädja oss åt svensk seger med 6—4. Det hade onekligen börjat bra.

Dagen därpå fick vi "lift" med tyskarnas militärplan ner till Sevilla. Iförda våra permissionsuniformer möttes vi på flygplatsen av en fruktansvärt torr värme. Temperaturen var ca 40°C, i skuggan!

Vi bodde i tvåbäddsrum på studenthem. Dessa höll mycket god klass. Senare samma kväll åkte vi iväg till bassängen för att närmare stifta bekantskap med tävlingsmiljön. Vi som var på EM i Barcelona blev nog en smula betänksamma, när vi såg bassängen. På den djupa delen var det nästan omöjligt att se randen på botten, vilket gjorde ena vändningen mycket svår. Dessutom kan man utan tvekan påstå att "baljan" var trögsummen. Men det är ju lika för alla, kunde vi trösta oss med.

På tävlingsprogrammet första dagen återfanns 100 frisim, 4×100 medley och höga hopp. På sprintersträckan var Hasse Lundström ende svenske deltagare. Hasses tid räckte dock inte till final. Det krävdes 57,0 för det. I finalen segrade fransmannen och EM-femman Vigne.

Medleylagkappen var ur svensk synpunkt av mycket stort intresse. Sveriges lag som till ¾ bestod av EM-laget hölls tillsammans med Spanien och USA som favoriter. Efter inledande ryggsimmet med en mycket stark simning av Hasse ledde vi relativt klart, dryga sekunden. Thomas utökade försprånget ännu mer med en utmärkt simning strax under 1.10. Bosse Westergren höll fint undan med dryga minuten, och drog ifrån övriga länder utom USA som tog en sekund genom bronsmedaljören från Mexico-OS, Ross Wales. På sista sträckan tog USA in en hel del. Men den ledning som de övriga kamraterna skaffat mig, räckte. Sverige tog därmed guldet och världsmästartiteln med nya mästerskapsrekordet 4.11,6.

Nästa dag var vi många som skulle i vattnet och strida om topplaceringarna. Kenneth och Hasse på långa ryggsimssträckan, Thomas på 200 bröst samt Pelle och jag på 400 frisim.

Försökstävlingarna genomlöpte bra för vårt vidkommande. Ryggsimmarna med som tvåa och trea, medan Thomas "badade" till sig en fjärdeplats. Inga försök på 400. När vi var hemma på hotellet frågade jag Thomas om han blev trött.

Svaret som gavs, på en utpräglad västgötadialekt blev heller inte oväntat: "precis slut".

Finalerna kom och Janne var upptänd till tusen. Han påpekade för oss, att vi hade en mycket lyckosam kväll var det inte omöjligt att samtliga kunde få medalj. Men så enkelt var det inte. Redan på inledande ryggsimmet visade det sig att konkurrensen var hård. Hasse ledde vid 100 men tyvärr ådrog han sig en svår sträckning i sidan samtidigt som han vände. Så var den dan förstörd för honom. Hasse kunde inte själv göra sig rättvisa och hamnade sist.

Kenneth däremot forcerade enormt starkt på slutet och var endast två futtiga och förargliga tiondelar från bronspengen. Det var två tiondelar som sved, men Kenneth gjorde en utmärkt simning.

Sedan kom bröstsimmet och den speciellt bland smågrabbarna populäre Thomas. Efter en fin simning och rutinerad handisättning knep han silvret. Det är inte fy skam att få stryk av Mann. Thomas visade därmed än en gång att han kan i stora sammanhang. Denna kväll var han "precis slut". Tycker personligen att Thomas tider var de bästa av svenskarnas.

På 400 ställde Spanien upp med EM-femman Corell. Av hans mage att döma såg det inte ut som han simmat mycket efter EM. Pelles tredje hundring var snabbast av alla, men han hade ett alltför svagt andravarv. Det blev en rasande spurtduell mellan Corell och mig ända in i mål. Man undrade oroligt vem som vunnit. Corell var "smart" nog att direkt efter loppet göra segertecknet under den entusiastiska publikens jubel. Själv stack jag handen under vattenytan i målkaklet. Så man insåg ganska snart vem som skulle vinna, även om de flesta hade mig som segrare. Måldomare fanns inte, Corell vann. Det var en besviken och förbannad svensk som klev upp ur bassängen.

Nästa dag kom och Bosse Westergren hade simmat till sig en finalplats på 200 fjäril. Som första gren på finalpasset stod 1500. Skulle svenskarna få revanch? Många trodde det, även vi själva ärligt talat. Men Corell visade sig vara den mest rutinerade.

Loppet gestaltade sig precis som vi trott, med Corell endast bevakande. Pelle öppnade hårdast, men totalmissade en vändning vid 600, där jag samtidigt ryckte och fick med mig Corell. Pelle tapade kontakt och bevakade bara tredjeplatsen i fortsättningen. Corell stack vid 1000, men kom inte loss. Strax innan sista 100 ryckte jag och stack iväg allt vad jag förmådde och fick en klar ledning på sista längden. Corell kom dock ikapp och segade sig förbi en aning på slutmetrarna. Sista 100 på 1.02,4 för Corell, 1.02,9 för mig, alltså ett mycket fort sista varv.

Bosse skulle simma 200 fjäril strax efter. Det är väl i längsta laget för honom i år, men han gjorde en strong simning och kom i mål en bit under 2.20.

Sista tävlingsdagen. De flesta började bli en smula möra och trötta, även vi svenskar. Det var endast två simgrenar kvar, 400 medley och 4×200 frisim. På 400 medley fick Sverige sin andra seger. Då blev det tredje gången gillt för mig. Italienaren Doppido ledde innan sista hundra, men på det avslutande frisimmet lämnades italienaren efter. Kenneth belade här en niondeplats. Segrartiden var nytt CISM-rekord.

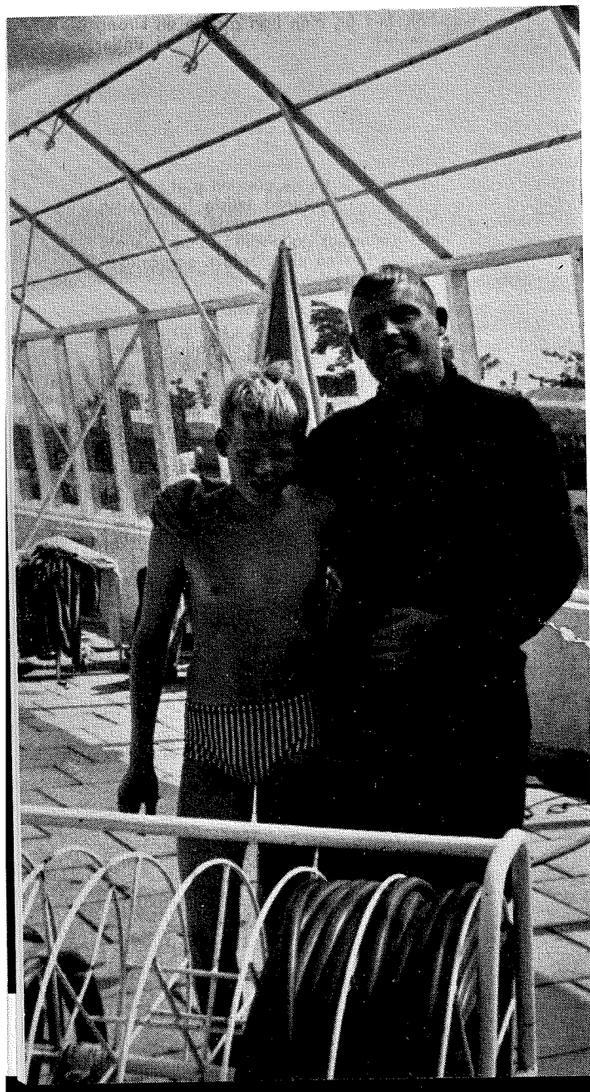
Det var en skön känsla att kliva upp överst på prispallen och se den svenska flaggan gå i topp under nationalsångens toner.

På 4×200 hörde vi nog till favoriterna. Men vi kom bara femma. Vi var ett något ihåligt lag, trötta och slitna. Pelle dokumenterade ånyo sin klass genom att på startsträckan bli bäste svensk.

Årets facit av den svenska truppens insatser på militär-VM blev mycket framgångsrikt. Vi hemförde 2 guld, 3 silver, 2 brons samt en rad poängplaceringar. Så bra hade vi knappast väntat oss, bara hoppats. De allra bästa spanska simmarna inkallas enbart för denna tävling. En vägrade simma, och kommer troligen att bli hårt bestraffad. Miss Michi King, amerikanskt simhopparess och löjtnant i det militära, deltog även hon liksom förra året. Som tävling betraktat är CISM-VM en av de roligaste, i alla fall som jag upplevt. Tillsammans med vår alltid uppåt lagledare Janne Elvin hade vi en mycket kul vecka i Sevilla. Att komma till Sevilla och militär-VM var egentligen ganska lätt. Det var ju bara att "surfa" vidare på den våg som skapades på EM.

Sven von Holst

GUNNARS väg till VÄRLDS-REKORDEN



En världsrekordhållare för fem år sedan. Gunnar i träning för sitt första EM. Sommaren -65 i Hemmeslöv tillsammans med Lars-Eric Paulsson. Det gällde då UEM i Barcelona. Fassnacht var överlägsen.

Många har under årens lopp frågat mig vad som är hemligheten bakom Gunnar Larsson. Denna fråga har naturligtvis aktualiserats nu efter Gunnars stora framgångar med dom båda världsrekorden som kulmen.

Självfallet finns det ingen hemlighet. Sanningen är väl snarare den att det handlar om en simbegåvad grabb med massor av ambition. Och äregirighet och teknikkänsla och tävlingsförmåga och syreupptagning och styrka och en massa andra egenskaper som kan vara bra att ha i det här gamet. Lägg därtill några träningsmetrar genom åren och bilden av Lillpojken börjar ta form.

Gunnar är alltså inte född till mästare. Långt därifrån. Han har tränat som få idrottsmän i det här landet. Det kan jag försäkra. Detta till tröst för alla dödliga. Jag har lovat att försöka ge en glimt av hur Gunnar tränat genom åren. När jag nu försöker uppfylla detta löfte, givet i ett svagt ögonblick till Simsports red. har jag god användning av Gunnars egna träningsanteckningar. Och mina.

Dec. 1963 antecknade jag för första gången Gunnar i min svarta bok. Han hade då ett personligt rekord på 400 m fritt på 5.42,3. Sex månader därefter hade det sänkts till 5.07,8 på lång bana. Gunnar gick inte under fem min. förrän i jan. 1965. Inget fenomen i unga år alltså.

En princip har mer eller mindre konsekvent följts: Att för att bli en bra simmare måste man simma mycket. Allt efter som detta har stått mer och mer klart för mig har simkvantiteten ökats och landträningen skurits ned till ett minimum. Allra tydligast kan detta bevisas av det faktum att Gunnar under sitt amerikanska år inte alls har löptränat och kört endast korta styrketräningspass. En halvtimme 5 ggr i veckan. Däremot har simkvantiteten ökat ofantligt jämfört med samma perioder tidigare år.

Sammansatt simning har alltid varit det väsentligaste i Gunnars träning. På grund av plats- och tidsbrist har vi tvingats till att rationalisera hårt. Det har då aldrig blivit tid över till särskilt mycket benspark. Däremot har armträningen i vattnet varit en viktig del.

Redan tidigt var Gunnar en duktig armsimmare. Serier som 20×50 med bundna ben och långlopp på armarna hörde till vanligheten.

Vad man kanske främst frapperas av, när man studerar Gunnars amerikanska träning är hur oerhört lite arm- och benträning som körts. Och vilken enorm mängd sammansatt simning i tunga serier med kort vila.

Här följer några program från olika perioder och år fram till EM. Dessa program bör inte utan vidare användas på dagens unga simmare. Jag är nämligen övertygad om att dom här och där innehåller felaktigheter och misstag som det inte finns någon anledning att göra om. Läs med kritiskt öga. Försök att ta till vara det som eventuellt är bra och bygg vidare.

Vi i Malmö har sökt oss fram genom åren. Först nu kan jag väl påstå att vi har en träningsmodell som efter dagens uppfattning verkar effektiv. Mer om det en annan gång.

Lars-Eric Paulsson

8 jan. 1967
200 mjukning
12×50 benspark
12×50 armtag
8×400 frisim 2 min. vila
3×100 valfritt simsätt
4.900 m

9 juni 1967
2×200 fjäril uppmj.
4×100 benspark
5×400 armtag 1 min. vila
40×100 5—10 sek. vila
6.800 m

10 april 1968
Exer-genie
8×50 uppvärmning
200 benspark händerna efter sidan
12×300 start 4.30
2×800 första 400 på 5.10, i mål under 10
5.800 m

3 sept. 1968
800 benspark varannan längd hårt
800 vila 5 min. (9.26)
2×400 vila 3 min. (4.29)
4×200 vila 1½ min. (2.15,5)
8×100 start 1.30
20×50 armtag (varannan fjäril)
4×200 medley
2×100 under 59 sek.
6.000 m

11 jan. 1969
3.000 m frisim (38 min.)
30×25 armtag max.
200 ben
2×300
c:a 4.500 m

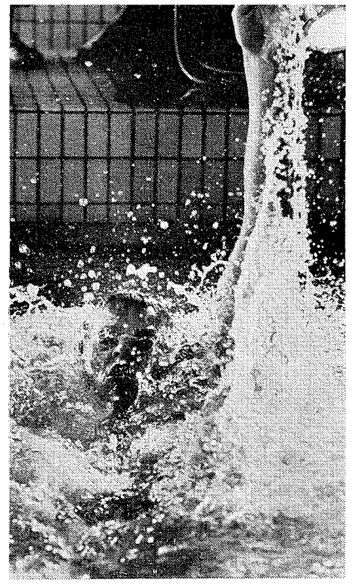
3 mars 1969
500 uppmj.
20×150 start 2 min.
3.500 m

13 mars 1969
8×200 80 % fart
400 ben löst
400 m armtag lös stil
30×100 start 1.30 (första 1.04,7, sista 59,5)
5.400 m

6 maj 1969
3.000 m frisim
40×50 olika simsätt. Start var min.
500 m benspark
5.500 m

22 maj 1969
10×50 armtag med hjul
20×200 20 sek. vila. Fart 2.20
10×50 ben
4—3—2—1 armtag
6.000 m

5 juni 1969
"Stora tåget":
800 vila 4 min.
700 vila 3 min.
600 vila 2½ min.
500 vila 2 min.
400 vila 1½ min.
300 vila 1 min.
200 vila ½ min.
100
3.600 m
8×200 armtag
5.200 m



102 % simmare

Dagarna innan Gunnar åkte tillbaka till Long Beach gjorde han ett drygt tvåtimmarsjobb i testbassängen på GIH i Stockholm, bilden från SvD är därifrån. Det blev ett lyckat test, så lyckat att Bengt Saltin kunde säga:

— Gunnar är till 102 procent simmare.

Hans testvärden, som låg i skidåkarklass, blev nämligen högre i vatten än på löpande bandet. Någonstans mellan 5.5 och 5.6 hamnade Gunnar.

När han ryggsimmade låg värdet på 5.4.

Siffror som Saltin tolkade som en intäkt på en mycket effektiv teknik och som följdes av rekommendationen inför München.

— Fortsätt med att göra all träning i vatten.

17 juni 1969
500 mjukning
25×200 start 3 min. snitt 2.27
5.500 m

USA:
8 dec. 1969
1.000 yards frisimsarm
500 medleyben
10×50 medley start var min.
5×400 fritt 6 min.
10×100 medley 1.30
10×25 benspurt
10×25 armspurt
2×400+200+2×100. Vila: 1.30, 30 sek., 15 sek.
6.300 yards

18 jan. 1970
400 ben
10×50 arm start var min.
3×1.500 3 min. vila
30×50 medley start var min.
6.900 m

4 maj 1970
200 ben
10×100 arm. Start 1.30
10×400. Start 6 min.
10×100 bröst. Start 2 min.
8×50 Start var min.
6.600 m

5 juni 1970
10×50 ben. Start 1.15
10×50 arm. Start 1 min.
10×50 medley. Start 1 min.
60×100. Start 1.20. Snittfart 1.10
7.500 m

6 juni 1970
400 ben
400 arm
16×50 Start 1 min.
3×400. Start 15 min. (4.20, 4.16, 4.16)
2.800 m

26 juni 1970
10×100 bröstsimsbentag. Start 2.15
10×100 bröstsimsarmtag. Start 2 min.
10×50 fritt. Start 1 min.
3.000 m (36.30)
30×100. Första 100 fritt start 1.15. Resten rygg start 1.30
10×50. 5 bröst+5 rygg
300 stil
9.300 m

30 juni 1970
6×800. Start 12 min.
20×200. 10 sek. vila. 5 av var simsätt.
200 löst
8×50. Start var min.
9.400 m

Tag en KAFFERAST på

VARVA KAFÉ

Inneh. Birgit Lundström
VARVA Telefon 026/675 07
HILLEBY

Gott kaffe — Gott bröd
Goda smörgåsar

OBS! Nu serverar vi även ÖL

ELENSJÖ
TRANSPORT AB

GÄVLE
Telefon 11 91 09, 11 93 09

när det gäller LASTNING och
LOSSNING av gods

"Service året om"
med gaffeltruckar

Magasin — Bilar — Flyttningar

i gammal stil beverad . . .
RESTAURANT STORGÅRDEN
Hagaström Gävle Alleväg. 2—4

Festvåningar för större och mindre sällskap
Beställningstel. 19 71 39
Sönd. öpp. från kl 13
Smörgåsbord och småvarmt

BYGGNADS AB OVE SVEDINGER
N. Kopparslagargat. 18 — Gävle
Telefon 026/11 53 25 växel

Nybyggnader — Ombyggnader —
Reparationer

BODELLS MOTOR
Auktoriserad verkstad för
Monark — Crecent — HVA

Hattm.g. 19 — GÄVLE
Tel. verkstad 18 43 86. Bost. 18 24 07

FRUKTAFFÄREN GOTTO
Nygatan 43 — GÄVLE
Telefon 18 19 30

Frukt — Konfekt — Glass —
Tobak — Tidningar

ÅRSUNDA GRUS & SANDTAG
Lars Larsson
Telefon Gävle 026/420 50, bost. 401 52
Grus — Sand — Betong

HESELIUS GLAS o PORSLIN
Stadshuset — GÄVLE
Telefon 026/12 01 22
Presenter för alla tillfällen

Normans Laddningsstation Eftr.
G. Dybeck
Hattmakaregatan 15 — Gävle
Telefon 12 07 46
Bilbatterier till alla bilmärken
Laddningar utföres. Lånebatterier

X-TOBAK
Waldenströmsplan 2, mitt emot Folkets Hus, Gävle
Öppet 8.30—20.30, Sönd 9—11, 13—20.30
Telefon 18 66 55
"Vi kanske har det ni glömde"
i den lilla kvartersbutiken

Av handbollsvän
BETALD ANNONSPLATS

SÖDERS FISK

Telefon 25 30 92, 25 57 41
Bost. telefon 25 60 71
Odengatan 36 — SANDVIKEN

Färsk söt- och saltvattensfisk dagligen
Skaldjur m. m.

Reparationer under ansvar — med garanti
HEDLUNDS UR
Storgatan 27 — SANDVIKEN
Telefon 25 30 86



SWALL minns

Greve Klebelsbergs polopokal

År 1929 skänkte greve Klebelsberg, Ungern, ett stort och dyrbart vandringspris att tävlas om vid en veckolång turnering vartannat år mellan de sex bästa lagen i polo vid senaste EM. Vid den tidpunkten var Sverige en av de ledande polonationerna i världen. Ungern vann pokalen för alltid genom segrar 1929, 1930 och 1935. Åren 1931—34 anordnades inga turneringar om pokalen. Sverige blev tvåa 1929, sexa 1930 och fyra 1935. Som ersättning för den för alltid av Ungern vunna Klebelsbergs pokal skänkte Ungerns riksföreståndare, amiral Horthy, vars son var ordförande i Ungerska Simförbundet, en ny pokal, "Horthypokalen", om vilken skulle tävlas enligt samma regler som för det tidigare vandringspriset. Ungern vann 1937 och Tyskland 1939. Sen kom världskriget.

Från turneringarna finns många episoder värda att räddas från glömskan. Tre sådana skildrar jag här nedan.

När Arne Borg talade med hela kroppen

I den första turneringen — 1929 i Budapest — spelade Arne Borg en stor roll i det svenska laget. Han var ju överlägsen alla andra i snabbhet och uthållighet. Hans höga vattenläge gav honom också en utmärkt överblick över polobanan. I matchen mot Tyskland, som Sverige slutligen vann, fick i början av matchen en tysk ett frikast ganska långt från det svenska målet. Reglerna föreskriver att mål inte kan räknas efter ett frikast utan att bollen först berörts av en annan spelare än den som utför frikastet. Frikastaren kastade emellertid bollen framför sig i vattnet och simmade mot det svenska målet och sköt därefter direkt i mål. Domaren, engelsmannen John Hodgson, hade tydligen hunnit glömma anfallets upptakt och godkände målet. Domarens utslag är utan appell, heter det. Men den regelskrivaren kände inte Arne Borg. Stående på bassängkanten skrek han med hela kroppen och sina lungors fulla kraft ut vad han tyckte om domslutet. Att han inte slängde Hodgson i vattnet är ett fortfarande oförklarat under. Hodgson blåste ursinnigt i pipan men Arnes "kommentarer" överröstade visslingarna. Spelet kunde helt enkelt inte fortsätta och till slut ändrade Hodgson sitt beslut. Fullt i enlighet med reglerna, som ger domaren tillåtelse att ändra sitt domslut, bara han gör det innan spelet återupptagits!

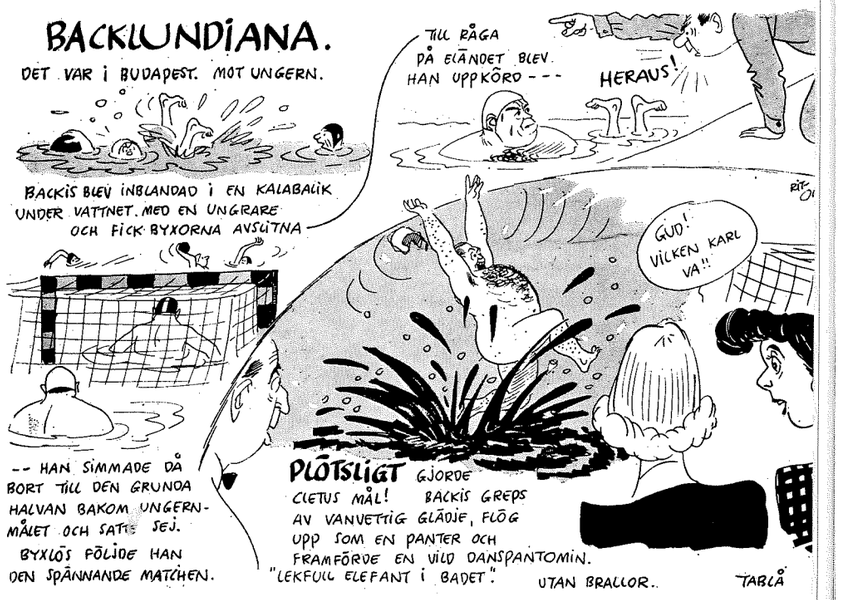
Det var ju en mycket positiv insats av Arne. Men så hände den olyckan, att Arne från nära nog halva banan slängde i väg ett av sina patenterade bakkast, varvid bollen via målburens bortre stolpe smet in och det blev ett bejublat mål. "Jag såg en öppning", sa Arne efter den bravaden! Redan tidigare var Arne mycket sparsam med passningarna. Efter det här målet övergick hans polospelande helt till enmansteater. Det blev mest bakkast från långt håll. Om inte bollen hamnade uppe hos publiken på läktaren, fick man leta rätt på den på gatan utanför anläggningens murar. Det där målet via målstolpen blev den svenska poloärens olyckscentimeter.

Med drottning Astrid som åskådare

Sista gången Sverige deltog i poloturneringen var i Brüssel 1935. Åtskilliga "experter" beklagade mig i egenskap av ledare för det svenska laget inför det bergsäkra fiaskot. Pololaget hade just då under några år genomlidit en generationsväxling, och som alltid trodde inte de avdankade på de nya. Men det nya laget blommade upp i Brüssel. Lagets stora stjärna var Åke Nauman, som utnämndes till världens bästa målvakt. Säsongen 1935 var nog Åkes allra bästa år som målvakt.

Jag kommer aldrig att glömma den första matchen, som spelades mot Tyskland med bland andra drottning Astrid och kung Leopold på läktaren. Sverige vann med 5—3 över de förvånade och ledsna tyskarna. Omedelbart efter matchen uppsöktes jag av en mycket elegant herre i jacket, vita damasker och monokel. Han presenterade sig som minister de Dardel, Sveriges sändebud i Belgien. Ministern meddelade, att drottning Astrid önskade hälsa på den svenska lagledaren. Det var inte särskilt svårt för mig att villfara drottningens önskan. Mötet blev ett stort ögonblick i Södergrabben Swalls liv. Drottning Astrid var om möjligt ännu charmfullare i verkligheten än på foton. Hon gladde sig helhjärtat åt den svenska tillklappningen av tyskarna. Hon uttryckte det inte precis på det sättet, men jag tror hon menade det. Kung Leopold var också idel solsken, vilket torde ha varit ovanligt. En månad senare var den vackra drottningen död.

En belgisk ledare skickade mig efter en tid en bild av kungaparet på läktaren. Jag har den inte kvar, vilket har



Den här dråpliga bilden gjordes av Ritola till Nisse Backlunds 50-årsdag 1946. Teckningen tarvar ingen annan kommentar än att handlingen i verkligheten utspelades i Magdeburg och inte i Budapest. Det gällde en match om Klebelsbergspokalen år 1930.

BYGGNADS AB
JAKOBSSON & SVENSK
Tomtegatan 9 – HUDIKSVALL

BYGGNADSENTREPRENADER
Totalentreprenader
Nybyggnader, Ombyggnader, Reparationer

Telefon 150 45

HUDIKSVALLS JÄRNVARU AB
Tel. 10276-13450-12206
Käppuddsgatan 6 HUDIKSVALL

BYGGNADSSMIDEN – MASKINER
VERKTYG – HUSGERÅD
SPORT

I nästa nummer: Sim-Sverige har kartlagts Utförlig redovisning

SWALL ...

sin särskilda lilla historia. Jag visade bilden för Folke Bernadotte, som jag kände väl därför att han då var ordförande både i Simfrämjandet och i vår gemensamma årsförening. Han bad att få låna bilden för att visa den för prinsessan Ingeborg, drottning Astrids mor. Prinsessan bad att få behålla bilden. Det var nämligen den enda bild av kung Leopold hon sett, där denne inte såg djupt allvarlig ut. På det här fotot såg han både glad och lycklig ut.

En fräckhet som belönades

När turneringens sista match började låg Sverige på andra plats i stället för på den av hemmaexperterna tippade sista. Svenskarna tog ledningen med 2—0, och det såg verkligen ljust ut. Men strax före slutsignalen ledde belgarna ändock med 3—2 och spänningen var olidlig. Vi hade råd att förlora med 3—2 men inte med 4—2. Så 15 sekunder före full tid hände det. Bertil Berg med svart mössa tilldömdes ett frikast ungefär mitt på banan. En belgare var då så otroligt fräck, att han utan att tveka snappade åt sig bollen, kastade den framför sig och simmade i full fart mot svenska målet. "Världens då bästa domare" — ungraren Simko — jättestor och lugn, blev duperad av fräckheten. Man må inte förtänka Bertil Berg, att han inte "hajade" det aldrig förr skådade tricket stannade kvar på sin plats och protesterade vildsint. Belgarna hade därför helt plötsligt en man mera framför mål och de gjorde inget misstag, Sverige dök därmed hastigt men ingalunda lustigt ned på fjärde plats. Simko kunde inte erinra sig, om det var det svarta eller vita laget som fått frikast och "resultatet" stod därför fast. Mycket snopet!

RM I KONSTSIM

Svenska Simförbundet och Hallsbergs Simklubb har härmed äran inbjuda till Riksmästerskap i konstsim i Alléhallen i Hallsberg söndagen den 22 november samt till nationell figurtävling.

1. RIKSMÄSTERSKAPSTÄVLINGEN.

1.1 OMFATTNING: Solo, par och lag.

1.2 GENOMFÖRANDE: Tävlingen genomförs enligt förbundets tävlingsregler kapitel VII.

1.3 FIGURER: Första serien lottas enligt regel 713 och 772 a.

Andra seriens figurer lottas bland följande figurer:

nr		svh.gr.
103	Balettben med roll	1,7
128	Eiffelwalk	1,7
140	Flamingo med böjt knä	1,7
202	Delfin med halv skruv	1,6
206	Delfin med böjt knä och halv skruv	1,6
220	Knekten	1,7
301	Omvänd delfin	1,7
305	Omvänd delfin med böjt knä	1,7
430	Tumlare	1,6
431	Tumlare med halv skruv	1,7
441	Omvänd catalina	1,7
455	Sumer-sub	1,5
505	Kip	1,7
510	Kip med bendelning	1,7
560	Svärdfisk	1,7
570	Överslag bakåt	1,5

2. NATIONELL FIGURTÄVLING

Tävlingen genomförs i två klasser.

KLASS D omfattande fem figurer upptagna i figurförteckningen (771) med svårighetsgrad 1,1—1,5.

Klassen är öppen för alla som avlagt prov för högst järnmärket och som icke tidigare deltagit i RM eller klass C.

KLASS C omfattande figurer upptagna i figurförteckningen med svårighetsgrad 1,4—1,7.

Klassen är öppen för alla som avlagt prov för högst bronsmärket och icke tidigare deltagit i RM.

Lottningen av första serien sker bland de sex enheterna enligt punkt 1.3 ovan.

Andra serien lottas enligt regel 713 bland samtliga figurer upptagna i figurförteckningen (regel 771) med svårighetsgrad 1,4—1,7.

3. ANMÄLAN i 2 ex. på protokollsblankett (beställes hos förbundets expedition) för figur- och i förekommande fall musiksimning insändes till Svenska Simförbundets kansli, Box 1340, 111 83 Stockholm, så att de är kansliet tillhanda den 10/11 före kl. 24.00 omfattande lagledare, domare samt aktiva i respektive tävling.

Efteranmälan kan ske enligt regel 805.

4. PRELIMINÄR TIDSPLAN

22/11 kl. 10.30
Upprop, lottning av figurer, jurysammanträde.
Kl. 11.00—12.00
Figursimning RM.
Kl. 14.30
Figurtävling klass C och D.
Kl. 16.30
Musiksimning par.
Kl. 17.20
Musiksimning solo.
Kl. 18.20
Musiksimning lag.

Lottning av startordning äger rum på förbundskansliet den 11/11.

5. INKVARTERING OCH UTSPISNING sker genom deltagarnas egen försorg. Upplysningar om möjligheter till inkvartering och utspisning lämnas av Harriet De Giorgio, tel. 019/11 79 91 eller 019/13 46 50.

6. ÖVRIGT.

Upplysningar om tävlingarna lämnas av tävlingsledaren Set Hjärpe, tel. 08/33 24 97 eller 08/22 60 00 ankn. 2360.

De distriktsförbund och föreningar, som önskar sända observatörer anmäler detta till Simförbundets kansli.

Brittiskt utbyte

En stor engelsk simklubb, Southampton City Swimming Club, planerar en sverigeresa under påsken 1971. Femton pojkar och flickor skall ingå i truppen, som beräknar anlända i Sverige den 11 april och stanna till den 18:e.

Fem tävlingar står på önskelistan. Laget beskrivs som "genomsnittligt" i styrka med simmare i åldrarna 13—17 år.

Engelsmännen står själva för resekostnaderna mot att svenska värdar tar på sig mat och husrum. Man arrangerar givetvis ett återbesök på samma villkor.

Intresserade klubbar kan höra av sig till kansliet.

Karlstad ... forts. fr. sid. 15

2.10, och när vi kom ned i serier på 100-ingar var hans farter 1.01—1.02.

De 1600 togs liksom de 2.000 veckan innan ut på olika sätt. Det kunde bli som 400, 2×200, 4×100 och 8×50.

Fartkraven på Göran, som nu verkligen fick sprinterträna, var mycket höga. De dagar då han direkt gick mot 100 kunde det bli som max 3×100 med lång vila och fart på topp. Där fanns 50+50 i några omgångar.

Förmiddagens pass med lugn simning utan stress fortsatte. Bensparken var dock tuff liksom armtagen.

Badningen kring fartpassen behölls och det totala meterantalet låg under andra veckan kring 7.000 för Svenne, 5.000 för Göran.

Till vår träningsbild hör att vi hela första veckan hade exer-genie-övningar två gånger om dagen. Vi satsade alltså rejält på styrka.

Den andra veckan behölls exer-genie-träningen men det blev endast en omgång per dag. När vi kom till Barcelona släppte vi den helt. Där tog vi det över huvud taget mycket lugnt, liksom alla andra i svensktruppen. Göran badade långt och löst och letade fart och fann den via mycket vila och enstaka 50-or och 25-or på topp. Svenne gick i Barcelona en broken 400 (4×100) men simmade i princip mest loss den stelhet, som fanns efter de hårda fartserierna i Karlstad.

ÅKE LINDHGREN

GÄVLE BENSIN & SERVICE

SHELL BENSIN

Oljor - Tvätt - Smörjning - Garage - Biluthyrning

Nygatan 2 B — GÄVLE

Bensinstation 11 18 45 - Tvätt och smörjhallar 11 34 14

Grus & Singel i
Hudiksvall AB

Box 405 — Telefon orderkont. 241 00
HUDIKSVALL 242 00

Alla grovlekar av
GRUS, SINGEL och MAKADAM,
från egna krossanläggningar.

Prima MUR- och SLIPSAND.

Våra lastbilar med kortvågsradio
garanterar snabba leveranser.

ALLT FÖR VÄGAR OCH BETONG

Infordra offert!

Sandvikens
Nya Skrotaffär

Stallgatan 11 — SANDVIKEN

Telefon 026/25 34 71

Inköper allt inom branschen

till högsta dagspriser

ARBRÅ VERKSTADS AB

Telefon 0278/403 80 växel

ARBRÅ

SUM-SIM:s regionsfinaler

POJKAR A
100 m frisim

REGION 1: Reidar Rantatalo, KSS, 1.00,1, Ulf Jacobsson, KSS, 1.00,1, Bo-Lennart Lundström, LSS, 1.00,1, Ronny Bäckström, JSS, 1.01,3, Göran Johansson, KSS, 1.04,1, Anders Lundström, Gema, 1.04,3.

REGION 2: Pär Eriksson, TAIF, 56,5, Christer Gustavsson, Ägir, 57,8, Svante Rasmusson, USS, 58,6, Börje Holmberg, TAIF, 1.00,2, Kent Eriksson, TAIF, 1.00,5, Göran Bäck, SSS, 1.00,8.

REGION 3: Erland Sangfeldt, US, 57,6, Bengt Julander, GSS, 59,2, Göran Wall, GSS, 1.02,1, Bent Christensen, US, 1.02,3, Jan Larsson, GSS, 1.02,9, Leif Östling, GSS, 1.03,8.

REGION 4: Leif Björklund, SPIF, 57,8, Roland Viding, SPIF, 58,6, Per Berglund, Spårvägen, 1.00,1, Lars Englund, SPIF, 1.00,6, Ulf Karlsson, BSS, 1.00,9, Tomas Andersson, SPIF, 1.01,2.

REGION 5: Freddy Heinefeldt, FSK, 56,3, Roland Svennberg, LASS, 58,2, Leif Johnson, TSK, 1.00,0, Roger Andersson, SSS, 1.00,2, Ulf Carlsson, ESS, 1.00,8, Stig Thördahl, ESS, 1.01,3.

REGION 6: Svante Zetterlund, KSS, 58,0, Mats Blom, VSS, 59,0, Sven Rathje, VSS, 1.00,2, Per Hallkvist, ÖSS, 1.01,5, Peter Bävman, K-d, 1.02,7, Staffan Karlsson, KSS, 1.03,2.

REGION 7: Bernt Zarnowiecki, S 02, 58,9, Thomas Jansson, GKK, 59,0, Lars-Göran Berntsson, Elf, 59,4, Lars Gustafsson, Laxen, 1.01,9, Kjell Styrén, GKK, 1.02,4, Lennart Knauf, S 02, 1.02,8.

REGION 8: Jonny Jangmo, JSLS, 59,3, Jerker Karlsson, VSS, 59,7, Lennart Johansson, NSLS, 1.00,5, Bengt Rask, MSS, 1.00,8, Mikael Harbrecht, HvSS, 1.01,2, Anders Uvberg, NSLS, 1.01,3.

REGION 9: Thomas Göransson, HS, 56,4, Sven-Bertil Mattsson, KSLS, 59,8, Anders Lindell, MS, 59,9, Hans Verbaan, LSS, 1.00,2, Lennart Sjöholm, LS, 1.00,5, Lars Nielsen, TSS, 1.01,0.

400 m frisim

REGION 1: Ulf Jacobsson, KSS, 4.52,1, Bo-Lennart Lundström, LSS, 4.56,4, Reidar Rantatalo, KSS, 4.57,0, Hans Pettersson, LSS, 5.04,7, Göran Johansson, KSS, 5.13,1, N.-H. Stenvall, ASK, 5.44,3.

REGION 2: Börje Holmberg, TAIF, 4.25,0, Pär Eriksson, TAIF, 4.25,6, Peter Höglund, SASS, 4.36,5, Christer Andersson, Ägir, 4.38,3, Kent Eriksson, TAIF, 4.40,9, Svante Rasmuson, USS, 4.41,6.

REGION 3: Bent Christensen, US, 4.49,6, Göran Wall, GSS, 4.58,2, Robert Holmgren, US, 5.02,1, Nils-Erik Engberg, GSS, 5.06,4, Jan Larsson, GSS, 5.10,1.

REGION 4: Leif Björklund, SPIF, 4.31,9, Ulf Karlsson, BSS, 4.40,0, Göran Jansson, BSS, 4.42,6, Gunnar Nygren, SPIF, 4.45,1, Risto Kaipainen, SPIF, 4.47,2, Thomas Jannergren, Spårvägen, 4.49,9.

REGION 5: Freddy Heinefeldt, FSK, 4.39,5, Anders Sandberg, ESS, 4.41,9, Ulf Carlsson, ESS, 4.46,8, Leif Johnson, TSK, 4.49,8, Håkan Pylad, NKK, 4.50,8, Sören Magnusson, NSS, 4.55,8.

REGION 6: Per Hallkvist, ÖSS, 4.48,5, Roger Wärn, ÖSS, 5.00,2, Stig Gustavsson, ÖSS, 5.05,2, Mats Christoffersson, ÖSS, 5.17,0, Thomas Israelsson, KSS, 5.21,0.

REGION 7: Bernt Zarnowiecki, S 02, 4.34,2, Lars-Göran Berntsson, Elf, 4.35,9, Tomas Jansson, S 02, 4.39,9, Sören Carlsson, S 02, 4.50,2, Anders Bernland, GKK, 5.09,2, Carl-Olof Filipsson, LGSS, 5.15,6.

REGION 8: Johnny Jangmo, JSLS, 4.37,8, Peter Carlsson, JSLS, 4.46,7, Lennart Johansson, NSLS, 4.48,8, Mats Mattson, WÖSS, 4.51,6, Per HvSS, 4.54,0.
Andén, OSC, 4.52,2, Stefan Widell,

REGION 9: Thomas Göransson, HS, 4.25,5, Hans Verbaan, LSS, 4.49,5, Anders Lindell, MS, 4.52,0, Lars Lundqvist, 4.54,3, Pär-Håkan Andersson, Ran, 4.59,0, Lars Nielsen, TSS, 5.04,8.

200 m ryggsim

REGION 1: Ulf Jacobsson, KSS, 2.31,0, Bo-Lennart Lundström, LSS, 2.36,0, Reidar Rantatalo, KSS, 2.50,4, Anders Lundström, GeMa, 2.54,7, Jonny Modig, GeMa, 3.04,4.

REGION 2: Peter Höglund, SASS, 2.22,8, Svante Rasmuson, USS, 2.28,2, Christer Andersson, Ägir, 2.28,8, Pär Månsson, SASS, 2.31,7, Anders Oftosson, Ägir, 2.32,9, Tomas Andersson, SASS, 2.37,6.

REGION 3: Leif Eriksson, US, 2.23,3, Jan Larsson, GSS, 2.38,4, Lars-Göran Friberg, BSS, 2.45,3, Ronny Andersson, NSK, 2.51,6.

REGION 4: Roland Viding, SPIF, 2.30,2, Risto Kaipainen, SPIF, 2.34,2, Claes Börjesson, SSS, 2.34,5, Leif Björklund, SPIF, 2.36,5, Thomas Jannergren, Spårvägen, 2.37,2, Göran Jansson, Neptun, 2.40,1.

REGION 5: Anders Sandberg, ESS, 2.23,8, Roger Andersson, SSS 2.27,8, Göran Kron, LASS, 2.35,4, Håkan Svensson, NKK, 2.38,8, Ulf Carlsson, ESS, 2.38,9, Claes-Göran Olsson, SSS, 2.39,1.

REGION 6: Svante Zetterlund, KSS, 2.21,2, Staffan Karlsson, KSS, 2.36,1, Jan Magnusson, K-hamn, 2.37,4, Tomas Israelsson, KSS, 2.39,0, Ulf Broberg, K-d, 2.43,4, Roger Wärn, ÖSS, 2.45,6.

REGION 7: Göran Eriksson, GKK, 2.27,6, Kjell Styrné, GKK 2.31,7, Lars-Göran Berntsson, Elf, 2.31,9, Bernt Zarnowiecki, S 02, 2.31,9, Lars Gustavsson, Laxen, 2.36,7, Bo Nilsson, GKK, 2.37,4.

REGION 8: Ingvar Nilsson, NSLS, 2.31,0, Stefan Widell, VSS, 2.32,5, Bo Sjögren, JSLS, 2.40,8, Anders Uvberg, NSLS, 2.43,0, Peter Carlsson, JSLS, 2.45,9, Per Andén, OSC, 2.46,8.

REGION 9: Ronnie Palm, LSS, 2.23,6, Stefan Persson, HS, 2.42,3, Ulf Ryding, SKP, 2.45,5, Claes Olsson, HS, 2.48,9, Jorgen Stolts, Delfinen, 2.58,0.

200 m fjärilsim

REGION 1: Göran Johansson, KSS, 2.39,0, Ronny Bäckström, JSS, 2.39,3.

REGION 2: Pär Eriksson, TAIF, 2.14,1, Kent Eriksson, TAIF, 2.30,5, Christer Andersson, Ägir, 2.32,1, Bengt Jönsson, SASS, 2.35,9, Lars-Gunnar Hedlund, SRSK, 2.52,5, Stefan Pettersson, Ägir, 2.55,5.

REGION 3: Leif Eriksson, US, 2.34,4.

REGION 4: Risto Kaipainen, SPIF, 2.24,6, Per Berglund, Spårvägen, 2.25,7, Lennart Johansson, SPIF 2.35,4, Leif Björklund, SPIF, 2.35,7.

REGION 5: Per Wiss, KSS, 2.31,9, Anders Sandberg, ESS, 2.35,5, Stig Törd ahl, ESS, 2.39,6, Göran Kron, LASS, 2.44,6, Leif Johnsson, TSK, 2.44,8.

REGION 6: Jan Magnusson, K-hamn, 2.33,1, Göran Stenman, HSK, 2.49,4, Sten-Arne Enocksson, ÖSS, 3.02,4.

REGION 7: Göran Eriksson, GKK, 2.29,7, Sören Carlsson, S 02, 2.47,6, Jan Rippe, MSS, 2.52,0, Håkan Johansson, FSS, 2.57,7, Anders Edvinsson, MSS, 3.09,8, Lars-Erik Jonsson, USF, 3.21,1.

REGION 8: Peter Carlsson, JSLS, 2.37,5, Mats Mattsson, WÖSS, 2.43,5, Bo Sjögren, JSLS, 2.46,0, Lennart Johansson, NSLS, 2.48,2, Jan Magnusson, IFK R, 2.56,8, Ingvar Nilsson, NSLS, 3.07,8.

REGION 9: Thomas Göransson, HS, 2.27,1, Sven-Bertil Matsson, KSLS, 2.28,6, Lars Lundkvist, HS, 2.39,2, Lennart Sjöholm, LS, 2.43,5, Ronnie Palm, LSS, 2.49,0.

200 m bröstsim

REGION 1: Ronny Bäckström, JSS, 2.50,6, Stig-Björn Åman, LSS, 2.52,5, Anders Lundström, GeMa, 2.54,3, Ingemar Isaksson, BBK, 3.06,5, Jan-Olof Thano, GeMa, 3.10,0, Jonny Modig, GeMa, 3.23,2.

REGION 2: Pär Månsson, SASS, 2.40,3, Anders Höggqvist, TAIF, 2.44,9, Erik Swartz, Ägir, 2.55,8, Svante Hillström, Ägir, 3.00,6, Tomas Öhlund, SRSK, 3.08,3, Kjell Bernäng, KIF, 3.35,8.

REGION 3: Erland Sangfeldt, US, 2.35,1, Per Ekehov, BSS, 2.44,5, Istvan Szabo, US, 2.49,0, Bo Eitzell, GSS, 2.53,7, Staffan Persson, NSK, 2.53,8, Per-Olof Lindström, US, 2.57,3.

REGION 4: René Tour, Neptun, 2.48,1, Kenneth Lindqvist, SPIF, 2.49,4, Per Berglund, Spårvägen, 2.52,2, Bengt Åkerlind, BSS, 2.53,2, Arne Wallmon, SPIF, 2.53,6, Kaj Heyman, IFK Lidingö, 2.55,9.

REGION 5: Robert Jonsson, NKK, 2.47,3, Stefan Andersson, NSS, 2.48,4, Lars Wiberg, SSS, 2.50,1, Sören Magnusson, NSS, 3.04,6, Björn Werner, FSK, 3.05,9, Max Kaiser, NKK, 3.09,9.

REGION 6: Nils-Erik Eriksson, KIF, 2.54,9, Staffan Karlsson, KSS, 2.55,8, Håkan Larsson, ÖSS, 3.00,7, Per-Olov Eriksson, K-d, 3.03,4, Sten-Arne Enocksson, ÖSS, 3.04,5, Klas Andersson, ÖSS, 3.05,5.

REGION 7: Göran Eriksson, GKK, 2.38,2, Bent Zarnowiecki, S 02, 2.47,3, Attila Kovacs, SSS, 2.52,9, Lars Gustavsson, Laxen, 2.55,7, Jan Rippe, MSS, 2.56,2, Kjell Styrén, GKK, 2.58,0.

REGION 8: Anders Hultgren, VSS, 2.45,1, Bengt Rask, MSS, 2.47,3, Peter Ek, VSS, 2.55,3, Göran Palm, IFK R, 2.56,3, Staffan Mattsson, VöSS, 2.57,1, Arne Svanberg, VöSS, 2.58,7.

REGION 9: Peter Appelqvist, KSLS, 2.52,6, Mats Haeger, MS, 2.53,7, Christer Stefors, HS, 2.53,9, Thomas Håkansson, LSS, 2.54,3, Gert-Åke Brantén, LSS, 2.58,3, Ulf Söderqvist, Ran, 3.02,6.

200 m medley

REGION 1: Ulf Jacobsson, KSS, 2.34,3, Ronny Bäckström, JSS, 2.36,0, Bo-Lennart Lundström, LSS, 2.37,2, Anders Lundström, GeMa, 2.41,4, Stig-Björn Åman, LSS, 2.44,7, Hans Pettersson, LSS, 2.45,7.

REGION 2: Pär Eriksson, TAIF, 2.22,7, Svante Rasmusson, USS, 2.29,5, Christer Andersson, Ägir, 2.31,8, Stefan Pettersson, Ägir, 2.32,5, Anders Oftosson, Ägir, 2.32,6, Börje Holmberg, TAIF, 2.33,5.

REGION 3: Erland Sangfeldt, US, 2.23,6, Leif Eriksson, US, 2.33,6, Istvan Szabo, US, 2.43,2, Bent Christiansen, US, 2.45,1, Robert Holmgren, US, 2.48,4.

REGION 4: Per Berglund, Spårvägen, 2.29,0, Roland Viding, SPIF, 2.29,7, Leif Björklund, SPIF, 2.32,1, Ulf Carlsson, BSS, 2.32,3, Claes Börjesson, SSS, 2.32,7, Risto Kaipainen, SPIF, 2.37,9.

REGION 5: Freddy Heinefeldt, FSK, 2.28,6, Roland Svennberg, LASS, 2.32,1, Per Wikström, SSS, 2.33,9, Roger Andersson, SSS, 2.34,4, Leif Johnson, TK, 2.34,6, Göran Kron, LASS, 2.34,6.

REGION 6: Svante Zetterlund, KSS, 2.23,7, Anders Karlsson, VSS, 2.31,9, Jan Magnusson, K-hamn, 2.34,2, Per Hallkvist, ÖSS, 2.41,4, Staffan Karlsson, KSS, 2.42,0, Roger Wärn, ÖSS, 2.42,0.

REGION 7: Göran Eriksson, GKK, 2.25,3, Bernt Zarnowiecki, S 02, 2.30,2, Lars-Göran Berntsson, Elf, 2.31,1, Sören Carlsson, S 02, 2.31,8, Lars Gustavsson, Laxen, 2.36,0, Håkan Johansson, FSS, 2.38,9.

REGION 8: Bengt Rask, MSS, 2.30,2, Jonny Jangmo, JSLS, 2.35,3, Mats Mattsson, WÖSS, 2.37,9, Peter Carlsson, JSLS, 2.40,3, Lennart Johansson, NSLS, 2.41,8, Ingvar Nilsson, NSLS, 2.41,8.

REGION 9: Ronnie Palm, LSS, 2.29,0, Hans Verbaan, LSS, 2.33,2, Thomas Göransson, HS, 2.37,1, Bo Nilsson, LSS, 2.41,0, Peter Appelqvist, KSLS, 2.41,0, Lars Lundkvist, HS, 2.42,3.

POJKAR A—D
4×100 m frisim

REGION 1: Kiruna SS lag 2 4.10,0, Luleå SS lag 1, 4.19,9, SK GeMa lag 1, 4.32,9, Kiruna SS lag 1, 4.48,1.

REGION 2: Timrå AIF, 3.58,5, SK Ägir, 4.02,8, Sollefteå ASS, 4.13,4, Kramfors IF, lag 1, 5.07,0, Kramfors IF lag 2, 5.25,0.

REGION 3: Upsala SS, 4.01,0, Gävle SS lag 1, 4.02,4, Avesta SS, 4.18,4, Gävle SS lag 2, 4.29,4.

REGION 4: Polisens lag 1, 3.58,5, Polisen lag 2, 4.07,9, Neptun, 4.09,2, Spårvägen lag 1, 4.11,1, Bromma SS lag 1, 4.13,4, Södertörns SS, 4.21,5.

REGION 5: Eskilstuna SS lag 1, 4.05,3, Finspångs SK lag 1, 4.09,6, Linköpings ASS, 4.14,7, KSS, 4.18,4, Norrköpings KK, 4.19,2, NSS, 4.19,8.

REGION 6: Västerås SS lag 1, 4.05,6, Karlskoga SS, 4.11,0, Örebro SS lag 1, 4.18,7, Karlstad SS, 4.22,5, Kristinehamns SS, 4.23,8, Västerås SS lag 2, 4.38,5.

REGION 7: S 02, 4.08,7, GKK, 4.16,8, Alingsås SLS, 4.26,1, Laxen, 4.28,9, S 02 lag 2, 4.31,1, Uddevalla SF, 4.36,0.

REGION 8: Värnamo SS lag 2, 4.06,4, Jönköpings SLS, 4.06,7, IFK Ronneby, 4.20,0, Nässjö SLS, 4.20,1, Olofströms SC, 4.26,8, Hvetlanda SS, 4.28,7.

REGION 9: Helsingborgs S lag 1, 4.05,5, Limhamns SS, 4.10,5, Kristianstads SLS, 4.12,7, Malmö S lag 1, 4.16,5, Helsingborgs S lag 2, 4.21,7, SK Ran, 4.21,8.

POJKAR A—D
4×100 m medley

REGION 1: Kiruna SS lag 2, 4.49,3, Luleå SS, 5.06,7, SK GeMa, 5.13,1, Kiruna SS lag 2, 5.35,8.

REGION 2: Timrå AIF, 4.23,9, Sollefteå ASS, 4.39,7, SK Ägir, 4.40,8, Kramfors IF lag 1, 5.49,1, Hudiksvalls SS, 5.54,1, Kramfors IF lag 2, 6.01,0.

REGION 3: Upsala S, 4.35,2, Gävle SS, 4.48,8, Norrtälje K, 4.53,7, Avesta SS, 5.03,7.

REGION 4: Polisens lag 1, 4.29,4, Polisens lag 2, 4.40,2, Spårvägen, 4.42,3, Neptun, 4.45,7, Bromma SS, 4.46,9, Polisens lag 3, 4.50,0.

REGION 5: Södertälje SS, 4.39,0, Norrköpings KK, 4.55,4, Finspångs SK, 4.55,4, Nyköpings SS, 4.57,5, Linköpings ASS, 5.04,8, Tunafors SK, 5.07,5.

REGION 6: Karlskoga SS, 4.43,8, Västerås SS, 4.56,2, Örebro SS, 4.57,5, Kristinehamns SS, 4.58,0, Karlslunds IF, 4.58,7.

REGION 7: S 02, 4.42,3, GKK, 4.43,1, Laxen, 5.05,3, Uddevalla SF, 5.13,1, GSS Lidköping, 5.30,1.

REGION 8: Värnamo SS lag 1, 4.43,8, Jönköpings SLS lag 1, 4.49,2, Nässjö SLS, 4.58,6, Värnamo SS lag 2, 5.07,6, Växjö SS, 5.08,4, IFK Ronneby, 5.08,5.

REGION 9: Limhamns SS, 4.34,4, Kristianstads SLS, 4.37,0, Helsingborgs S lag 1, 4.40,7, Malmö S, 4.53,7, Landskrona S, 5.17,0, SK Poseidon, 5.19,4.

POJKAR B
100 m frisim

REGION 1: Conny Persson, KSS, 1.03,9, Christer Olofsson, GeMa, 1.05,0, Jerry Renberg, IFKA, 1.05,3, Kai Timlin, KSS, 1.06,5, Risto Annanperä, KSS, 1.07,0, Anders Rantatalo, KSS, 1.07,1.

REGION 2: Jan Ekman, HSS, 58,8, Lars Näslund, ÖASS, 1.06,1, Martin Pettersson, KIF, 1.07,5, Lennart Magnusson, YIK, 1.07,8, Hans Lind-

SANDVIKENS TRAFIKSKOLA AB

INNEHAVARE: URBAN KRISTENSSON

ODENPLAN — SANDVIKEN — TELEFON 026/25 49 02

ÄNGSKÄRRSGATAN 18 — HOFORS — TELEFON 0290/234 60

Trevliga lättkörda bilar

VOLVO 144 — OPEL KADETT — SAAB 99

WICKBERG & LIF AB

Rörledningsfirma

Klangtorget

811 00 SANDVIKEN

Telefon 026/25 79 45 växel

Värme-, Sanitets- och

Oljeanläggningar

Reparationer

STADSHOTELLET

Telefon växel 114 10

Oxtorgsgatan 17

SÖDERHAMN

DANS

Måndag — Onsdag — Lördag

Roulette

kajutan

RESTAURANT och CAFETERIA

Kungsgården NORRALA

Telefon 0270/950 87

berg, YIK, 1.08,3, Tore Björn-Larsen, SASS, 1.09,9.

REGION 3: Tony Nilsson, US, 1.01,0, Lars Kvarfordh, NSK, 1.03,0, Tomas Bäck, BSS, 1.04,7, Mikael Falkeström, ASS, 1.05,9, Sven-Åke Lindberg, ASS, 1.06,8, Peter Franzen, GSS, 1.08,1.

REGION 4: Kristian Althini, WSS, 1.02,1, Lennart Asp, SPIF, 1.02,3, Anders Larsson, Neptun, 1.05,0, Bertil Svensson, SPIF, 1.05,9, Tony Wallin, SPIF, 1.05,9, Mats Dänsel, Spårvägen, 1.06,2.

REGION 5: Michael Boman, NKK, 1.04,7, Jan Tördahl, ESS, 1.04,9, Bo Hallberg, ÅSS, 1.06,1, Göran Hällnert, NKK, 1.06,7, Sven Nilsson, LASS, 1.07,9, Peter Schmidinger, FSK, 1.09,0.

REGION 6: Hans Boqvist, K-d, 1.03,7, Torbjörn Haak, Köping, 1.04,2, Mats Jonsson, VSS, 1.06,7, Per Johansson, Kumla, 1.07,4, Stefan Jonsson, HSK, 1.07,6, Göran Westerlund, K-d, 1.07,6.

REGION 7: Fredrik Weiner, SSS, 1.02,2, Thomas Enderstein, Skäret, 1.03,7, Thomas Ek, S 02, 1.05,5, Stefan Nilsson, Laxen, 1.05,7, Peter Larsson, Elf, 1.06,0, Sven-Olof Johansson, FSS, 1.06,2.

REGION 8: Pär Hult, JSLS, 1.02,1, Hans Andersson, OSC, 1.02,8, Jerker Wilson, VSS, 1.04,1, Frank Axelsson, OSS, 1.05,0, Sven Vattra, OSC, 1.06,5, Gunnar Johansson, NSLS, 1.06,6.

REGION 9: Conny Carlsson, YSS, 1.01,1, Ralf Huke, MS, 1.01,6, Inge Andersson, KSLS, 1.01,6, Björn Sonesson, LSS, 1.05,6, Torben Andersson, Ran, 1.05,6, Per Eriksson, KSLS, 1.07,2.

400 m frisim

REGION 1: Kai Timlin, KSS, 4.54,8, Christer Olofsson, GeMa, 4.55,2, Conny Persson, KSS, 5.03,5, Patrik Julin, LSS, 5.21,0, T. Fjellström, ASK, 5.24,7, Risto Annanperä, KSS, 5.26,4.

REGION 2: Jan Ekman, HSS, 4.45,2, Lars Näslund, ÖASS, 5.16,5, Leif Andersson, SSS, 5.30,9, Martin Pettersson, KIF, 5.34,4, Milos Kesek, SASS, 5.40,4, Pär Larsson, Ägir, 5.40,6.

REGION 3: Tony Nilsson, US, 4.46,1, Tomas Bäck, BSS 5.09,1, Peter Franzen, GSS, 5.12,5, Sven Åke Lindberg, 5.24,3.

REGION 4: Leif Björklund, SPIF, 4.31,9, Ulf Karlsson, Bromma, 4.40,0, Göran Jansson, Bromma, 4.42,6, Gunnar Nygren, SPIF, 4.45,1, Risto Kaipainen, SPIF, 4.47,2, Thomas Jannergren, Spårvägen, 4.49,9.

REGION 5: Michael Boman, NKK, 4.59,9, Bo Hallberg, ÅSS 5.19,6, Peter Jonsson, NKK, 5.57,3.

REGION 6: Per Johansson, Kumla, 5.09,2, Mats Jansson, VSS 5.12,3, Ola Bergström, Karlstad, 5.45,6, Hans Tollbom, VSS, 5.57,7.

REGION 7: Anders Rutqvist, MSS, 4.44,8, Gunnar Johansson, MSS, 4.49,9, Thomas Ek, S 02, 4.55,4, Thomas Enderstein, Skäret, 5.08,2, Jan Marklund, ASLS, 5.15,1, Dag Unosson, TSS, 5.17,3.

REGION 8: Per Hult, JSLS, 4.51,7, Magnus Ekner, JSLS, 5.00,3, Gunnar Johansson, NSLS, 5.05,7, Tomas List, VSS, 5.08,4, Anders Tjäder, HVSS, 5.21,9, Sven Vattra, OSC, 5.27,5.

REGION 9: Inge Andersson, KSLS, 4.33,3, Conny Carlsson, YSS, 4.35,5, Ralf Huke, MS, 4.48,3, Pär Eriksson, KSLS, 5.10.8, Benny Olsson, LS 5.17,7, Torstn Buhre, MS, 5.18,8.

100 m fjärilsim

REGION 1: Christer Olovsson, GeMa, 1.15,6, Rista Annanperä, KSS, 1.21,5, Kai Timlin, KSS, 1.21,9, Anders Rantatalo, KSS, 1.22,5, Tomas Isaksson, BBK, 1.32,4.

REGION 2: Jan Ekman, HSS, 1.08,1, Lars Näslund, ÖASS, 1.20,8, Mats Persson, Ägir, 1.22,0, Martin Pettersson, KIF, 1.22,1.

REGION 3: Jan Peter Sjögren, ASS, 1.06,9.

REGION 4: Bertil Svensson, SPIF, 1.09,2, Stanley Björkqvist, Södertörn, 1.12,3, Lennart Asp, SPIF, 1.17,8, Göran Andersson, Lidingö, 1.22,2, Anders Wennlöf, Södertörn, 1.24,1.

REGION 5: Sven Nilsson, LASS, 1.16,9, Göran Hällnert, NKK, 1.19,5, Peter Johnsson, NKK, 1.53,4.

REGION 6: Per Johansson, Kumla, 1.15,0, Stefan Lund, KIF, 1.17,2, Hans Boqvist, K-stad, 1.18,5, Claes Molander, K-hamn, 1.32,5.

REGION 7: Fredrik Weiner, Skövde, 1.13,8, Thomas Ek, S 02, 1.14,1, Leif Simonsson, UIF, 1.14,4, Thomas Enderstein, Skäret, 1.16,5, Lennart Gustavsson, TSS, 1.17,8, Gunnar Johansson, MSS, 1.18,9.

REGION 8: Pär Hult, JSLS, 1.13,0, Hans Andersson, OSC, 1.17,0, Tomas List, VSS, 1.18,1, Gunnar Johansson, NSLS, 1.18,1, Jan Erik Karlsson, NSLS, 1.23,4, Frank Axelsson, OSS, 1.24,0.

REGION 9: Conny Carlsson, YSS, 1.10,5, Roger Mårtensson, LSS, 1.15,5, Hans Österberg, MS, 1.17,8, Pär Eriksson, KSLS, 1.19,8, Tommy Svendsen, Ran, 1.20,9, Anders Örlberg, LS, 1.21,1.

200 m ryggsim

REGION 1: Christer Olofsson, GeMa, 2.50,3, Anders Rantatalo, KSS, 2.52,0, Tomas Isaksson, BBK, 2.55,2, Jerry Renberg, IFK A, 2.55,5, Claes Ringqvist, JSS, 2.56,8, Martin Westerlund, GeMa, 3.06,2.

REGION 2: Jan Ekman, HSS, 2.30,6, Lars Näslund, ÖASS, 2.57,9.

REGION 3: Jan Peter Sjögren, ASS, 2.34,9. Kenneth Gustavsson, US 2.36,1. Stefan Flink, BSS, 2.52,5.

REGION 4: Ronny Oltner, Södertörn, 2.42,3, Stanley Björkqvist, Södertörn, 2.45,5, Leif Andersson, Södertörn, 2.55,6, John Paanenen, Södertörn, 2.55,8, Göran Andersson, Lidingö, 2.59,9.

REGION 5: Weikkon Mattola, SSS, 2.41,5, Göran Hällnert, NKK, 2.43,3, Sven Nilsson, LASS, 2.46,2, Jan Kjellvall, TSK, 2.55,9, Kjell Johansson, TSK, 2.56,2, Bengt Svensson, TSK, 2.58,1.

REGION 6: Göran Westerlund, K-stad, 2.35,2, Bengt Håkansson, KIF, 2.41,2, Peter Carlström, VSS, 2.51,2, Jan Östman, Kumla, 2.54,7, Per Ola Thunell, VSS, 2.56,5, Anders Nylen, KSS, 3.00,0.

REGION 7: Stefan Nilsson, Laxen, 2.34,4, Thomas Ek, S 02, 2.36,4, Fredrik Weiner, Skövde, 2.37,4, Thomas Enderstein, Skäret, 2.46,5, Gunnar Johansson, MSS, 2.46,7, Sven Olof Johansson, FSS, 2.46,8.

REGION 8: Jerker Wilson, VV, 2.33,6, Gunnar Johansson, NSLS, 2.46,7, Mikael Carlsson, VSS, 2.46,9, Magnus Ekner, JSLS. 2.56,4, Göran Pettersson, NSLS, 2.58,4, Anders Tjäder, HvSS, 3.00,0.

REGION 9: Inge Andersson, KSLS, 2.26,9, Roger Mårtensson, LSS, 2.39,0, Ralf Huke, MS, 2.43,8, Hans Ekberg, Ran, 2.50,8, Tommy Svendsen, Ran, 2.54,7.

200 m bröstsim

REGION 1: Conny Persson, KSS, 3.05,3, Kai Timlin, KSS, 3.07,7, Patrik Juhlin, LSS, 3.11,5, Jerry Renberg, IFK A 3.11,9, Mats Skär, JSS, 3.15,4, Anders Rantatalo, KSS, 3.16,9.

REGION 2: Tore Björn-Larsen, SASS, 2.54,5, Per Olov Bergqvist, SSS, 2.58,3, Jan Ekman, HSS, 3.01,3, Lars Arvidsson, BIF, 3.01,5, Pär Larsson, Ägir, 3.13,0, Peter Ingesson, ÖASS, 3.17,9.

REGION 3: Jan Peter Sjögren, ASS, 2.52.1, Lars Kvarfordh. NSK, 2.58,1, Björn Solum, BSS, 3.17,9.

REGION 4: Åke Karlsson. SPIF, 2.51,1, Anders Larsson, Neptun, 2.56,8, Tony Wallin, SPIF, 2.58,4, Claes Göran Kornesjö, Södertörn, 3.01,3, Ronny Oltner. Södertörn, 3.01,9, Nils Erik Thuden, Wisby, 3.04.9.

REGION 5: Kjell Johansson, TSK, 3.04,5, Björn Larsson, FSK, 3.06,2, Göran Forsen, ESS, 3.08.2, Tomas Hellman, NKK, 3.15,5, Stefan Thorheim, TSK, 3.24,5, Olle Eriksson, FSK, 3.37.7.

REGION 6: Seppo Ovaskainen, KSS, 2.56,9, Per Johansson. Kumla, 2.57,9, Nils Bagge, K-stad, 2.58,5, Lars Erik Lindström, KSS, 3.06,5, Anders Hansson, Köping, 3.07,6, Björn Erik Bohm. Sala. 3.11.5.

REGION 7: Christian Carlsson, SSS, 2.54,2, Roger Hansson, USF, 2.55,0, Thomas Ek, S 02, 2.58,1, Johan Gadd, Skäret, 3.03,4, Leif Simonsson, USF, 3.05,2, Gunnar Johansson, MSS, 3.05,8.

REGION 8: Göran Jörgensson, VSS, 3.00,3, Jan Erik Karlsson, NSLS, 3.05,5, Bo Bjerkholt, JSLS, 3.07,4, Ulrik Sellman, HvSS, 3.10,1, Magnus Johansson, MSS, 3.16,4, Stefan Kärnhall, NSLS, 3.17,2.

REGION 9: Mikael Lundberg, HS, 2.53,9, Lars Göran Ullerud, HS, 2.54,6, Pär Ericsson, KSLS, 2.54,8, Kjell Gannby, Delfinen, 3.03,0, Bengt Johansson, KSLS, 3.03,3, Bengt Svensson, MS, 3.04,9.

200 m medley

REGION 1: Christer Olofsson, GeMa, 2.41,9, Jerry Renberg, IFK A, 2.48,6, Risto Annanperä, KSS, 2.54,2, Kai Timlin, KSS, 2.54,5, Anders Rantatalo, 2.56,9, Conny Persson, KSS, 2.58,0.

REGION 2: Jan Ekman, HSS, 2.30,5, Leif Andersson, SSS, 2.56,5, Ulf Hamren, KIF, 3.11,2, Ulf Nordin, KIF, 3.17,5.

REGION 3: Jan Peter Sjögren, ASS, 2.34,3, Lars Kvarfordh, NSK, 2.46,8, Per Belin, ASS, 3.04,6.

REGION 4: Bertil Svensson, SPIF, 2.37,9, Anders Larsson, Neptun, 2.38,1, Stanley Björkqvist, Södertörn, 2.38,2, Ronny Olter, Södertörn, 2.44,6, Lennart Asp, SPIF, 2.47,6, Leif Andersson, Södertörn, 2.53,1.

REGION 5: Sven Nilsson, LASS, 2.46,8, Jan Tördahl, ESS, 2.46,8, Rolf Pettersson, SSS, 2.49,9, Veikko Mattola, SSS, 2.49,9, Peter Schmidinger, FSK, 2.54,3, Kjell Johansson, TSK, 2.54,9.

REGION 6: Bengt Håkansson, KIF, 2.41,5, Göran Westerlund, K-stad, 2.45,4, Hans Boqvist, K-stad, 2.45,4, Per Johansson, Kumla, 2.45,7, Per Ola Thunll, VSS, 2.49,9, Björn Erik Bohm, Sala, 2.52,1.

REGION 7: Thomas Ek, S 02, 2.36,7, Thomas Enderstein, Skäret, 2.39,8, Gunnar Johansson, MSS, 2.40,5, Dag Unosson, TSS, 2.43,3, Leif Simonsson, USF, 2.48,8, Bengt Olsson, Laxen, 2.49,7.

REGION 8: Jerker Wilson, VSS, 2.38,4, Pär Hult, JSLS, 2.42,1, Gunnar Johansson, NSLS, 2.46,5, Hans Andersson, OSC, 2.49,3, Göran Jörgensson, VSS, 2.49,8, Sven Vattra, OSC, 2.51,8.

REGION 9: Conny Carlsson, YSS, 2.34,0, Ralf Huke, MS, 2.34,2, Roger Mårtensson, LSS, 2.42,5, Lars Göran Ullerud, HS, 2.45,6, Benny Olsson, LS, 2.50,1, Pär Eriksson, KSLS, 2.50,2.

POJKAR C

100 m frisim

REGION 1: Lennart Berggren, GeMa, 1.11,2, Anders Olofsson, GeMa, 1.11,3, Björn Schröder, KSS, 1.15,3, Tomas Isaksson, BBK, 1.15,7, Peter Nordlund, ÖIF, 1.15,7, Ola Forsström, PIF, 1.16,1.

REGION 2: Stefan Eriksson, TAIF, 1.09,9, Åke Nyberg, TAIF, 1.10,8, Mikael Magnusson, YIK, 1.12,4, Jan Lindgren, Ägir, 1.14,1, Gunnar Stattin, KIF, 1.16,2, Ulf Sandin, KIF, 1.18,0.

REGION 3: Ove Lindkvist, BSS, 1.09,9, Thomas Andersson, HSS 1.17,1, Lars Eriksson, NSK, 1.21,7, Åke Holmberg, NSK, 1.30,3, Björn Guttman, ÖSK, 1.30,7.

REGION 4: Ante Zackrisson, Neptun, 1.06,0, Pekka Seitola, Neptun, 1.08,1, Mikael Nyström, Neptun, 1.09,2, Björn Prsson, Wisby, 1.11,8, Arnstein Melgaard, SPIF, 1.12,7, Mats Modig, Neptun, 1.14,0.

REGION 5: Göran Berg, LASS, 1.09,7, Gary Andersson, NKK, 1.13,4, Per Kling, NKK, 1.14,2, Per Moberg, LASS, 1.16,7, Tommy Andersson, FSK, 1.18,3, Jörgen Nilsson, FSK, 1.19,1.

REGION 6: Boo Falkman, K-hamn, 1.06,5, Mats Helgesson, ÖSS, 1.07,5, Mats Nylen, Kumla, 1.12,0, Pether Wåhlberg, K-hamn, 1.12,5, Per Arne Andersson, VSS, 1.12,9, Torgny Molander, K-hamn, 1.13,2.

REGION 7: Anders Rutqvist, MSS, 1.04,3, Bengt Qvist, Skövde, 1.05,8, Torbjörn Gustavsson, Skara, 1.10,0, Mats Stenberg, MSS, 1.10,6, Jan Eriksson, GKK, 1.14,1, Peter Ahlberg, KSS, 1.15,7.

REGION 8: Pär Fridh, NSLS, 1.08,4, Göran Martinsson, OSS, 1.08,7, Lennart Claesson, VSS, 1.11,5, Jerry Gladh, MSS, 1.12,4, Martin Lindahl, JSLS, 1.13,2, Per Åke Svensson, BSS, 1.13,2.

REGION 9: Dan Eliasson, YSS, 1.07,6, Christian Syren, YSS, 1.09,2, Kent Andersson, Ran 1.09,2, Göran Andersson, LSS, 1.09,7, Magnus Green, TSS, 1.10,4, Thomas Eskilsson, HS, 1.11,0.

100 m fjärilsim

REGION 1: Lennart Berggren, GeMa, 1.24,6, Anders Olofsson, GeMa, 1.25,5, Peter Nordlund, ÖIF, 1.36,5, Ola Forsström, PIF, 1.37,4, Björn Schröder, KSS, 1.40,6, Tomas Granström, VSK, 1.42,9.

REGION 2: Stefan Eriksson, TAIF, 1.22,2, Olle Eriksson, SASS, 1.26,9, Torbjörn Sjölundh, ÖASS, 1.34,6, Gunnar Stattin, KIF, 1.34,8, Jan Lindgren, Ägir, 1.35,7.

REGION 3: Ingen start.

REGION 4: Pekka Seifola, Neptun, 1.20,0, Mikael Nyström, Neptun, 1.25,8, Jan Thorell, SPIF, 1.27,1, Arnstein Melgaard, SPIF, 1.27,6, Olof Johansson, SPIF, 1.42,9.

REGION 5: Göran Berg, LASS, 1.20,0, Tommy Andersson, FSK, 1.38,6, Garry Andersson, NKK, 1.38,9, Urban Zetterqvist, NKK, 1.41,5, Per Kling, NKK, 1.48,8.

REGION 6: Boo Falkman, K-hamn, 1.17,2, Karl Henrik Åhs, HSK, 1.24,0, Ove Nylen, Kumla, 1.24,7, Torqny Molander, K-hamn, 1.25,0, Pether Wåhlberg, K-hamn, 1.28,5, Per Arne Andersson, VSS, 1.39,6.

REGION 7: Anders Ruthavist, MSS, 1.16,4, Bengt Jvist, Skövde, 1.22,4, Mats Stenberg, MSS, 1.26,2, Torbjörn Gustavsson. Skara, 1.31,2, Jan Eriksson, GKK. 1.24,2, Peter Ahlberg, KSS, 1.36,1.

REGION 8: Jerry Gladh, MSS, 1.22,4, Per Fridh, NSLS, 1.29,2, Ingemar Nilsson, MSS, 1.33,1, Lars Åhman, OSC, 1.35,0, Hans Larsson, NSLS, 1.35,1, Bo Linnander, JSLS, 1.40,2.

REGION 9: Dan Eliasson, YSS, 1.19,0, Thomas Eskilsson, HS, 1.20,0, Magnus Green, TSS, 1.26,9, Lars Davidsson, HS, 1.28,4, Göran Andersson, LSS, 1.29,1, Göran Nilsson, KSLS, 1.33,2.

100 m ryggsim

REGION 1: Roger Isaksson, BBK, 1.22,9, Peter Nordlund, ÖIF, 1.24.6, Lennart Berggren. GeMa. 1.24.9, Anders Olovsson, GeMa, 1.28,6, Anders Wernblom, JSS, 1.29,0, Björn Schröder, KSS, 1.29,2.

REGION 2: Mikael Magnusson, YIF, 1.25,3, Stefan Erikssson. TAIF, 1.29,1, Ulf Sandin, KIF, 1.30,0, Gunnar Stattin, KIF, 1.31,1. Hans Öhman, SSS, 1.36,1, Åke Nyberg, TAIF. 1.39,1.

REGION 3: Thomas Andersson, HSSS. 1.36,0.

REGION 4: Ante Zackrisson, Neptun. 1.19.1. Mats Modig, Neptun, 1.20,1, Mikael Nyström. Neptun, 1.21,8, Kåre Eriksson, SPIF, 1.24,4, Jan Thorell, SPIF, 1.25,2, Arnstein Melaaard. SPIF, 1.26,0.

REGION 5: Göran Berg, LASS, 1.24,0, Per Mobera. LASS, 1.27,4, Gary Andersson, NKK. 1.29.3, Jörgen Nilsson, FSK, 1.36.3, Per Kling, NKK, 1.36.4, Mikel Eindavist. NKK. 1.37,3.

REGION 6: Boo Falkman, K-hamn, 1.17.0. Mats Nylen. Kumla. 1.23,8, Karl Henrik Åhs. HSK, 1.26.6, Pether Wåhlbera. K-hamn, 1.26.7, Sven Erik Dahlqren. HSK. 1.28,0, Anders Andersson. ÖSS, 1.29,4.

REGION 7: Anders Rutqvist, MSS, 1.16.5. Torbiörn Gustavsson. Skara. 1.17.7, Peter Hoaenäs. MSS, 1.26.7, Peter Ahlbera. KSS. 1.27.8. Stefan Arvidsson. S 02. 1.32,6, Anders Gustavsson. S 02. 1.33.4.

REGION 8: Per Fridh. NSLS, 1.24.7, Jerrv Gladh. MSS. 1.25,5, Martin Lindahl. JSLS. 1.26.9. Lennart Claesson. VSS. 1.27.6. Per Åke Svensson. MSS. 1.27,8, Göran Martinsson. OSS. 1.29.9.

REGION 9: Biörn Persson, YSS, 1.18,4, Lars Davidsson. HS. 1.22.9. Thomas Eskilsson, HS, 1.23,5, Ulf

Gulf

SERVICESTATION

Bengt Öberg

Gävlevägen 80

Telefon 026/25 60 86

SANDVIKEN

MELLGRENS KIOSK

Bågspännarvägen

SANDVIKEN

Telefon 026/25 47 22

TOBAK — TIDNINGAR

FRUKT — KONFEKT

AB TIPSTJÄNST OMBUD

Söderhamnsortens
Lastbilcentral

Kungsgatan 20

Telefon växel 143 85

SÖDERHAMN

Utför alla slag av transporter

Bilar och släpvagnar med

lastkapacitet upp till 40 ton

Flyttbussar

Uthyrning av MASKINER och TRAKTORER

Försäljer SAND och GRUS samt

KROSSPRODUKTER

SIGURDS
KORVBAR

vid E4 — Järnvägsstationen

HUDIKSVALL

har härliga snabbmåltider och

mellanmål med kylda drycker

RING 211 00

och beställ för hämtning

Helge Petterssons Cykel- & Sportaffär

Telefon 0270/683 37 LJUSNE

CYKLAR — MOPEDER OCH SPORT

Andersson, HS, 1.25,0, Göran Andersson, LSS, 1.26,2, Kent Andersson, Ran, 1.27,6.

100 m bröstsim

REGION 1: Ronny Johansson, GeMa, 1.31,6, Ola Forsström, PIF, 1.33,9, Tomas Granström, VSK, 1.35,6, Anders Wernblom, JSS, 1.35,7, Bengt Larsson, VSK, 1.37,6, Jonas Lundström, HSKT, 1.39,5.

REGION 2: Torbjörn Sjölundh, OASS, 1.26,3, Dan Regnander, YIF, 1.34,9, Hans Öhman, SSS, 1.36,9, Anders Bäck, SASS, 1.42,7, Stig Andersson, KIF, 1.44,1.

REGION 3: Ove Lindkvist, BSS, 1.29,6, Per Öqvist, HSSS, 1.39,9, Stefan Karlsson, GSS, 1.43,2, Thomas Andersson, HSSS, 1.46,5, Lars Eriksson, HSSS, 1.46,6.

REGION 4: Michael Brink, olna, 1.26,3, Klas Äkerlind, Bromma, 1.29,1, Ulf Dernhagen, Solna, 1.29,9, Ulf Wickman, Wisby, 1.34,4, Arnstein Melgaard, SPIF, 1.34,6, Thomas Künneke, Bromma, 1.35,6.

REGION 5: Per Moberg, LASS, 1.34,4, Göran Berg, LASS, 1.38,4, Ove Ohlsson, TSK, 1.40,5, Tommy Andersson, FSK, 1.40,6, Urban Zetterqvist, NKK, 1.41,5, Gary Andersson, NKK, 1.43,9.

REGION 6: Boo Falkman, K-hamn, 1.28,4, Torgny Milander, K-hamn, 1.34,3, Rolf Jonsson, OSS, 1.36,2, Bo Larsson, ÖSS, 1.39,7, Sven Erik Dahlberg, HSK, 1.40,2, Alf Järnmark, KIF, 1.41,5.

REGION 7: Mats Stenberg, MSS, 1.28,2, Björn Matsson, Skövde, 1.31,4, Anders Rutqvist, MSS, 1.31,7, Anders Rundqvist, S 02, 1.32,2, Per Erik Hjelmer, FSS, 1.35,0, Jan Eriksson, GKK, 1.36,2.

REGION 8: Per Fridh, NSLS, 1.25,8, Hans Larsson, NSLS, 1.32,6, Göran Martinsson, OSC, 1.33,4, Tom Östergaard, OSC, 1.34,0, Mikael Svensson, IFK Ro, 1.34,5, Mikael Johansson, JSLS, 1.37,2.

REGION 9: Göran Andersson, LSS, 1.35,6, Stefan Johansson, Delfinen, 1.36,5, Christian Syrén, YSS, 1.37,1, Håkan Svensson, KSLS, 1.38,0, Patrik Rasmusson, Ljungby, 1.40,4, Peter Nylander, BSS, 1.40,5.

100 m medley

REGION 1: Lennart Berggren, GeMa, 1.23,3, Anders Olofsson, GeMa, 1.23,5, Ola Forsström, PIF, 1.26,3, Peter Nordlund, OIF, 1.27,3, Ronny Johansson, GeMa, 1.27,7, Anders Wernblom, JSS, 1.29,4.

REGION 2: Stefan Eriksson, TIAF, 1.23,3, Torbjörn Sjölundh, OASS, 1.25,7, Gunnar Staffin, KIF, 1.27,8, Olle Eriksson, SASS, 1.31,9.

REGION 3: Ove Lindkvist, BSS, 1.27,3, Thomas Andersson, HSSS, 1.36,1.

REGION 4: Mikael Nyström, Neptun 1.20,5, Pekka Seitola, Neptun, 1.21,1, Mickael Brink, Solna, 1.23,6, Arnstein Melgaard, SPIF, 1.24,2, Mats Modig, Neptun, 1.24,7, Klas Åkerlind, Bromma, 1.25,1.

REGION 5: Göran Berg, LASS, 1.25,0, Gary Andersson, NKK, 1.26,5, Per Moberg, LASS, 1.28,0, Per Kling, NKK, 1.29,8, Urban Zetterqvist, NKK, 1.30,5, Tommy Andersson, FSK, 1.31,5.

REGION 6: Boo Falkman, K-hamn, 1.17,6, Mats Nylen, Kumla, 1.23,4, Torgny Molander, K-hamn, 1.23,9, Pether Wählberg, K-hamn, 1.23,9, Owe Nylen, Kumla, 1.24,5, Per Arne Andersson, VSS, 1.27,1.

REGION 7: Bengt Qvist, Skövde, 1.16,0, Anders Rutqvist, MSS, 1.16,1, Torbjörn Gustavsson, Skara, 1.22,0, Mats Stenberg, MSS, 1.23,2, Peter Ahlberg, KSS, 1.24,9, Jan Eriksson, GKK, 1.28,6.

REGION 8: Per Fridh, NSLS, 1.20,9, Göran Martinsson, OSS, 1.21,0, Per Åke Svensson, MSS, 1.25,6, Jerry Gladh, MSS, 1.26,5, Martin Lindman, JSLS, 1.28,2, Ingemar Nilsson, MSS, 1.29,9.

REGION 9: Christian Syrén, YSS, 1.20,9, Thomas Eskilsson, HS, 1.22,3, Göran Andersson, LSS, 1.22,8, Lars Davidsson, HS, 1.25,0, Magnus Green, TSS, 1.27,1, Kent Andersson, Ran, 1.27,9.

POJKAR D

100 m frisim

REGION 1: Tommy Schröder, KSS, 1.20,3, Kent Wannerfeldt, VSK, 1.22,5, L. O. Lövgren, LSS, 1.23,0, Stig Pettersson, PIF, 1.27,2, Fredrik Eriksson, IFK A, 1.30,9, Ulf Kang, VSK, 1.31,3.

REGION 2: Göran Freed, KIF, 1.15,0, Göran Hälleberg, TAIF, 1.24,8, Per Johansson, HSS, 1.26,2, Lars Gunneriusson, BFFI, 1.26,4, Thomas Magnusson, KIF, 1.27,8, Jörgen Eriksson, HSS, 1.29,7.

REGION 3: Anders Flink, BSS, 1.24,0, Ulf Granberg, ÖSK, 1.29,0, Anders Lyrberg, GSS, 1.34,7.

REGION 4: Peter Nyström, Neptun 1.17,4, Mikael Bergiel, Neptun, 1.21,1, Mickael Wahrstedt, Södertörn, 1.21,5, Hans Liden, Lidingö, 1.21,7, Erik Larsson, Spårvägen, 1.21,9, Håkan Dahström, Wisby, 1.23,1.

REGION 5: Anders Beckman, SSS, 1.26,6, Per Arvidsson, FSK, 1.30,2, Mickael Wallin, LASS, 1.32,1, Conny Lindgren, FSK, 1.34,2, Peter Carlsson, TSK, 1.37,4, Leif Åkergren, NKK, 1.39,0,

REGION 6: Thomas Bäck, Nora, 1.16,0, Håkan Svensson, VSS, 1.18,0, Åke Nylen, KSS, 1.20,4, Lars Falkman, K-hamn, 1.21,0, Leif Nyqvist, KIF, 1.24,3, Bengt Svensson, Nora, 1.27,7.

REGION 7: Christer Johansson, S 02, 1.16,8, Peter Johansson, Skäret, 1.17,9, Ricky Lied, MSS, 1.18,9, Olle Dahlström, Skövde, 1.21,2, Jan Olof Svensson, Laxen, 1.21,4, Thomas Dahl, GKK, 1.23,2.

REGION 8: Magnus Wilson, 1.20,3, Peter Nilsson, IFK R, 1.29,8, Olle Båtelsson, LSS, 1.32,1, Mikael Svensson, KSS, 1.33,4, Åke Carlström, OSC, 1.35,2, Peter Andersson, NSLS, 1.36,2.

REGION 9: Per Eskilsson, HS, 1.13,4, Pär Berg, MS, 1.16,8, Jörgen Nilsson, YSS, 1.17,3, Per Olof Johansson, YSS, 1.17,3, Mats Blomkvist, Triton, 1.23,3, Ulf Gunnarsson, Delfinen, 1.23,5.

50 m fjärilsim

REGION 1: Kent Warnerfelt, VSK, 42,7, Tommy Schröder, KSS, 47,7, Stig Pettersson, PIF, 49,1, L. O. Lövgren, LSS, 50,0, Leif Nilsson, GeMa, 55,8.

REGION 2: Göran Hälleberg, TAIF, 47,8, Johan Josefsson, TAIF, 48,0, Per Johansson, HSS, 52,1, Michael Edstedt, USS, 52,6, Jörgen Eriksson, HSS, 56,1, Per Landfors, USS, 1.05,3.

REGION 3: Ingen start.

REGION 4: Peter Nyström, Neptun, 43,8, Kenneth Carlsson, SPIF, 48,3, Bo Salomonsson, Södertörn, 50,2, Michael Wahrstedt, Södertörn, 52,0, Olov Lundgren, Södertörn, 52,1, Stefan Hagman, Solna, 53,9.

REGION 5: Anders Beckman, SSS, 44,0, Michael Wallin, LASS, 49,2, Leif Åkergren, NKK, 52,3, Alf Törnqvist, ESS, 1.01,7.

REGION 6: Thomas Bäck, Nora, 39,0, Leif Nyqvist, KIF, 43,0, Lars Falkman, K-hamn, 45,4, Åke Nylen, KSS, 46,0, Jörgen Olsson, K-hamn, 49,1, Lars Jinton, Nora, 51,0.

REGION 7: Christer Johansson, S 02, 40,8, Ricky Lied, MSS, 44,1, Jan Olof Svensson, Laxen, 44,2, Lars Gunnar Hansson, ASLS, 47,9, Tomas Qvist, FSS, 49,8, Jörgen Eriksson, S 02, 50,2.

REGION 8: Alf Karlsson, NSLS, 46,2, Peter Nilsson, IFK R, 47,6, Mikael Svensson, KSS, 50,3, Ulf Svensson, NSLS, 55,9, Peter Andersson, NSLS, 57,2.

REGION 9: Per Eskilsson, HS, 38,9, Pär Berg, MS, 41,1, Per Olof Johansson, 46,8, Karl Bergman, HS, 49,1, Bengt Åke Svensson, Åhus, 50,5, Ulf Gunnarsson, Delfinen, 50,6.

50 m ryggsim

REGION 1: Kent Warnerfeldt, VSK, 43,1, Ulf Klang, VSK, 44,6, L. O. Lövgren, LSS, 45,8, Tommy Schröder, KSS, 47,5, Stig Pettersson, PIF, 47,5, Ulf Ögren, VSK, 47,8.

REGION 2: Göran Freed, KIF, 43,3, Jörgen Eriksson, HSS, 46,2, Göran Hälleberg, TAIF, 47,7, Per Johansson, HSS, 48,5, Michael Edstedt, USS, 48,7, Per Landfors, USS, 54,1.

REGION 3: Anders Flink, BSS, 49,8.

REGION 4: Michael Wahrstedt, Södertörn, 40,7, Hans Liden, Lidingö, 41,0, Peter Nyström, Neptun, 42,0, Håkan Dahlström, Wisby, 42,8, Peter Nyhlen, Södertörn, 43,9, Kenneth Eriksson, SPIF, 45,6.

REGION 5: Anders Beckman, SSS 46,1, Michael Wallin, LASS, 49,9, Peter Karlsson, TSK, 51,2, Peter Norrmen, TSK, 57,0, Leif Åkergren, NKK, 1.00,3.

REGION 6: Thomas Bäck, Nora, 42,2, Leif Nyqvist, KIF, 43,0, Lars Falkman, K-hamn, 43,3, Åke Nylen, KSS, 45,1, Lars Nicklasson, K-hamn, 47,1, Thomas Svantesson, HSK, 47,8.

REGION 7: Christer Johansson, S 02, 42,7, Ricky Lied, MSS, 42,8, Thomas Dahl, GKK, 45,2, Peter Johansson, Skäret, 45,3, Mikael Bertrand, MSS, 46,1, Jörgen Eriksson, S 02, 46,2.

REGION 8: Magnus Wilson, VSS, 42,5, Peter Nilsson, IFK Ro, 45,0, Tomas Persson, IFK Ro, 47,7, Mikael Svensson, KSS, 48,3, Peter Andersson, 50,3, Mats Augustsson, NSLS, 54,3.

REGION 9: Per Eskilsson, HS, 39,7, Pär Berg, MS, 43,0, Jan Ove Johansson, KSLS, 43,4, Tomas Olsson, KSLS, 46,2, Peter Steen, SKP, 47,5, Johan Ullen, HS, 47,7.

100 m bröstsim

REGION 1: Mats Olausson, GeMa, 1.45,6, Stig Pettersson, PIF, 1.46,8, Fredrik Eriksson, IFK A, 1.47,6, L. O. Lövgren, LSS, 1.50,3, Kent Warnerfeldt, VSK, 1.53,6, Johan Tornesel, HSKT, 1.54,2.

REGION 2: Per Johansson, HSS, 1.47,2, Lars Öhrling, SSS, 1.52,6, Lars Gunneriusson, BFFI, 1.53,4, Per Landfors, USS, 1.54,5, Christer Nordlander, KIF, 2.08,0.

REGION 3: Ulf Granberg, ÖSK, 1.46,9, Anders Flink, BSS, 1.52,0.

REGION 4: Hans Liden, Lidingö, 1.40,6, Björn Hjortstad, Sundbyberg, 1.41,2, Stefan Hagman, Solna, 1.43,0, Lars Wennerhed, Lidingö, 1.43,1, Kjell Selldin, Neptun, 1.44,5, Bo Salomonsson, Södertörn, 1.45,4.

REGION 5: Conny Lindgren, FSK, 1.47,2, Peter Normen, TSK, 1.48,9, Per Larsson, TSK, 1.51,1, Leif Åkergren, NKK, 1.53,0, Per Arvidsson, FSK, 1.55,3, Lars Engman, FSK, 1.55,6.

REGION 6: Thomas Bäck, Nora, 1.36,8, Claes Jonsson, KIF, 1.37,0, Lars Falkman, K-hamn, 1.38,5, Åke Nyhlen, KSS, 1.43,5, Håkan Svensson, VSS, 1.46,2, Bo Wänghammar, ÖSS, 1.48,0.

REGION 7: Christer Johansson, S 02, 1.40,9, Jan Olof Svensson, Laxen, 1.41,7, Peter Johansson, Skäret, 1.43,8, Mats Linden, FSS, 1.44,2, Thomas Dahl, GKK, 1.45,3, Curt Jönsson, SKA, 1.45,5.

REGION 8: Alf Karlsson, NSLS, 1.44,3, Åke Carlström, OSC, 1.45,7, Mikael Svensson, KSS, 1.54,3, Peter Andersson, NSLS, 1.56,1, Glenn Olsson, OSC, 1.56,3, Torbjörn Vittström, OSC, 1.56,5.

REGION 9: Per Eskilsson, HS, 1.41,7, Ulf Jönsson, Tomelilla, 1.42,5, Lars Svensson, KSLS, 1.43,2, Lars Åke Rudin, MS, 1.43,5, Mats Svensson, Triton, 1.43,7, Claes Persson, Triton, 1.44,9.

REGION 1: Kent Warnerfeldt, VSK, 1.33,1, Tommy Schröder, KSS, 1.36,1, Stig Pettersson, PIF, 1.40,7, Christer Isaksson, GeMa, 1.53,9, Leif Nilsson, GeMa, 1.54,5.

REGION 2: Göran Freed, KIF, 1.29,7, Per Johansson, HSS, 1.43,2, Göran Hälleberg, TAIF, 1.44,9, Michael Edstedt, USS, 1.46,0, Per Landfors, USS, 1.52,9.

REGION 3: Ingen start.

REGION 4: Peter Nyström, Neptun, 1.29,5, Hans Liden, Lidingö, 1.32,1, Kenneth Eriksson, SPIF, 1.40,5, Michael Wahrstedt, Södertörn, 1.40,7, Gert Eriksson, Södertörn, 1.44,2, Peter Nyhlen, Södertörn, 1.44,6.

REGION 5: Anders Beckman, SSS, 1.40,1, Michael Wallin, LASS, 1.41,7, Leif Åkergren, NKK, 1.50,0.

REGION 6: Thomas Bäck, Nora, 1.28,5, Lars Falkman, K-hamn, 1.31,7, Leif Nyqvist, KIF, 1.32,8, Åke Nyhlen, KSS, 1.32,8, Claes Jonsson, KIF, 1.40,7, Jörgen Olsson, K-hamn, 1.41,2.

REGION 7: Christer Johansson, S 02, 1.30,4, Ricky Lied, MSS, 1.34,7, Jan Olof Svensson, Laxen 1.35,0, Peter Johansson, Skäret, 1.36,5, Thomas Dahl, GKK, 1.37,8, Nils Ekholm, Hjo, 1.48,6.

REGION 8: Magnus Wilson, VSS, 1.32,9, Alf Karlsson, NSLS, 1.43,8, Mikael Svensson, KSS, 1.44,4, Peter Andersson, NSLS, 1.47,7, Ulf Svensson, HSLS, 1.50,8.

REGION 9: Per Eskilsson, HS, 1.26,3, Pär Berg, MS, 1.31,2, Per Olof Johansson, YSS, 1.34,0, Lars Blomqvist, Triton, 1.37,2, Jan Ove Johansson, KSLS, 1.37,7, Tomas Olsson, KSLS, 1.38,1.

FLICKOR A

100 m frisim

REGION 1: Annika Klint, KSS, 1.05,2, Ingrid Engman, GeMa, 1.10,6, Katrin Holmgren, IFK A, 1.10,8, Eva Lena Hansson, KSS, 1.11,6, A. C. Fjellman, IFK A 1.11,6.

REGION 2: Nina Simm, MIF, 1.06,1, Anja Bodin, HSS, 1.06,3, Ann Christine Persson, TAIF, 1.07,5, Barbro Ohlander, Ägir, 1.11,6, Eva Liedgren, Ägir, 1.13,8.

REGION 3: Carina Eriksson, GSS, 1.04,7, Marie Louise Vösu, BSS, 1.11,5, Annika Eriksson, ASS, 1.12,7, Elisabeth Mattson, NSK, 1.13,2, Kate Lundberg, NSK, 1.14,1.

REGION 4: Ewa Wikner, SPIF, 1.05,8, Margareta Berglund, SKK, 1.06,1, Lena Forsgren, SPIF, 1.06,5, Anna Lena Jönsson, SPIF, 1.08,0, Eva Ohlsson, Solna, 1.08,2, Gunilla Andersson, Neptun, 1.08,4.

REGION 5: Ingmarie Nilsson, NKK, 1.07,0, Pia Borgström, LASS, 1.08,8, Eva Carlson, TSK, 1.09,2, Agneta Kjellvall, TSK, 1.09,8, Gunilla Fröberg, NKK, 1.10,6, Ewa Ohlsson, KSS, 1.11,2.

REGION 6: Eva Liljeros, KSS, 1.07,5, Ann Sundkvist, Sala, 1.08,0, Lena Nygren, Sala, 1.08,5, Annemo Nyberg, K-hamn, 1.08,6, Kristina Andersson, K-hamn, 1.11,5, Bodil Huss, KIF, 1.12,9.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 1.03,2, Irwi Johansson, GKK, 1.05,0, Inger Karlsson, Laxen, 1.05,4, Anette Wilhelmsson, S 02, 1.06,6, Anne Larsson, Elfsborg, 1.09,0, Anita Seth, GKK, 1.09,8.

REGION 8: Inger Andersson, JSLS, 1.05,7, Ann Chr. Fransson, MSS, 1.05,7, Monica Ulvar, JSLS, 1.07,9, Christina Nilsson, VSS, 1.08,8, Yvonne Jonsson, JSLS, 1.09,9, Eva Lotta Kihlberg, ÖSS, 1.09,9.

REGION 9: Gunilla Jonsson, MS, 1.02,3, Barbro Olsson, HS, 1.04,0, Karin Odgaard, MS, 1.04,9, Marie Persson, MS, 1.05,4, Åse Gustavsson, KSLS, 1.05,4, Grefel Friman, MS, 1.08,0.

400 m frisim

REGION 1: Annika Klint, KSS, 5.05,3, Katrin Holmgren, IFK A, 5.28,5, Eva Lena Hansson, KSS, 5.44,7, Carina Enryd, GeMa, 5.47,9.

REGION 2: Anja Bodin, HSS, 5.09,7, Nina Simm, MIF, 5.10,6, Ann Christina Persson, TAIF, 5.24,9.

REGION 3: Carina Eriksson, GSS, 5.00,3, Ingamaj Bärlin, US, 5.27,7, Elisabeth Mattson, NSK, 5.39,3.

REGION 4: Margareta Berglund, SKK, 5.13,0, Eva Wikner, SPIF, 5.15,7, Birgitta Frank, Bromma, 5.18,9, Lena Forsgren, SPIF, 5.24,1, Eva Ohlsson, Solna, 5.30,6, Kerstin Westin, Neptun, 5.31,3.

REGION 5: Ingmarie Nilsson, NKK, 5.07,4, Pia Borgström, LASS, 5.28,2, Lena Wannby, LASS, 5.40,3, Ewa Ohlsson, KSS, 5.51,1, Gunilla Fröberg, NKK, 6.12,6.

REGION 6: Eva Liljeros, KSS, 5.12,5, Lena Nygren, Sala, 5.24,7, Marianne Larsson, KIF, 5.34,6.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 4.58,3, Irwi Johansson, GKK, 5.10,2, Inger Karlsson, Laxen, 5.10,4, Anne Larsson, Elfsborg, 5.13,7, Janike Cardesjö, Skäret, 5.43,5.

REGION 8: Inger Andersson, JSLS, 5.12,0, Anette Jonsson, JSLS, 5.14,5,

IVAR "TULT" PERSSON

— **Taxi**
— **Ambulans**
— **Åkeri**
— **Traktorer**

Box 369 LOS
Telefon 0657/102 24

Ett förträffligt mål
ARNES DRIVE IN
Mjukglass
Korv — Biff — Mos och Pommes frites
och ett stort antal andra maträtter
Till Er tjänst natt och dag med automater
Telefon 0651/202 14 — FÄRILA
ALLTID VÄLKOMMEN!

Den bästa Mat
i SANDVIKEN får Ni
i alla fall på
RESTAURANG
ODEN-GRILLEN
Starköl från fat
Odengatan 42 — SANDVIKEN
Telefon 026/25 97 55

HEDLUNDS
RÖRLEDNINGSFIRMA AB
Klangvägen 22 — Telefon 25 40 32
SANDVIKEN
Entreprenör för Vatten och Avlopp
Oljeeldningsanläggningar

AB HANSSON & WIKLUND
ISOLERINGSFIRMA
SÖDERHAMN
Telefon 115 05 — 164 77
Telefon bost. 145 21
Åsbäcksgatan 36 A. Ingång fr. gård.
Infordra offert

Ring Söderhamn 135 74
Vi utför allt i
Byggnadssmide, Järnkonstruktioner,
Trappräcken m. m.
Specialité: Oljetankar
BERGLUNDS
PLÅT & SVETS
Norralagat. 20 B — SÖDERHAMN
Telefon 135 74

Vid behov av:
Svetsade Järnkonstruktioner,
Cisterner, Transportanordningar,
Ventilation samt arbeten i Syrafast stål
Vänd Eder till
E. SVANBÄCKS
VERKSTÄDER AB
Kungsgatan 34 — Telefon 165 10
SÖDERHAMN

BETALD ANNONSPLATS

Monica Ulvar, JSLS, 5.20,9, Yvonne Jonsson, JSLS, 5.27,7, Ros Marie Nekola, IFK Ro, 5.39,6, Yvonne Suddergård, VSS, 5.53,3.

REGION 9: Gunilla Jonsson, MS, 4.51,8, Barbro Olsson, HS, 4.59,4, Marie Persson, MS, 5.00,3, Åse Gustavsson, KSLS, 5.08,9, Gretel Friman, MS, 5.19,1, Eva Daun, LS, 5.25,7.

200 m fjärilsim

REGION 1: Ingrid Eangman, GeMa, 2.55,5.

REGION 2: Nina Simm, MIF, 2.46,5, Lena Remahl, SASS, 2.53,7, Eva Liedgren, Ägir, 3.06,8.

REGION 3: Carina Eriksson, GSS, 2.37,9.

REGION 4: Eva Wikner, SPIF, 2.35,9, Gunilla Andersson, Neptun, 2.38,1, Kerstin Hellström, SKK, 2.50,5, Britt Kinnegård, Neptun, 2.52,4, Anna Lena Jönsson, SPIF, 2.58,5, Eva Ohlsson, Solna, 2.58,7.

REGION 5: Yvonne Selen, SSS, 3.02,4, Monica Hellsten, ÅSS, 3.12,5, Gunilla Fröberg, NKK, 3.36,4.

REGION 6: Margareta Berggren, KSS, 2.50,2, Lena Nygren, Sala, 2.58,5.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 2.41,3, Ulla Johansson, Skövde, 2.41,5, Anita Seth, GKK, 2.54,1, Maria Rhodin, GKK, 3.02,7.

REGION 8: Inger Andersson, JSLS, 2.50,0, Eva Lotta Kihlberg, OSS, 2.50,4, Monica Ulvar, JSLS, 2.52,7, Yvonne Jonsson, JSLS, 3.08,5, Annika Andersson, MSS, 3.00,9, Gunilla Torstensson, MSS, 3.13,8.

REGION 9: Gunilla Jonsson, MS, 2.44,8, Åse Gustavsson, KSLS, 2.58,2, Karin Frost, KSLS, 3.03,2, Gretel Friman, MS, 3.14,4, Eva Daun, LS, 3.15,0, Agneta Hansson, TSS, 3.19,0.

200 m ryggsim

REGION 1: Ingrid Engman, GeMa, 2.48,1, Agneta Larsson, LSS, 3.00,1, Katrin Holmgren, IFK A, 3.02,7, Eva Lena Hansson, KSS, 3.17,7.

REGION 2: Ann Kristin Ångström, LIF, 2.40,9, Anja Bodin, HSS, 2.56,5, Inger Edlund, SRSK, 2.58,7, Ann Christine Persson, TAIF, 2.59,4, Anette Boberg, SRSK, 3.03,8, Barbro Ohlander, Ägir, 3.06,4.

REGION 3: Marie Louise Vösu, BSS, 2.42,3, Annika Eriksson, ASS, 2.51,5, Lena Siögren, US, 2.53,6, Ulla Wallmark, OIF, 2.56,9.

REGION 4: Monica Bergqvist, SPIF, 2.45,8, Gunilla Andersson, Neptun, 2.46,2, Eva Berglund, SKK, 2.47,8, Marika Björkander, Wisby, 2.48,9, Ann Chatrin Horn, Södertörn, 2.50,4, Kerstin Hellström, SKK, 2.52,1.

REGION 5: Ingmarie Nilsson, NKK, 2.41,2, Eva Carlson, TSK, 2.46,0, Barbro Langer, NKK, 2.56,3, Margareta Wennberg, KSS. 3.06,4.

REGION 6: Ann Sundqvist, Sala, 2.49,4, Sonja Rudolfsson, KSS, 2.51,0, Annemo Nyberg, K-hamn. 2.55,8, Lena Jakobsson, FIF, 3.02,3, Ulla Jakobsson, FIF, 3.07,4.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 2.40.0, Ulla Johansson, Skövde, 2.41.2, Irwi Johansson, GKK, 2.50,6, Anette Wilhelmsson, S 02, 2.51,9, Kerstin Averqård, MSS, 2.51.9. Maria Rodin, GKK, 2.52.7.

REGION 8: Eva Andersson, NSLS, 2.40,4, Ann Christin Fransson, MSS, 2.45.3. Yvonne Jonsson, JSLS, 2.47,4, Britt Svensson, NSLS, 2.53.8, Yvonne Bergström. MSS, 2.54,4, Ewelyn Persson. NSLS. 2.57,3.

REGION 9: Eva Folkesson, KSLS. 2.36,5, Eva Marie Ahlaren, YSS, 2.44.7, Inger Benatsson, BSS, 2.49.0. Karin Odaaard. MS, 2.51.6, Aaneta Olsson. LSS, 2.54,2, Marie Persson, MS, 2.55,4.

200 m bröstsim

REGION 1: Agneta Larsson. LSS, 3.10,7, Carina Enryd, GeMa, 3.11,7, Bettan Tjiikom, JSS. 3.20.7. Anne Christine Fjellman, IFK A, 3.32,5.

REGION 2: Berit Björn Larsen. SASS. 3.04.3, Lena Eqnell. Iggesund. 3.07,4, Carina Welander, Ägir, 3.16.9, Ann Christine Persson, TAIF, 3.18.9. Inger Dahlberg, KIF, 3.31.1.

REGION 3: Lena Lundberg, Hofors. 3.11,3, Marie Louise Vösu, BSS, 3.18.1. Kate Lundbera, NSK. 3.24,3.

REGION 4: Monica Bergqvist, SPIF, 2.50,2, Eva Ohlsson, Solna, 2.55,8, Britt Marie Smedh, Solna, 3.01,4, Anna Lena Jönsson, SPIF, 3.05,0, Anette Fohlström, Wisby, 3.05,6, Birgitta Börjesson, Södertörn, 3.06,2.

REGION 5: Monica Hellsten, ÅSS, 3.13,2, Margareta Samuelsson, LASS, 3.18,0, Ann Sjögren, KSS, 3.19,1, Lena Törnros, TSK, 3.19,4, Lena Wannby, LASS, 3.19,9, Gunilla Josefsson, NSS, 3.23,9.

REGION 6: Annemo Nyberg, K-hamn, 2.58,5, Lena Lie, KIF, 3.03,5, Sonja Fornstedt, Sala, 3.13,5, Kerstin Noren, Sala, 3.14,3, Lena Mases, Köping, 3.18,4, Kristina Andersson, K-hamn, 3.18,4.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 2.58,6, Susanne Wesström, Najaden, 3.04,0, Ylva Breman, S 02, 3.05,8, Karin Säll, TSS, 3.08,9, Ingela Lidberg, Skara, 3.20,1, Christina Angel, Laxen, 3.20,2.

REGION 8: Lena Gustavsson, NSLS, 3.03,0, Åsa Wallin, NSLS, 3.05,9, Ingela Johansson, NSLS, 3.11,3, Annika Andersson, MSS, 3.13,1, Anita Sailer, JSLS, 3.17,5, Eva Lotta Kihlberg, OSS, 3.18,0.

REGION 9: Carin Pettersson, BSS, 2.55,7, Agneta Olsson, LSS, 3.08,8, Pia Johnsson, KSLS, 3.12,6, Carin Frost, HS, 3.15,3, Christin Nilsson, MS, 3.16,1, Gunnel Siwersson, HS, 3.20,4.

200 m medley

REGION 1: Ingrid Engman, GeMa, 2.47,8, Annika Klint, KSS, 2.49,9, A. Kjellman, IFK A, 2.57,5, Inger Markstedt, LSS, 2.58,5, Beftan Tjikkom, JSS, 3.01,6, Carina Enryd, GeMa, 3.04,1.

REGION 2: Ann Kristin Ångström, LIF, 2.41,7, Nina Simm, MIF, 2.46,9, Anja Bodin, HSS, 2.51,5, Barbro Ohlander, Ägir, 2.54,1, Eva Liedaren, Ägir, 3.02,6, Inger Edland, SRSK, 3.08,0.

REGION 3: Carina Eriksson, GSS, 2.38,2, Marie Louise Väsu, BSS, 2.58,1, Annika Eriksson, NSK, 2.59,1, Ulla Wallmark, OIF, 3.01,9.

REGION 4: Monica Berqqvist, SPIF, 2.45,1, Gunilla Andersson, Neptun, 2.46,6, Eva Ohlsson, Solna, 2.47,4, Margareta Berglund, SKK, 2.48,7, Anette Fohlström, Wisby, 2.50,2, Lena Forsgren, SPIF, 2.51.3.

REGION 5: Ingmarie Nilsson, NKK, 2.49,1, Pia Boraström. LASS, 2.53.1, Eva Carlson, TSK, 2.53,4, Gunilla Fröberg, NKK, 3.02,8, Ewa Ohlsson, KSS, 3.02,8, Monica Hellsten, ÅSS, 3.04,4.

REGION 6: Annemo Nyberg, K-hamn, 2.51,0, Sonja Fornstedt, Sala, 2.54,5.

REGION 7: Anita Zarnowiecki, S 02, 2.37,5, Irwi Johansson, GKK, 2.43,5, Anette Wilhelmsson, S 02, 2.44,2, Ulla Johansson, Skövde, 2.47,6, Inger Karlsson, Laxen, 2.48,7, Anita Seth, GKK, 2.49,0.

REGION 8: Eva Lotta Kihlberg, OSS, 2.41,2, Monica Ulvar, JSLS, 2.43.8, Inger Andersson. JSLS, 2.52,2, Anette Jonsson, JSLS. 2.56,2. Yvonne Jonsson, JSLS. 2.56,9, Sofi Isaksson. IFK Ro. 3.00,5.

REGION 9: Gunilla Jonsson, MS, 2.44,2, Eva Marie Ahlaren, YSS, 2.48,2. Barbro Olsson, HS. 2.49,2, Eva Karin Broaren. HS. 2.55.5, Agneta Olsson, LSS, 2.59,0, Carin Frost, HS, 2.59,1.

FLICKOR B

100 m frisim

REGION 1: Ann Charlotte Wikström, BBK, 1.10,7, Katrin Lönnström, KSS, 1.12,1, Inger Lundström, GeMa, 1.12,5, Ann C. Wallgren, IFK A, 1.12,9, Lena Östlund. GeMa. 1.13,8, M. Holmqvist, IFK A, 1.16.2.

REGION 2: Anna Carin Granholm, SASS, 1.07,7, Lillemor Åström, TAIF, 1.08,8, Lena Johansson, SASS, 1.09,5, Gunilla Lundberg,USS, 1.09,7, Maria Bäck, SASS, 1.09,8, Christina Strinnholm. KIF. 1.10,0.

REGION 3: Annika Hessman, GSS, 1.07,5. Ulla Eriksson, GSS, 1.07,5, Ulla Karin Solum, BSS, 1.08,8, Lena Strömblad, US, 1.10,7, Margareta Alm, BSS, 1.11,0, Janet Andersson, US, 1.12,1.

REGION 4: Kerstin Asp, SPIF, 1.08,5, Carina Hiljebäck, SPIF, 1.10,9, Eva Milger, Södertörn, 1.11,2, Pia Blomberg, Neptun, 1.11,2, Elisabeth Nordstrand, SKK, 1.11,2, Lena Gustavsson, SPIF, 1.12,1.

REGION 5: Agneta Aronsson, ÅSS, 1.07,7, Diana Olsson, SSS, 1.10,8, Monika Carlsson, SSS, 1.11,9, Irene Johansson, LASS, 1.12,2, Gunilla Fredriksson, KSS, 1.12,6, Camilla Sand, ESS, 1.14,9.

REGION 6: Birgitta Appelfeldt, VSS, 1.08,8, Lotta Sjöblom, VSS, 1.09,5, Agneta Hermansson, VSS, 1.09,5, Harriet Gustavsson, KSS, 1.09,5, Annika Eriksson, KIF, 1.09,6, Lena Bäcklund, FIF, 1.09,7.

REGION 7: Eva Andersson, KSS, 1.04,2, Ann Mårdbrink, S 02, 1.06,9, Yvonne Berg, MSS, 1.08,6, Ylva Sirenius, S 02, 1.09,4, Carina Johansson, Skövde, 1.09,6, Yvonne Möller, MSS, 1.09,8.

REGION 8: Mari Sundborg, HSLS, 1.08,6, Gabrielle Wenell, JSLS, 1.09,3, Liselott Hammargren, NSLS, 1.10,3, Katarina Aronsson, NSLS, 1.10,8, Agneta Ahlgren, JSLS, 1.13,8, Regina Berliner, KS, 1.14,0.

REGION 9: Camilla Hoffer, KSLS, 1.04,6, Else Gunsten, KSLS, 1.08,4, Ann Helen Jansson, ÄSS, 1.10,2, Ann Ch. Andersson, Ran, 1.10,3, Britt Marie Jönsson, HS, 1.10,8, Pia Lindgren, YSS, 1.10,9.

400 m frisim

REGION 1: Inger Lundström, GeMa, 5.20,5, Lena Östlund, GeMa, 5.31,5, Carina Nilsson, GeMa, 5.39,2, Katrin Lönnström, KSS, 5.46,0, Åsa Marklund, OIF, 5.51,4.

REGION 2: Lena Johansson, SASS, 5.13,1, Maria Bäck, SASS, 5.17,1, Lillemor Åström, TAIF, 5.27,7, Gunilla Johansson, Ägir, 5.29,7, Gunilla Lundberg, USS, 5.31,5, Anita Andersson, Ägir, 5.34,5.

REGION 3: Ulla Eriksson, GSS, 5.08,4, Lena Strömblad, US, 5.33,6, Gunilla Forslund, IKS, 5.36,4, Elisabeth Nordström, BSS, 5.43,9, Maud Wessman, BSS, 5.56,7, Christina Westholm, MSS, 6.02,2.

REGION 4: Carina Hiljebäck, SPIF, 5.18,7, Lena Sjöholm, SPIF, 5.18,7, Lena Gustavsson, SPIF, 5.20,2, Kerstin Asp, SPIF, 5.28,1, Pia Blomberg, Neptun, 5.33,9, Eva Alm, Spårvägen, 5.36,6.

REGION 5: Anne Carlsson, SSS, 5.17,8, Gunilla Fredriksson, KSS, 5.45,9, Irene Johansson, LASS, 5.48,2, Pia Agne, LASS, 5.49,6, Pia Karlsson, NKK, 5.53,2, Kerstin Svensson, LASS, 6.11,7.

REGION 6: Harriet Gustavsson, KSS, 5.12,3, Birgitta Appelfeldt, VSS, 5.12,4, Karin Ström, ÖSS, 5.32,7, Ulla Bergfeldt, K-hamn, 5.35,7, Christina Eriksson, KSS, 5.36,1, Anna Lena Bohm, Sala, 5.37,8.

REGION 7: Eva Andersson, KSS, 5.02,2, Yvonne Berg, MSS, 5.10,7, Yvonne Möller, MSS, 5.11,5, Karin Sarvik, MSS, 5.13,9, Margareta Rutqvist, MSS, 5.18,3, Ann Mårdbrink, S 02, 5.21,3.

REGION 8: Liselott Hammargren, NSLS, 5.15,1, Mari Sundeborg, HSLS, 5.17,3, Gabriella Wenell, JSLS, 5.29,2, Agneta Ahlgren, JSLS, 5.31,5, Agneta Sandgren, JSLS, 5.51,2, Annika Gagner, WÖSS, 6.03,1.

REGION 9: Camilla Hoffer, KSLS, 4.51,5, Else Gunsten, KSLS, 5.01,7, Monica Dahlin, YSS, 5.16,5, Tiina Siilisn, LSS, 5.17,7, Monica Persson, BSS, 5.22,7, Britt Marie Jönsson, HS, 5.31,9.

100 m fjärilsim

REGION 1: A. C. Wikström, BBK, 1.24,8, Lena Östlund, GeMa, 1.25,6, A. C. Wallgren, IFK A, 1.29,4, Margareta Renfelt, GeMa, 1.29,8, Lena Johansson, GeMa, 1.32,4, Katrin Lönnström, KSS, 1.32,9.

REGION 2: Karin Johansson, ÖASS, 1.17,5, Eva Jahlmar, TAIF, 1.20,6, Carina Roslund, MIF, 1.22,7, Gunilla Hedblom, Ägir, 1.25,1, Lotta Lindblom, MIF, 1.27,8, Anneli Sjögren, Ägir, 1.30,1.

REGION 3: Annika Hessman, GSS, 1.15,4, Ulla Karin Solum, BSS, 1.21,0, Margareta Alm, BSS, 1.21,0, Janet Andersson, US, 1.21,8, Gunilla Klinga, BSS, 1.22,2, Eva Göransson, GSS, 1.25,4.

REGION 4: Kerstin Asp, SPIF, 1.16,8, Carina Hiljebäck, SPIF, 1.17,5, Eva Milger, Södertörn, 1.22,8, Eva Idre, SPIF, 1.23,7, Lena Sjöholm, SPIF, 1.24,8, Lena Gustavsson, SPIF, 1.25,9.

REGION 5: Camilla Sand, ESS, 1.25,0, Kerstin Eklind, ESS, 1.27,1, Pia Agne, LASS, 1.34,8, Ann Kaiser, NKK, 1.37,3, Lena Pettersson, FSK, 1.39,9, Karin Magnusson, FSK, 1.46,8.

REGION 6: Annika Eriksson, KIF, 1.18,8, Kristina Lie, KIF, 1.20,0, Agneta Hermansson, VSS, 1.27,3, Annika Biberg, VSS, 1.29,7, Carina Wåhlberg, K-hamn, 1.31,4, Ulla Bergfelt, K-hamn, 1.34,4.

REGION 7: Eva Andersson, KSS, 1.12,4, Gunilla Magnusson, Najaden, 1.15,3, Marina Eklöf, MSS, 1.16,4, Gunilla Eriksson, S 02, 1.16,8, Jeanette Pettersson, Elfsborg, 1.20,2, Ann Mårdbrink, S 02, 1.20,6.

REGION 8: Katarina Aronsson, NSLS, 1.15,2, Regina Berliner, KS, 1.23,5, Gabrielle Wenell, JSLS, 1.25,3, Ulla Britt Karlsson, IFK Ro, 1.25,5, Agneta Ahlgren, JSLS, 1.27,0, Eva Lindgren, IFK Ro, 1.29,9.

REGION 9: Ann Christine Andersson, Ran, 1.13,7, Camilla Hoffer, KSLS, 1.14,9, Else Gunsten, KSLS, 1.17,2, Pia Lindgren, YSS, 1.18,8, Annika Johnsson, KSLS, 1.19,5, Ulla Morin, MS, 1.21,4.

200 m ryggsim

REGION 1: Lena Östlund, GeMa, 2.57,4, Anneli, Westerlund, JSS, 2.57,6, A. C. Nordmark, GeMa, 3.00,5, M. Holmqvist, IFK A, 3.04,3, Lena Johansson, GeMa, 3.04,6, Inger Lundström, GeMa. 3.05,7.

REGION 2: Eva Jahlmar, TAIF, 2.48,9, Karin Johansson, ÖASS, 2.50,3, Gunilla Lundbera, USS, 2.56,7. Liselott Stattin, KIF, 3.07,8, Annelie Ivarsson, HSS, 3.10,1, Neta Simm. MIF, 3.10,3.

REGION 3: Inger Strömblad, US, 2.46,1, Ulla Karin Solum, BSS, 2.52,9, Anita Kenneman, GSS, 2.58.1. Britt Marie Eriksson. NSK, 3.07,5, Lotta Classenius, GSS, 3.07,7.

REGION 4: Carina Hiljebäck, SPIF, 2.46.0. Kerstin Asp. SPIF, 2.49.4, Cecilia Falkman. Södertörn, 2.49,8. Lena Sjöholm. SPIF, 2.54,1, Ann Christin Larsen. Neptun. 2.55,4, Sabine Schukraft. Solna, 2.58,0.

REGION 5: Diana Olsson, SSS, 2.51,0, Agneta Aronsson, ÅSS, 2.52,1, Pia Agne. LASS. 2.53.3, Ann Kaiser, NKK. 3.10,6, Maraita Sand, ESS, 3.10,9, Gunilla Fredriksson, KSS, 3.17.4.

REGION 6: Harriet Gustavsson, KSS. 2.46,9. Barbro Emmoth. VSS, 2.54,7, Kristina Lie. KIF. 2.55,0, Annika Biberwa, VSS. 2.56,2. Anna Lena Bohm. Sala. 2.56,9, Ulla Britt Siöbera. KIF. 2.58,9.

REGION 7: Eva Andersson. KSS, 2.45.3, Maria Hörbera. MSS, 2.48,7, Carina Johansson. Skövde, 2.48,8, Ylva Sirenius. S 02. 2.50,2, Monica Paqander, Skäret. 2.50,3, Berit Larsson. Skara, 2.50,6.

REGION 8: Mari Sundebora, HSLS, 2.49.0, Liselott Hammararen, NSLS. 2.53,6, Agneta Ahlgren. JSLS. 2.59.2, Annika Gagner. WÖSS, 3.00.7, Rosel Antonsson, JSLS, 3.01,6, Annika Hull, KSS, 3.03,4.

REGION 9: Annica Johnsson, KSLS. 2.47,3. Pia Zätterström, LSS, 2.48.6. Ann Christin Andersson, Ran, 2.53,7, Britt Marie Jönsson. HS, 3.01.6, Marion Pancherz. LSS, 3.01,8, Ingela Bringeus, SKP, 3.02,8.

200 m bröstsim

REGION 1: Carina Nilsson, GeMa. 3.13,5, Inger Lundström. GeMa. 3.14.5, A. C. Larsson, JSS, 3.16.3. A. L. Jerisjärvi, HSKT, 3.17.9, Lena Östlund. GeMa. 3.19,9, Katrin Lönnström. KSS, 3.23,2.

REGION 2: Gunilla Hedblom, Ägir, 3.10.9. Carina Roslund. MIF, 3.15.4, Anneli Sjöaren, Ägir. 3.16.0, Anita Bäckman, HSS. 3.17,9, Anita Andersson. Ägir. 3.21,4, Lotta Lindblom. MIF, 3.24,8.

REGION 3: Kerstin Reiner, GSS, 3.02,4, Christina Hedbera, ASS, 3.16,9, Marie Alm, IKS, 3.17,8, Ulla

CARLSSONS BILLACKERING

Gunnar Östlund

SUNDBO

Telefon Söderhamn 169 21

Fullständig lackeringsverkstad

Ugnslackering

REN SÅPA

Tillverkare:

BERGVIK och ALA AKTIEBOLAG

SÖDERHAMN

SÖDERHAMNS SPARBANK

Skapad av den egna bygden för den egna bygden

Telefoner:

Söderhamn: Direktör 0270/111 11
Kamrer och expedition 0270/121 11
Revision 0270/125 55
Sandarne: 0270/601 67
Ljusne: 0270/670 03

Kusmin, HAIF, 3.21,7, Kristina Bergman, ÖS, 3.25,3.

REGION 4: Suzann Tour, Neptun, 3.00,9, Eva Milger, Södertörn, 3.06,5, Eva Gustavsson, Spårvägen, 3.08,1, Cathrine Rittervall, SPIF, 3.09,4, Marita Eriksson, SPIF, 3.14,2, Ann Selldin, Neptun, 3.18,7.

REGION 5: Vivianne Westin, ESS, 3.11,5, Irene Johansson, LASS, 3.15,0, Anne Kaiser, NKK, 3.17,8, Pia Karell, NSS, 3.33,5, Marie Hagberg, NSS, 3.47,0.

REGION 6: Ulla Britt Sjöberg, KIF, 3.04,8, Lena Bäcklund, FIF, 3.07,1, Agneta Nilsson, KSS, 3.07,2, Eva Landqvist, ÖSS, 3.08,6, Anne Christin Karlsson, VSS, 3.14,1, Anneli Pannula, Köping, 3.16,9.

REGION 7: Marina Eklöf, MSS,

REGION 7: Marina Eklöf, MSS, 2.58,6, Gunilla Magnusson, Najaden, 3.02,4, Jeanette Pettersson, Elfsborg, 3.03,9, Monica Andersson, GKK, 3.06,5, Karin Lingskog, Najaden, 3.09,0, Marie Bengtsson, GKK 3.11,2.

REGION 8: Ulla Britt Karlsson, IFK Ro, 3.11,7, Marie Åman, OSC, 3.17,4, Eva Lindgren, IFK Ro, 3.18,0, Git Mattsson, WÖSS, 3.19,5, Åsa Bengtsson, OSC, 3.25,8, Lena Dominique, WÖSS, 3.26,1.

REGION 9: Annica Johnsson, KSLS, 3.00,8, Ulla Morin, MS, 3.05,2, Monica Persson, BSS, 3.09,4, Monica Andersson, HS, 3.09,8, Jane Andersson, MS, 3.17,5, Marie Eriksson, HS, 3.18,5.

200 m medley

REGION 1: Lena Östlund, GeMa, 2.58,1, Inger Lundström, GeMa, 2.59,3, Katrin Lönnström, KSS, 3.01,1, M. Holmqvist, IFK A, 3.01,7, Carina Nilsson, GeMa, 3.04,4, Ann Catrin Larsson, JSS, 3.05,3.

REGION 2: Karin Johansson, ÖASS, 2.47,4, Gunilla Lundberg, USS, 2.55,0, Carina Roslund, MIF, 3.00,4, Christina Strinnholm, KIF, 3.00,5, Susanne Krantz, SSS, 3.08,0, Annelie Ivarsson, HSS, 3.10,5.

REGION 3: Ulla Karin Solum, BSS, 2.46,7, Margareta Alm, BSS, 2.51,6, Kerstin Rainer, GSS, 2.52,3, Gunilla Klinga, BSS, 2.58,0, Inger Strömblad, US, 2.58,6, Pia Hagelin, GSS, 2.58,8.

REGION 4: Kerstin Asp, SPIF, Carina Hiljebäck, SPIF, 2.51,0, Suzann Tour, Neptun, 2.52,4, Lena Gustavsson, SPIF, 2.52,4, Eva Milger, Södertörn, 2.53,6, Lena Sjöholm, SPIF, 2.53,6.

REKION 5: Diana Olsson, SSS, 2.53,2, Pia Agne, LASS, 2.58,9, Agneta Aronsson, ÅSS, 3.03,9, Camilla Sand, ESS, 3.08,6, Gunilla Fredriksson, KSS, 3.08,7, Ann Kaiser, NKK, 3.14,1.

REGION 6: Harriet Gustavsson, KSS, 2.49,6, Ulla Britt Sjöberg, KIF, 2.50,2, Kristina Lie, KIF, 2.55,8, Anna Lena Bohm, Sala, 2.57,5, Annika Biberg, VSS, 2.58,0, Eva Landqvist, ÖSS, 3.01,1.

REGION 7: Eva Andersson, KSS, 2.41,3, Gunilla Magnusson, Najaden, 2.45,4, Marina Eklöf, MSS, 2.51,3, Carina Johansson, Skövde, 2.52,1, Ann Mårdbrink, S 02, 2.53,4, Gunilla Eriksson, S 02, 2.53,4.

REGION 8: Lise Lott Hammargren, NSLS, 2.48,8, Katarina Aronsson, NSLS, 2.53,6, Marie Sundeborg, HSLS, 2.54,2, Gabriella Wenell, JSLS, 2.55,3, Agneta Ahlgren, JSLS, 2.59,4, Anna Karin Slunge, VSS, 3.03,2.

REGION 9: Camilla Hoffer, KSLS, 2.41,2, Else Gunsten, KSLS, 2.47,0, Ann Christin Andersson, Ran, 2.50,6, Annica Johnsson, KSLS, 2.51,6, Ulla Morin, MS, 2.54,0, Pia Lindgren, YSS, 2.56,6.

FLICKOR C

100 m frisim

REGION 1: Åsa Marklund, ÖIF, 1.14,7, Maria Lövgren, LSS, 1.17,1, Birgitta Wälitalo, KSS, 1.17,6, Eva Gillström, BBK, 1.17,6, Renee Ekedahl, IFK A, 1.19,4, Ulrica Hjelm, ÖIF, 1.21,5.

REGION 2: Karin Hörnell, TAIF, 1.10,7, Mari Johansson, TAIF, 1.13,6, Åsa Westerberg, MIF, 1.15,1, Eva Mari Hammarström, KIF, 1.16,6, Karin Hellström, SASS, 1.18,6, Åsa Åkesson, Ägir, 1.19,3.

REGION 3: Inga Norrbelius, GSS, 1.11,0, Agneta Engberg, ASS, 1.11,0, Gunilla Forslund, IKS, 1.14,9, Mia Nordin, GSS, 1.16,7, Lena Andersson, BSS, 1.17,4, Christina Westholm, MSS, 1.19,7.

REGION 4: Ulrika Ottosson, Neptun, 1.07,5, Ellie Murray, SPIF, 1.09,1, Elisabeth Palm, SKK, 1.17,1, Irene Granath, Södertörn, 1.17,1, Marianne Tour, Neptun, 1.19,4, Yvonne Lindkvist, PSIF, 1.20,2.

REGION 5: Marie Thöning, LASS, 1.12,5, Lena de Val, ÅSS, 1.17,4, Ingvor Wesniowski, ÅSS, 1.17,5, Marie Carlsson, SSS, 1.18,7, Anna Karin Lundin, LASS, 1.19,3, Kerstin Karlsson, ESS, 1.20,1.

REGION 6: Marina Olsson, VSS, 1.11,5, Gunilla Svensson, HSK, 1.14,0, Eva Biberg, VSS, 1.16,4, Ewa Löfvenberg, K-hamn, 1.18,0, Annika Lundholm, VSS, 1.18,3, Annica Johansson, HSK, 1.18,4.

REGION 7: Lena Hernö, FSS, 1.09,9, Lena Persson, FSS, 1.11,2, Ann Davidsson, GKK, 1.14,4, Margareta Karlsson, Skövde, 1.17,0, Ulla Thelinder, Skäret, 1.17,1, Anita Hanefors, S 02, 1.17,8.

REGION 8: Annelie Svensson, JSLS, 1.13,6, Agneta Sandgren, JSLS, 1.17,1, Ann Chr. Petersson, MSS, 1.17,7, Isa Palmberg, JSLS, 1.18,2, Mari Eriksson, JSLS, 1.18,7, Agneta Benskjöld, OSS, 1.22,8.

REGION 9: Monica Dahlin, YSS, 1.08,5, Susanne Martinsson, Åhus, 1.13,4, Maria Andersson, TSS, 1.14,1, Jaana Siilin, LSS, 1.14,1, Charlotte Orne, Ran, 1.14,4, Marianne Isaksson, Åhus, 1.15,6.

100 m fjärilsim

REGION 1: Birgitta Wälitalo, KSS, Åsa Marklund, ÖIF, 1.28,0, Vivi Fredriksson, VSK, 1.34,7, Eva Fröman, LSS, 1.36,3, Birgitta Nyberg, GeMa, 1.39,2, Lena Sandman, ÖIF, 1.45,7.

REGION 2: Åsa Westerberg, MIF, 1.27,9, Birgitta Ekman, HSS, 1.28,0, Majken Elfström, HSS, 1.32,7, Karin Hörnell, TAIF, 1.33,5, Marie Johansson, TAIF, 1.34,7, Birgitta Wiig, SSS, 1.36,2.

REGION 3: Christina Westholm, MSS, 1.32,2, Agneta Dolk, US, 1.38,2.

REGION 4: Ulrika Ottosson, Neptun, 1.18,9, Eva Lindahl, Neptun, 1.23,8, Marianne Tour, Neptun, 1.35,6, Ann Christin Melin, Södertörn, 1.36,5, Elisabeth Lyckhammar, SPIF, 1.39,8, Yvonne Linkvist, SPIF, 1.40,2.

REGION 5: Marie Thörning, LASS, 1.25,4, Lena Johansson, LASS, 1.31,5, Ingvor Wasniowski, ÅSS, 1.34,9, Lena de Val, ÅSS, 1.35,8, Lena Fredriksson, KSS, 1.44,2, Eva Johansson, NSS, 2.05,6.

REGION 6: Marina Olsson, VSS, 1.22,1, Gunilla Svensson, HSK, 1.22,4, Ewa Löfenberg, K-hamn, 1.37,5, Eva Biberg, VSS, 1.37,7, Marianne Nylen, KSS, 1.38,5.

REGION 7: Lena Persson, FSS, 1.20,7, Lena Hernö, FSS, 1.23,9, Ann Davidsson, GKK, 1.28,7, Pia Strandh, S 02, 1.29,1, Anita Hanefors, S 02, 1.35,7, Christina Johansson, S 02, 1.37,9.

REGION 8: Annelie Svensson, JSLS, 1.28,1, Ylva Malmsten, IFK Ro, 1.33,8, Agneta Sandgren, JSLS, 1.34,3, Marie Eriksson, JSLS, 1.34,5, Ann Chr. Petersson, MSS, 1.35,9, Lise Lott Hansen, MSS, 1.36,2.

REGION 9: Maria Andersson, TSS, 1.21,9, Marie Eklund, Ran, 1.26,1, Marianne Isaksson, Åhus, 1.26,2, Marie Carlsson, Ran, 1.31,4, Ingela Hansson, Ran, 1.32,3, Jaana Siilin, LSS, 1.32,3.

100 m ryggsim

REGION 1: Eva Gillström, BBK, 1.25,9, Maria Lövgren, LSS, 1.31,1, Åsa Marklund, ÖIF, 1.31,1, Christina Moren, BBK, 1.31,9, Maria Källman, IFK A, 1.33,1, Vivi Fredriksson, VSK, 1.33,2.

REGION 2: Karin Hellström, SASS, 1.22,1, Marie Johansson, TAIF, 1.28,3, Pia Lundström, MIF, 1.29,0, Majken Elfström, HSS, 1.30,8, Christina Jonsson, HSS, 1.31,2, Anna Karin Johansson, SRSK, 1.32,2.

REGION 3: Gunilla Forslund, IKS, 1.23,2, Agneta Engberg, ASS, 1.23,8, Carina Andersson, BSS, 1.25,6, Inga Norrbelius, GSS, 1.27,6, Karin Jakobsson, HSS, 1.44,3.

REGION 4: Ulrika Ottosson, Neptun, 1.18,6, Marianne Tour, Neptun, 1.23,1, Ellie Murray, SPIF, 1.24,6, Elisabeth Palm, SKK, 1.30,6, Ann Christin Melin, Södertörn, 1.32,2, Barbro Jansson, Södertörn, 1.33,4.

REGION 5: Marie Thörning, LASS, 1.21,2, Lena de Val, ÅSS, 1.26,8, Lena Fredriksson, KSS, 1.27,0, Ingvor Wasniowski, ÅSS, 1.27,2, Marie Carlsson, SSS, 1.31,0, Britt Marie Andersson, LASS, 1.32,8.

REGION 6: Gunilla Svensson, HSK, 1.20,9, Marina Olsson, VSS, 1.22,5, Annica Johansson, HSK, 1.29,2, Eva Biberg, VSS, 1.31,1, Ewa Löfvenberg, K-hamn, 1.31,4, Anneli Björk, HSK, 1.34,3.

REGION 7: Lena Persson, FSS, 1.20,6, Ann Davidsson, GKK, 1.23,8, Pia Strandh, S 02, 1.26,1, Monica Blomster, Skara, 1.27,6, Ann Seger, S 02, 1.28,5, Birgitta Edvinsson, MSS, 1.28,7.

REGION 8: Ann Christine Petersson, MSS, 1.25,5, Isa Palmberg, JSLS, 1.28,2, Annelie Svensson, JSLS, 1.29,3, Ingrid Husberg, VSS, 1.30,4, Ylva Malmsten, IFK Ro, 1.33,1, Lise Lott Hansen, MSS, 1.34,5.

REGION 9: Eva Karin Andersson, TSS, 1.24,7, Monica Dahlin, YSS, 1.26,1, Susanne Martinsson, Åhus, 1.26,8, Marianne Isakson, Åhus, 1.29,2, Maritza Grabowski, LS, 1.29,5, Maria Folkesson, KSLS, 1.29,6.

100 m bröstsim

REGION 1: Birgitta Wälitalo, KSS, 1.31,2, M. Flinkfeldt, ASK, Eva Fröman, LSS, 1.35,1, Ulrika Hjelm, ÖIF, 1.36,3, Lena Taaveniku, GeMa, 1.36,7, Maria Lövgren, LSS, 1.36,7.

REGION 2: Kristina Svelander, SSS, 1.30,6, Birgitta Wiig, SSS, 1.30,7, Anna Lindberg, SASS, 1.34,4, Åsa Åkesson, Ägir, 1.35,8, Marie Nordin, BFFI, 1.36,8, Birgitta Ekman, HSS, 1.37,1.

REGION 3: Susanne Eriksson, BSS, 1.28,2, Elisabeth Edvardsson, NSK, 1.37,9, Jill Andersson, IKS, 1.41,2, Carina Tiderman, HAIF, 1.41,4, Nomi Gustavsson, US, 1.43,1, Karin Jakobsson, HSS, 1.46,6.

REGION 4: Liselott Skärbo, Solna, 1.30,4, Ann Catrin Wiman, Neptun, 1.31,3, Ellie Murray, SPIF, 1.31,7, Ann Christin Melin, Södertörn, 1.32,4, Charlotte Althini, Wisby, 1.36,6, Eva Netterbladt, Spårvägen, 1.36,9.

REGION 5: Lena Johansson, LASS, 1.33,5, Karin Lange, FSK, 1.35,0, Rigmor Roxner, NKK, 1.35,4, Charlatta Borin, NKK, 1.36,5, Agneta Skoog, NKK, 1.37,6, Britt Marie Andersson, LASS, 1.41,0.

REGION 6: Lena Möller, KSS, 1.32,0, Annika Lundholm, VSS, 1.34,5, Christina Jonsson, HSK, 1.36,2, Birgitta Ström, ÖSS, 1.37,5, Gunilla Land, ÖSS, 1.37,6, Maria Nilsson, Köping, 1.39,1.

REGION 7: Marie Öman, Elfsborg, 1.27,8, Marie Thomsen, Skövde, 1.35,2, Annika Perlström, Skara, 1.35,5, Christina Johansson, S 02, 1.35,5, Birgitta Edvinsson, MSS, 1.36,6, Marie Louise Drott, S 02, 1.36,8.

REGION 8: Eva Cronqvist, MSS, 1.32,8, Ylva Malmsten, IFK Ro, 1.35,4, Catrin Ljunggren, KS, 1.36,9, Carin Augustsson, NSLS, 1.37,6, Eva Swahn, HVSS, 1.38,0, Marie Persson, OSC, 1.39,9.

REGION 9: Åsa Johansson, KSLS, 1.27,9, Marianne Isaksson, Åhus, 1.30,4, Ann Sofi Roos, KSLS, 1.32,5, Ingela Hansson, Ran, 1.33,5, Maria Brorsson, Tomelilla, 1.33,6.

100 m medley

REGION 1: Åsa Marklund, ÖIF, 1.26,1, Maria Lövgren, LSS, 1.26,4, Birgitta Wälitalo, KSS, 1.26,9, Ulrica Hjelm, ÖIF, 1.29,9, Christina Morén, BBK, 1.30,9, Eva Fröman, LSS, 1.31,9.

REGION 2: Marie Johansson, TAIF, 1.24,2, Majken Elfström, HSS, 1.24,3, Åsa Åkesson, Ägir, 1.28,2, Birgitta Ekman, HSS, 1.28,3, Birgitta Wiig, SSS, 1.28,4, Åsa Westerberg, MIF, 1.28,5.

REGION 3: Inga Norbelius, GSS, 1.22,2, Gunilla Forslund, IKS, 1.22,5, Agneta Engberg, ASS, 1.23,2, Susanne Eriksson, BSS, 1.29,2, Carina Andersson, BSS, 1.29,8, Mia Nordin, GSS, 1.30,2.

REGION 4: Ulrika Ottosson, Neptun, 1.16,8, Ellie Murray, SPIF, 1.20,2, Marianne Tour, Neptun, 1.25,8, Irene Granath, Södertörn, 1.26,5, Maria Andersson, SPIF, 1.26,7, Eva Lindahl, Neptun, 1.27,1.

REGION 5: Marie Thörning, LASS, 1.21,6, Ingvor Wasniowski, ÄSS, 1.25,8, Lena de Val, ÄSS, 1.27,6, Anna Karin Lundin, LASS, 1.28,7, Marie Carlsson, SSS, 1.30,5, Britt Marie Andersson, LASS, 1.31,6.

REGION 6: Gunilla Svensson, HSK, 1.20,6, Marina Olsson, VSS, 1.25,0, Annika Lundholm, VSS, 1.28,7, Gunilla Land, ÖSS, 1.30,7, Ewa Löfenberg, K-hamn, 1.31,0, Eva Biberg, VSS, 1.32,5.

REGION 7: Lena Persson, FSS, 1.22,1, Pia Strandh, S 02, 1.23,6, Lena Hernö, FSS, 1.25,1, Anita Hanefors, S 02, 1.28,0, Ann Davidsson, GKK, 1.28,0, Ulla Thelander, Skäret, 1.28,1.

REGION 8: Annelie Svensson, JSLS, 1.22,9, Ann Christine Petersson, MSS, 1.23,2, Agneta Sandgren, JSLS, 1.27,8, Isa Palmberg, JSLS, 1.28,5, Lise Lott Hansen, MSS, 1.28,5, Ylva Malmsten, IFK Ro, 1.30,2.

REGION 9: Monica Dahlin, YSS, 1.21,1, Marianne Isaksson, Åhus, 1.22,0, Maria Andersson, TSS, 1.24,4, Jaana Siilin, LSS, 1.28,4, Susanne Martinsson, Åhus, 1.29,5, Ingela Hansson, Ran, 1.30,0.

FLICKOR D

100 m frisim

REGION 1: Susanne Linden, BBK, 1.21,0, Anette Lundström, GeMa, 1.23,4, Liselott Berglund, ÖIF, 1.29,5, Mona Lundmark, GeMa, 1.32,4, Monica Nilsson, GeMa, 1.33,1, Lena Apelqvist, GeMa, 1.38,6.

REGION 2: Katarina Stattin, SASS, 1.12,1, Kerstin Magnusson, YIK, 1.24,7, Cecilia Åkesson, Ägir, 1.25,8, Ann Charlotte Myrestam, USS, 1.26,2, Ingalill Öhman, SSS, 1.26,2, Marie Häggqvist, TAIF, 1.36,4.

REGION 3: Ylva Persson, BSS, 1.19,8, Hillevi Järvenranta, MSS, 1.26,4, Lena Andersson, HSS, 1.32,4, Karin Westholm, MSS, 1.35,4, Karin Andersson, MSS, 1.41,2.

REGION 4: Tomai Karageorgiou, Neptun, 1.20,7, Karin Johansson, Solna, 1.22,9, Britt Åkerlind, Bromma, 1.24,0, Carin Milger, Södertörn, 1.24,0, Eva Kindblom, SPIF, 1.26,0, Annika Edenholm, Södertörn, 1.28,3.

REGION 5: Gunilla Werner, FSK, 1.33,3, Eva Karin Kempe, NKK, 1.56,3.

REGION 6: Helene Stoltz, HSK, 1.26,5, Mona Andersson, HSK, 1.26,8, Marianne Nilsson, HSK, 1.27,0, Carina Ljungdahl, FIF, 1.30,0, Anneli Bohlin, Nora, 1.32,5, Pia Lena Andersson, VSS, 1.34,9.

REGION 7: Pia Ottosson, MSS, 1.13,2, Elisabeth Hedebjörn, FSS, 1.21,1, Elisabeth Gustavsson, Skara, 1.21,9, Helena Holmqvist, USF, 1.23,3, Katarina Sörstadius, KSS, 1.32,7, Yvonne Carlsson, S 02, 1.33,1.

REGION 8: Irja Dahlman, ASS, 1.25,3, Yvonne Oliw, JSLS, Maria List, VSS, 1.34,7, Annelie Jonsson, JSLS, 1.34,8, Elisabeth Slunge, VSS, 1.42,5, Carina Pettersson, IFK Ro, 1.42,6.

REGION 9: Britt Marie Olsson, Åhus, 1.19,2, Maria Svensson, LS, 1.23,4, Pia Johansson, Ran 1.23,4, Catarina Ljungkvist, Åhus, 1.25,0, Carina Andersson, Ran, 1.25,3, Gunilla Jonsson, Ran, 1.27,1.

50 m fjärilsim

REGION 1: Susanne Linden, BBK, 42,8, Monica Nilsson, GeMa, 44,6, Lena Apelqvist, GeMa, 46,7, Anette Lundström, GeMa, 46,9, Sheila Leahey, GeMa, 49,6, Mona Lundmark, GeMa, 52,6.

REGION 2: Katarina Stattin, SASS, 39,3, Ann Charlotte Myrestam, USS, 42,1, Monica Parsmark, HSS, 49,5, Cecilia Åkesson, Ägir, 49,6, Carina

Elfström, HSS, 51,1, Ingalill Öhman, SSS, 53,2.

REGION 3: Ylva Persson, BSS, 41,9, Marita Gunnarsson, NSK, 49,0, Lena Andersson, HSSS, 53,8, Karin Andersson, MSS, 54,4, Karin Westholm, MSS, 55,5, Charlott Lindgren, NSK, 58,2.

REGION 4: Carin Milger, Södertörn, 40,6, Tonai Karageorgiou, Neptun, 43,4, Karin Johansson, Solna, 43,4, Annika Edenholm, Södertörn, 43,6, Eva Kindblom, SPIF, 49,2, Lena Fuchs, Neptun, 54,8.

REGION 5: Kajsa Pettersson, FSK, 48,9, Marie Fredriksson, KSS, 53,7.

REGION 6: Mona Andersson, HSK, 44,6, Marianne Nilsson, HSK, 44,8, Britt Marie Nilsson, HSK, 47,1, Gun Britt Melin, FIF, 48,0, Åsa Palm, K-stad, 50,3, Anette Berglund, ÖSS, 50,5.

REGION 7: Elisabeth Gustavsson, Skara, 37,7, Pia Ottosson, MSS, 39,3, Anette Fredriksson, S 02, 40,1, Helene Holmqvist, USF, 43,2, Ulla Zetterlund, Hjo, 44,2, Yvonne Carlsson, S 02, 45,2.

REGION 8: Annelie Jonsson, JSLS, 47,0, Yvonne Olin, JSLS, 47,4, Carina Pettersson, IFK Ro, 53,0, Camilla Lövkvist, OSC, 49,5, Maria List, VSS, 51,9, Cecilia Hallström, OSC, 54,4.

REGION 9: Pia Johansson, Ran, 40,0, Britt Marie Olsson, Åhus, 40,1, Anita Risberg, Åhus, 40,1, Catarina Ljungqvist, Åhus, 42,1, Jeanette Persson, CSS, 42,4, Gunilla Jonasson, Ran, 43,3.

50 m ryggsim

REGION 1: Susanne Lindén, BBK, 44,2, Lena Apelqvist, GeMa, 44,2, L. Berglund, ÖIF, 44,8, Monica Nilsson, GeMa, 44,8, Anette Lundström, GeMa, 47,5, Serit Lundgren, ÖIF, 50,7.

REGION 2: Katarina Stattin, SASS, 39,8, Ann Charlotte Myrestam, USS, 42,3, Kerstin Magnusson, YIK, 46,1, Monica Parsmark, HSS, 49,4, Ingalill Öhman, SSS, 50,0, Carina Elfström, HSS, 51,9.

REGION 3: Ylva Persson, BSS, 40,4, Hillivi Järvenranta, MSS, 46,2, Lena Andersson, HSS, 50,8, Elisabeth Bock, NSK, 52,0, Ingrid Nilsson, NSK, 55,1.

REGION 4: Kerstin Lindén, Lidingö, 42,0, Britt Åkerlind, Bromma, 42,5, Tomai Karageorgiou, Neptun, 44,7, Annika Edenholm, Södertörn, 46,2, Karin Johansson, Solna, 46,2, Eva Kindblom, SPIF, 47,5.

REGION 5: Gunilla Werner, FSK, 47,2, Eva Carin Kempe, NKK, 56,5, Kicki Pettersson, LASS, 1.00,5.

REGION 6: Mona Andersson, HSK, 42,0, Marianne Nilsson, HSK, 45,2, Andriette Westlund, K-stad, 46,4, Ann Juhlin, VSS, 47,3, Helene Stoltz, HSK, 47,4, Anneli Bohlin, Nora, 47,6.

REGION 7: Elisabeth Gustavsson, Skara, 38,4, Pia Ottosson, MSS, 39,9, Maria Lückner, MSS, 43,3, Katarina Sörstadius, KSS, 43,3, Helena Holmqvist, USF, 44,2, Elisabeth Hedebjörn, FSS, 45,8.

REGION 8: Irja Dahlman, ASS, 45,5, Yvonne Oliw, JSLS, 46,5, Anneli Jonsson, JSLS, 47,0, Elisabeth Slunge, VSS, 51,3, Carina Pettersson, IFK Ro, 52,8, Anja Dahlman, ASS, 52,8.

REGION 9: Anita Risberg, Åhus, 41,4, Karin Loven, Delfinen, 42,0, Britt Marie Olsson, Åhus, 42,4, Carina Andersson, Ran, 42,8, Gunilla Jonasson, Ran, 43,0, Catarina Ljungqvist, Åhus, 43,3.

100 m bröstsim

REGION 1: Susanne Lindén, GeMa, 1.38,7, Monika Nilsson, GeMa, 1.45,2, Lena Apelqvist, GeMa, 1.48,8, Ylva Johansson, PIF, 1.49,6, Charlotta Hjelm, ÖIF, 1.51,0, L. Berglund, ÖIF, 1.51,0.

REGION 2: Ann Charlotte Myrestam, USS, 1.36,5, Monica Parsmark, HSS, 1.47,1, Carina Elfström, HSS, 1.47,8, Ingalill Öhman, 1.53,1, Marie Häggqvist, TAIF, 1.55,1, Marit Rådman, BFFI, 1.56,3.

REGION 3: Ylva Persson, BSS, 1.33,8, Karin Andersson, MSS, 1.50,0, Lena Andersson, HSS, 1.54,3, Karin Westholm, MSS, 1.58,8.

REGION 4: Kerstin Lindén, Lidingö, 1.38,5, Tomai Karageorgiou, Neptun, 1.39,0, Carin Milger, Södertörn, 1.39,0, Eva Kindblom, SPIF, 1.41,9, Åsta Royne, Danderyd, 1.42,6, Britt Åkerlind, Bromma, 1.42,7.

REGION 5: Gunilla Werner, FSK, 1.48,4, Marie Fredriksson, KSS, 1.56,6, Annika Karlsson, NKK, 2.00,4.

REGION 6: Mona Andersson, HSK, 1.38,5, Marianne Nilsson, HSK, 1.43,1, Ann Marie Tallberg, FIF, 1.46,7, Anne Li Johansson, KIF, 1.51,1, Gun Britt Melin, FIF, 1.51,6, Anette Berglund, ÖSS, 1.53,3.

REGION 7: Anette Fredriksson, S 02, 1.33,1, Pia Ottosson, MSS, 1.34,0, Elisabeth Gustavsson, Skara, 1.40,2, Karin Appelström, S 02, 1.46,2, Yvonne Carlsson, S 02, 1.46,2, Ing Marie Hellberg, LGSS, 1.48,5.

REGION 8: Yvonne Olin, JSLS, 1.41,5, Ann Charlotte Fredriksson, VSS, 1.41,8, Irja Dahlman, ASS, 1.45,4, Camilla Lövkvist, OSC, 1.46,4, Susanne Jonsson, VSS, 1.46,7, Carina Pettersson, IFK Ro, 1.46,9.

REGION 9: Jeanette Persson, CSS, 1.34,8, Britt Marie Olsson, Åhus, 1.40,2, Catarina Ljungqvist, Åhus, 1.43,0, Maria Frölander, Tomelilla, 1.45,1, Anuta Risberg, Åhus, 1.45,8, Karin Loven, Delfinen, 1.46,9.

100 m medley

REGION 1: Susanne Lindén, BBK, 1.30,5, Anette Lundström, GeMa, 1.37,6, Monika Nilsson, GeMa, 1.37,6, Lena Apelqvist, GeMa, 1.39,6, L. Berglund, ÖIF, 1.46,4, Sheila Leahey, GeMa, 1.49,0.

REGION 2: Katarina Stattin, SASS, 1.24,0, Ann Charlotte Myrestam, USS, 1.32,4, Cecilia Åkesson, Ägir, 1.40,1, Monica Parsmark, HSS, 1.43,6, Ingalill Öhman, SSS, 1.49,2, Marie Häggqvist, TAIF, 1.49,8.

REGION 3: Ylva Pettersson, BSS, 1.27,2, Lena Andersson, HSSS, 1.47,2, Ingrid Nilsson, NSK, 1.51,1, Marita Gunnarsson, NSK, 1.52,5.

REGION 4: Tomai Karageorgiou, Neptun, 1.30,2, Kerstin Lindén, Lidingö, 1.32,7, Karin Johansson, Solna, 1.34,8, Carin Milger, Södertörn, 1.35,9, Britt Åkerlind, Bromma, 1.36,0, Annika Edenholm, Södertörn, 1.38,3.

REGION 5: Gunilla Werner, FSK, 1.40,0, Eva Carin Kempe, NKK, 2.02,9, Marie Fredriksson, KSS, 2.09,5.

REGION 6: Mona Andersson, HSK, 1.31,5, Marianne Nilsson, HSK, 1.36,3, Helene Stoltz, HSK, 1.40,0, Anette Berglund, ÖSS, 1.45,7, Pia Larsson, ÖSS, 1.50,3, Charlotte Engdahl, ÖSS, 1.51,5.

REGION 7: Pia Ottosson, MSS, 1.24,2, Elisabeth Gustavsson, Skara, 1.25,8, Helma Holmqvist, USF, 1.33,7, Elisabeth Hedebjörn, FSS, 1.38,3, Yvonne Karlsson, S 02, 1.40,1, Anette Fredriksson, S 02, 1.41,2.

REGION 8: Yvonne Olin, JSLS, 1.35,8, Annelie Jonsson, JSLS, 1.45,6, Maria List, VSS, 1.46,8, Carina Pettersson, IFK Ro, 1.47,2, Camilla Lövqvist, OSC, 1.55,0, Lena Sandgren, JSLS, 1.56,4.

REGION 9: Britt Marie Olsson, Åhus, 1.28,7, Catarina Ljungkvist, Åhus, 1.30,0, Anita Risberg, Åhus, 1.32,5, Pia Johanesson, Ran, 1.33,1, Gunilla Jonasson, Ran, 1.35,5, Karin Loven, Delfinen, 1.36,1.

4×100 m frisim

REGION 1: IFK Arvidsjaur, 4.48,5, Kiruna SS, 4.49,7, SK GeMa, lag 1, 4.49,7, Bodens BK, 5.11,6, SK GeMa lag 2, 5.13,8, Luleå SS, 5.14,1.

REGION 2: Sollefteå ASS, 4.33,9, Timrå AIF, 4.37,6, SK Ägir, 4.48,5, Malå IF, 5.06,1, Kramfors IF, 5.14,7, Lycksele IF, 5.38,6.

REGION 3: Gävle SS lag 1, 4.32,1, Uppsala SS, 4.44,7, Borlänge SS, 4.47,6, Gävle SS lag 2, 5.00,4.

REGION 4: Polisens IF lag 1, 4.30,8, SK Neptun lag 1, 4.38,8, Polisens IF lag 2, 4.39,9, Stockholms KK, 4.41,3, Solna SS, 4.47,0, SK Neptun lag 2, 4.57,1.

REGION 5: Linköpings ASS, 4.50,5, Tunafors K, 4.52,7, Norrköpings KK, 4.54,4, Södertälje SS, 4.58,0, Katrineholms SS, 5.14,5, Nyköpings SS, 5.50,1.

REGION 6: Karlskoga SS, 4.36,2, Sala SS, 4.36,3, Västerås SS, 4.41,2, Karlslunds IF, 4.43,1, Kristinehamns SS, 4.51,9, Filipstads IF, 4.55,4.

REGION 7: S 02, 4.32,1, Mariestads SS, 4.40,3, Göteborgs KK, 4.41,4, SK Laxen, 4.57,1, Skärets SS, 4.57,9, Skara SS, 4.58,6.

REGION 8: Jönköpings SLS, lag 1, 4.35,4, Nässjö SLS, 4.50,2, Jönköpings SLS lag 2, 4.55,7, IFK Ronneby, 4.59,3, Värnamo SS, 5.00,9, Växjö SS, 5.03,8.

REGION 9: Malmö SS, 4.21,5, Kristianstads SLS, 4.25,6, Bjärnums SS, 4.40,4, Hälsingborgs SS, 4.44,5, SK Poseidon, 4.54,6, Limhamns SS, 4.59,6.

4×100 m medley

REGION 1: SK GeMa lag 1, 5.24,2, Kiruna SS, 5.37,8, IFK Arvidsjaur, 5.41,6, SK GeMa lag 2, 5.47,0, Luleå SS, 5.53,0, Bodens BK, 5.54,3.

REGION 2: Sollefteå ASS lag 1, 5.15,1, SK Ägir, 5.30,8, Timrå AIF, 5.34,3, Hudiksvalls SS, 5.36,5, Malå IF, 5.37,8, Sollefteå ASS lag 2, 5.40,8.

REGION 3: Gävle SS lag 1, 5.06,6, Uppsala SS, 5.16,6, Borlänge SS, 5.26,9, Gävle SS lag 2, 5.35,8.

REGION 4: Polisens IF lag 1, 5.00,0, SK Neptun, 5.11,6, Polisens IF lag 2, 5.12,9, Stockholms KK, 5.18,8, Södertörns SS, 5.26,6, Solna SS, 5.28,2.

REGION 5: Linköpings ASS, 5.28,4, Tunafors SK, 5.31,0, Norrköpings KK, 5.35,3, Åtvidabergs SS, 5.45,3, Katrineholms SS, 6.01,0, Finspångs SK, 6.33,6.

REGION 6: Karlskoga SS, 5.08,8, Sala SS, 5.11,1, Karlslunds IF, 5.24,3, Kristinehamns SS, 5.33,1, Västerås SS lag 1, 5.34,0, Västerås SS lag 2, 5.34,0.

REGION 7: S 02, 5.01,1, Göteborgs KK, 5.03,2, Mariestads SS, 5.14,8, IF Elfsborg, 5.19,9, Skärets SS, 5.22,5, Mariestads SS lag 2, 5.24,0.

REGION 8: Nässjö SLS, 5.09,9, Jönköpings SLS, lag 1, 5.18,6, Markaryds SS, 5.19,2, IFK Ronneby, 5.36,2, Jönköpings SLS lag 2, 5.39,5, Växjö, SS, 5.43,7.

REGION 9: Kristianstads SLS, 5.03,6, Malmö SS, 5.09,9, Bjärnums SS, 5.18,2, Helsingborgs SS lag 1, 5.24,7, Limhamns SS, 5.31,5, Helsingborgs SS lag 2, 5.37,0.



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

BORLÄNGE

26—27/9 (25 m): SKOL-SM: 400 m frisim p. 1952—53: 1. Bengt Gingsjö, Burgårdens Gymnasium 4.14,3 (skolrek.). 2. Anders Bellbring, Katedralskolan, Uppsala 4.22,0. 3. Pär Eriksson, Katrinelundsskolan, Sundsvall 4.28,2. 4. Rolf Pettersson, Fyrisskolan, Uppsala 4.30,5. 400 frisim p. 1951 o. tid. 1. Jan Gustafsson, Göteborgs Handelsskolor 4.38,4. 2. Lars Malmgren, Österportskolan, Ystad 4.40,1. 100 fjäril, p. 1955: 1. Risto Kaipainen, Högalids skola, Stockholm 1.03,2 (skolrek.). 2. Thomas Göransson, Wieselgrenssk., Hälsingborg 1.04,7. 3. Per Berglund, Hässelbystrands sk., Vällingby 1.05,0. 4. Jan-Peter Sjögren, Domarhagssk., Avesta 1.07,2. 5. Jan Magnusson, Södermalmssk., Kristinehamn 1.07,6. 6. Jan-Olov Ekman, Västra sk., Hudiksvall 1.08,5. 7. Bertil Svensson, Farsta Gymn., Stockholm 1.09,8. 100 m fjäril, p. 1954: 1. Christer Andersson, Wargentinsk., Östersund 1.05,8. 2. Berni Zarnowiecki, Burgårdens Gymn., Göteborg 1.07,0. 3. Lennart Johansson, Brännkyrka gymn., Hägersten 1.07,2. 4. Christer Gustavsson, Österängssk., Östersund 1.08,3. 5. Per Wiss, Katrineholms Gymnasialsk., Katrineholm 1.08,4. 6. Hans Verbaan, S:t Petri sk., Malmö 1.09,7. 7. Göran Johansson, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 1.10,0. 100 m fjäril, p. 1952—53: 1. Pär Eriksson, 1.00,6 (skolrek.). 2. Bengt Gingsjö, 1.01,7. 3. Anders Bellbring, 1.02,2. 4. Rolf Pettersson, 1.02,3. 5. Lars Lindeberg, Älvkullegymn., Karlstad 1.05,1. 6. Leif Björklund, Farsta Gymn., Stockholm 1.05,3. 7. Jan Liljeros, Bergslagssk., Karlskoga 1.09,1. 100 m fjäril, p. 1951 o. tid.: 1. Jan Gustafsson, 1.05,5. 2. Per-Arne Blomqvist, De Geersk., Norrköping 1.06,2. 3. Veikko Nurmi, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.07,3. 4. Ronny Karlsson, Carlforsska, Västerås 1.07,4. 5. Roland Johnsson, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 1.08,9. 6. Sven Carlsson, Paulisk., Malmö 1.09,2. 100 mrygg, fl. 1955: 1. Eva Andersson, Kongahällask., Kungälv 1.15,4. 2. Marie Louise Vösu, Forssa Klacksk., Borlänge 1.16,8. 3. Anett Wilhelmsson, Kongahällask., Kungälv 1.17,2. 4. Cecilia Falkman, Vendelsömalmsk., Handen 1.17,2. 5. Marika Björkander, Södervärnssk., Visby 1.17,7. 6. Marianne Sundborg, Huskvarna sk., Huskvarna 1.17,7. 7. Annika Eriksson, Domarhagssk., Avesta 1.18,0. 100 m rygg, fl. 1954: 1. Anita Zarnowiecki, Katrinelundssk., Göteborg 1.12,7. 2. Ann-Kristin Ångström, Lycksele Läroverk, Lycksele 1.14,6. 3. Kerstin Peterson, Ekebysk., Sala 1.16,1. 4. Ann-Christine Fransson, Linnésk., Hässleholm 1.16,1. 5. Eva Carlsson, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.16,2. 6. Yvonne Johnsson, Junedalsk., Jönköping 1.18,1. 7. Kerstin Hellström, Västertorps gymn., Stockholm 1.20,5. 100 m rygg, fl. 1952—53: 1. Eva Andersson, Brinellsk., Nässjö 1.15,7. 2. Karin Lundberg, Södersslättsgymn., Trelleborg 1.16,8. 3. Susanne Åkerberg, Katedralsk., Uppsala 1.17,1. 4. Ulla Johansson, Västerhöjds sk., Skövde 1.18,6. 5. Eva-Marie Ahlgren, Österportssk., Ystad 1.18,9. 6. Irene Strömberg, Stålforssk., Eskilstuna 1.19,9. 7. Margareta Berglund, Bromma gymn., Bromma 1.20,1. 100 m rygg, fl. 1951 o. tid.: 1. Eva Schiller, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.16,0. 2. Marie Pauly, Olympiask., Hälsingborg 1.23,0. 3. Elisabeth Hjorth, Vasask., Gävle 1.23,6. 4. Lena Nordström, Strömbergsk., Lund 1.37,9. 100 m bröst, p. 1955: 1. Anders Häggqvist, Timråsk., Timrå 1.15,1. 2. Stefan Andersson, Nicolaisk., Nyköping 1.17,2. 3. Ronny Bäckström, Östra Centralsk., Jokkmokk 1.17,3. 4. Erik Swartz, Österängssk., Östersund 1.19,0. 5. Robert Jonsson, Eneby sk., Norrköping 1.19,6. 6. Per Berglund, Hässelbystrands sk., Vällingby 1.21,2. 7. Mikael Lundberg, Olympiask., Hälsingborg 1.22,7. 100 m bröst, p. 1954: 1. Bernt Zarnowiecki, Burgårdens Gymn., Göteborg 1.13,2 (skolrek.). 2. Per Månsson, Vallask., Sollefteå 1.15,5 (DR). 3. René Tour, Adolf Fredriks Gymn., Stockholm 1.15,8. 4. Anders Hultgren, Finnvedsskolan, Värnamo 1.16,0. 5. Per Wiss, Katrineholms Gymnasialsk., Katrineholm 1.18,0. 6. Leif Johnsson, Rinmanssk., Eskilstuna 1.18,1. 7. Attila Kovacs, Helenask., Skövde 1.20,0. 200 m bröst, p. 1952—53: 1. Erland Sangfelt, Lundellska-Sk., Uppsala 2.34,9 (skolrek.). 2. Göran Eriksson, Levgrenska Gymn., Göteborg 2.41,1. 3. Bo Hultén, Malmö Borgarsk., Malmö 2.46,3. 4. Per Ekehov, Hagask., Borlänge 2.46,6. 5. Istvan Szabo, Celsiussk., Uppsala 2.50,4. 6. Peter Boberg, Rinmanssk., Eskilstuna 2.52,3. 7. Lars Gustafsson, Sannarpssk., Halmstad 2.53,6. 200 m bröst, p. 1951 o. tid.: 1. Tommy Bucht, Vasask., Gävle 2.42,9 (skolrek.). 2. Göran Johansson, Värnamo folkhögsk., Värnamo 2.46,3. 3. Hans Pettersson, Midgårdssk., Luleå 2.52,6. 4. Bernt-Arne Åström, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 3.01,0. 5. Jörgen Granath, Katrineholms Tekniska Sk., Katrineholm 3.01,7. 100 frisim, fl. 1955: 1. Eva Andersson, Kongahällask., Kungälv 1.03,8 (skolrek.). 2. Carina Eriksson, Sörbysk., Gävle 1.04,2. 3. Camilla Hoffer, Vä högstadiesk., Vä 1.04,5. 4. Karin Odgaard, Fågelbacksk., Malmö 1.05,0. 5. Inger Karlsson, Hallägrask., Halmstad 1.06,6. 6. Ann Mårdbrink, Katrinelunds sk., Göteborg 1.07,5. 7. Ulla Eriksson, Sörbysk., Gävle 1.07,8. 100 frisim, fl. 1954: 1. Anita Zarnowiecki, Katrinelunds sk., Göteborg 1.02,7 (skolrek.). 2. Åse Gustavsson, Yrkessk., Kristianstad 1.05,7. 3. Inger Andersson, Per Brahegymn., Jönköping 1.05,8. 4. Marie Persson, Malmö Borgarsk., Malmö 1.06,1. 5. Ann-Christine Fransson, Linnésk., Hässleholm 1.06,6. 6. Ann-Kristin Ångström, Lycksele Läroverk, Lycksele 1.07,0. 7. Anna Lena Jönsson, Hagsätra Gymn., Bandhagen 1.07,3. 100 frisim, fl. 1952—53: 1. Vera Kock, Katrinelunds sk., Sundsvall 1.04,1 (skolrek.). 2. Margareta Berglund, Bromma gymn., Bromma 1.04,5. 3. Birgitta Ruder, Bromma Gymn., Bromma 1.04,7. 4. Annika Klint, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 1.04,9. 5. Ann Larsson, Bäckängssk., Borås 1.08,5. 6. Inger Markstedt, Hermelinsk., Luleå 1.09,5. 7. Agneta Kjellvall, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.09,6. 100 frisim, fl. 1951 o. tid.: 1. Eva Schiller, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.04,1 (skolrek.). 2. Elisabeth Hjorth, Vasask., Gävle 1.06,4. 4×100 frisim, p. 1955: 1. Värnamo grundsk., Värnamo 4.18,6. 2. Rosenlundssk., Jönköping 4.19,9. 3. Domarhagsk., Avesta 4.24,3. 4. Timråsk., Timrå 4.24,5. 5. Nicolaisk., Nyköping 4.27,0. 6. Vallask., Sollefteå 4.28,3. 4×100 frisim, p. 1954: 1. Södermalmssk., Kristinehamn 4.28,9. 2. Fredrik Bremersk., Handen 4.38,4. 4×100 frisim, p. 1952—53: 1. Burgårdens gymn., Göteborg 3.50,0 (skolrek.). 2. Katrinelunds sk., Sundsvall 3.52,6. 3. Bäckängssk., Borås 4.09,2. 4. Hermelinssk., Luleå 4.09,9. 5. Rinmanssk., Eskilstuna 4.10,8. 4×100 frisim, p. 1951 o. tid.: 1. Carlforsska, Västerås 3.58,9 (skolrek.). 2. Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 4.06,7. 3. Vasask., Gävle 4.07,1. 4. Finnvedssk., Värnamo 4.07,7. 5. S:t Eskils sk., Eskilstuna 4.08,5. 6. Rudbeckssk., Örebro 4.19,1. 400 frisim, fl. 1952—53: 1. Vera Kock, Katrinelunds sk., Sundsvall 4.53,0 (skolrek.). 2. Annika Klint, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 4.56,6. 3. Margareta Berglund, Bromma Gymn., Bromma 5.10,0. 400 frisim, fl. 1951 o. tid.: 1. Eva Schiller, S:t Eskils sk., Eskilstuna 4.58,5 (skolrek.). 100 fjäril, fl. 1955: 1. Eva Andersson, Kongahällask., Kungälv 1.10,4 (skolrek.). 2. Ulrika Knape, Katrinelunds sk., Göteborg 1.11,8. 3. Carina Eriksson, Sörbysk., Gävle 1.13,5. 4. Else Gunsten, Fröknegårdssk., Kristianstad 1.14,3. 5. Nina Simm, Lycksele Läroverk, Lycksele 1.14,9. 6. Camilla Hoffer, Vä högstadiesk., Vä 1.16,2. 7. Gunilla Magnusson, Torpask., Göteborg 1.16,4. 100 fjäril, fl. 1954: 1. Anita Seth, Burgårdens Gymn., Göteborg 1.13,6 (skolrek.). 2. Anita Zarnowiecki, Katrinelunds sk., Göteborg 1.13,8. 3. Inger Andersson, Per Brahegymn., Jönköping 1.16,0. 4. Kerstin Hellström, Västertorps gymn., Stockholm 1.16,5. 5. Monica Ulvar, Huskvarna sk., Huskvarna 1.17,2. 6. Anette Fahlström, Sävesk., Visby 1.19,1. 7. Britt Kinnegård, Skanstulls gymn., Stockholm 1.21,2. 100 fjäril, fl. 1952—53: 1. Ulla Johansson, Västerhöjds sk., Skövde 1.12,9 (skolrek.). 2. Margareta Berglund, Bromma gym., Bromma 1.13,0. 3. Karin Petersson, Markaryds Folkhögsk., Markaryd 1.15,2. 4. Kerstin Hållstedt, Schartaus gymn., Johanneshov 1.19,1. 5. Susanne Åkerberg, Katedralsk., Uppsala 1.19,7. 6. Gunilla Torstensson, Teknisk sk., Hässleholm 1.23,2. 7. Inga-Maj Bärlin, Lundellska-Sk., Uppsala 1.23,9. 100 rygg, p. 1955: 1. Ronnie Palm, Söderkullask., Malmö 1.06,7. 2. Leif Eriksson, Tiundask. IF, Uppsala 1.07,1. 3. Inge Andersson, Torretullsk., Kristianstad 1.08,1. 4. Svante Rasmuson, Haga Skol-IF, Umeå 1.09,2. 5. Anders Ottosson, Parksk., Östersund 1.10,1. 6. Göran Kron, Österbergask., Linköping 1.10,1. 7. Jerker Wilsson, Värnamo grundsk., Värnamo 1.11,4. 100 rygg, p. 1954: 1. Bernt Zarnowiecki, Burgårdens Gymn., Göteborg 1.08,1. 2. Christer Andersson, Wargentinsk., Östersund 1.08,3. 3. Börje Holmberg, Katrinelunds sk., Sundsvall 1.09,1. 4. Kjell Styrén, Majornas Gymn., Göteborg 1.10,1. 5. Bo-Lennart Lundström, Hermelinsk., Luleå 1.10,9. 6. Claes Börjesson, Fredrika Bremersk., Handen 1.12,5. 7. Per Månsson, Valhallask., Sollefteå 1.12,8. 100 rygg, p. 1952—53: 1. Svante Zetterlund, Bergslagssk., Karlskoga 1.02,5 (skolrek.). 2. Bengt Gingsjö, Burgårdens Gymn., Göteborg 1.03,2. 3. Anders Sandberg, S:t Eskils sk., Eskilstuna 1.05,3. 4. Anders Bellbring, Katedralsk., Uppsala 1.05,9. 5. Jan Liljeros, Bergslagsskolan, Karlskoga 1.06,7. 6. Pär Eriksson, Katrinelund sk., Sundsvall 1.07,3. 7. Lars Andersson, Sävesk., Visby 1.08,2. 100 rygg, p. 1951 o. tid.: 1. Jan Gustafsson, Göteborgs Handelssk., Göteborg 1.07,1. 2. Sven Carlsson, Paulisk., Malmö 1.11,1. 3. Benny Johansson, S:t Petri sk., Malmö 1.11,9. 4. Åke Forslund, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 1.12,2. 5. Göran Johansson, Värnamo folkhögsk., Värnamo 1.14,5. 6. Per-Arne Blomqvist, De Geersk., Norrköping 1.15,0. 7. Bo Widerqvist, Finnvedssk., Värnamo 1.15,1. 100 bröst, fl. 1955: 1. Britt Marie Smedh, Räsunda sk., Solna 1.20,8 (skolrek.). 2. Annica Johnsson, Vä högstadiesk., Vä 1.23,8. 3. Marina Eklöf, Mariask., Mariestad 1.24,0. 4. Jeanette Pettersson, Särlask., Borås 1.24,6. 5. Annemo Nyberg, Södermalmssk., Kristinehamn 1.24,9. 6. Susanne Wesström, Buråsk., Göteborg 1.25,0. 7. Lena Bäcklund, Ferlinsk., Filipstad 1.25,1. 100 bröst, fl. 1954: 1. Anita Zarnowiecki, Katrinelunds sk., Göteborg 1.23,1. 2. Lena Gustafsson, Brinellsk., Nässjö 1.24,0. 3. Anette Fohlström, Sävesk., Visby 1.25,0. 4. Anna-Lena Jönsson, Hagsätra Gymn., Bandhagen 1.25,5. 5. Birgitta Börjesson, Fredrika Bremersk., Handen 1.26,0. 6. Lena Engnell, Centrala yrkessk., Hudiksvall 1.26,5. 7. Lena Lie, Bergslagssk., Karlskoga 1.26,9. 200 bröst, fl. 1952—53: 1. Karin Petersson, Markaryds Folkhögsk., Markaryd 2.57,7. 2. Carina Nilsson, Karlsbergs sk., Köping 3.02,0. 3. Berit Björn-Larsen, Vallask., Sollefteå 3.06,7. 4. Birgitta Ruder, Bromma Gymn., Bromma 3.07,2. 5. Clary Hallqvist, Söderslättsgymn., Trelleborg 3.08,6. 6. Eva-Marie Ahlgren, Österportsk., Ystad 3.12,0. 7. Gunilla Torstensson, Tekniska sk., Hässleholm 3.13,8. 100 frisim, p. 1955: 1. Thomas Göransson, Wieselgrens sk., Hälsingborg 57,1 (skolrek.). 2. Jan-Olov Ekman, Västra sk., Hudiksvall 59,3 (DR). 3. Svante Rasmuson, Haga Skol-IF, Umeå 59,8. 4. Reidar Rantatalo, Bolagssk., Kiruna 59,9. 5. Per Berglund, Hässelbystrands sk., Vällingby 1.00,2. 6. Lars-Göran Berntson, Erikslundsk., Borås 1.00,6. 7. Per Hallqvist, Holmens sk., Örebro 1.00,9. 100 frisim, p. 1954: 1. Bernt Zarnowiecki, Burgårdens Gymn., Göteborg 57,2 (skolrek.). 2. Jonny Jangmo, Rosenlundssk., Jönköping 57,9. 3. Christer Gustavsson, Österängssk., Östersund 58,3. 4. Leif Johnson, Rinmanssk., Eskilstuna 59,6. 5. Börje Holmberg, Katrinelunds sk., Sundsvall 59,7. 6. Claes Börjesson, Fredrika Bremersk., Handen 59,8. Tomas Carreman, Nyhemssk., Katrineholm utg. 100 frisim, p 1952-53: 1. Bengt Gingsjö, Burgårdens Gymn., Göteborg 56,2. 2. Ulf Grödell, Katrinelunds sk., Sundsvall 56,4. 3. Freddy Heinefeldt, Bergska sk., Finspång 56,5. 4. Svante Zetterlund, Bergslagssk., Karlskoga 56,6. 5. Pär Eriksson, Katrinelunds sk., Sundsvall 57,3. 6. Anders Bellbring, Katedralsk., Uppsala 57,5. 7. Leif Björklund, Farsta Gymn., Stockholm 57,7. 100 frisim, p. 1951 o. tid.: 1. Per-Arne Blomqvist, De Geersk., Norrköping 56,3. 2. Lars Malmgren, Österportssk., Ystad 56,9. 3. Richard Carlsson, Hjalmar Lundbomssk., Kiruna 58,7. 4. Hans Pettersson, Midskogssk., Luleå 59,3. 5. Jan Gustafsson, Göteborgs Handelssk., Göteborg 59,5. 6. Benny Johansson, S:t Petri sk., Malmö 1.00,1, 7. Bo Widerqvist, Finnvedssk., Värnamo 1.01,2. 4×100 frisim, fl. 1955: 1. Vallask., Sollefteå 4.34,4 (skolrek.). 2. Vallask., Sala 4.34,5. 3. Björnum Centralsk., Björnum 4.42,6. 4×100 frisim, fl. 1954: 1. Katrinelunds sk., Göteborg 4.31,3 (skolrek.). 2. Kongahällask., Kungälv 4.43,2. 3. Huskvarna sk., Huskvarna 4.45,3. 4. Lycksele Läroverk 4.56,6. 4×100 frisim, fl. 1951 o. tid.: 1. S:t Eskils sk., Eskilstuna 4.39,2. 2. Bromma gymn., Bromma 4.39,7.

Lagpriser: Hjalmar Johanssons Hederspris: Burgårdens Gymn., Göteborg 51 p.

Svenska Simförbundets hederspris: Katrinelundssk., Göteborg 32 p.

Stockholms KK:s vandringspris: Bromma Gymn., Bromma 30 p.

Bästa prestation pojkar: Bengt Gingsjö, Göteborg.

Bästa prestation, flickor: Britt-Marie Smed, Bromma.

Bästa prestation, Borlängesimmare: Marie Louise Vösu, Per Ekehov.

Svikthopp 1 m, p. 1955: 1. Christer Björklund, Daltorpssk., Borås 120,50. 2. Pär Berg, Dammfrisk., Malmö 110,20. 3. Bo Sjögren, Rosenlundssk., Jönköping 105,95. 4. Håkan Widerström, Wasask., Skövde 104,20. 5. Ulf Ferm, Centralsk., Falköping 91,90. 6. Fredrik Melin, Västerholmssk., Stockholm 88,15. 7. Rolf Pettersson, Blommenbergssk., Stockholm 84,05. 8. Conny Bergström, Centralsk., Grums 78,25. 9. Anders Alin, Årstask., Johanneshov 77,40. 10. Lars Lenne, Forssa Klacksk., Borlänge 55,30. Svikthopp 1 m, p. 1952—53: 1. Hans Klingenstierna, Fässbergssk., Mölndal 125,10. 2. Göran Karlsson, Pildammssk., Malmö 123,20. 3. Lars Mannberg, Pildammssk., Malmö 97,60. 4. Patrick Eriksson, Kungsholmens gymn., Stockholm 95,15. 5. Mats Haglund, Hagask., Borlänge 83,75. Svikthopp 1m, p. 1954, 1950: 1. Stig Östlund, Hagask., Borlänge 104,25. 2. Bert-Olof Rasmusson, Malmö Stads Yrkessk., Malmö 103,40. Trampolinhopp, fl. 1955: 1. Ulrika Knape, Katrinelundssk., Göteborg 123,90. 2. Eva Johansson, Fredriksbergssk., Falköping 112,00. 3. Margareta Henriksson, Katrinelundssk., Göteborg 97,10. 4. Inger Karlsson, Damfrisk., Malmö 96,80. 5. Ulla Larsson, Fredriksbergssk., Falköping 94,75. 6. Hanna Neumann, Slottsstadens sk., Malmö 91,15. 7. Gunilla Kutschbach, Katrinelundssk., Göteborg 89,20. 8. Cim Wallén, Abrahemsbergssk., Stockholm 79,10. 9. Lisbeth Berthelius, Kulladalssk., Malmö 78,40. 10. Annika Baeckström, Abrahamsbergssk., Stockholm 73,50. 11. Gabriella Assmundson, Gärdessk., Stockholm 70,70. 12. Marianne Kockum, Abrahamsbergssk., Stockholm 70,00. 13. Anne Johansson, Abrahamsbergssk., Stockholm 56,00. Trampolinhopp 1952—53: 1. Agneta Henrikson, Hvitfeldtska Gymn., Göteborg 104,10. 2. Gunilla Clarin, Huskvarna sk., Huskvarna 81,20. Svikthopp 1 m, fl. 1955: 1. Ulrika Knape, Katrinelundssk., Göteborg 151,60. 2. Eva Johansson, Fredriksbergs sk., Falköping 133,00. 3. Hanna Neumann, Slottsstadens sk., Malmö 112,60. 4. Inger Karlsson, Dammfrisk., Malmö 111,75. 5. Margareta Henrikson, Katrinelundssk., Göteborg 109,35. 6. Gunilla Kutschbach, Katrinelundssk., Göteborg 103,40. 7. Ulla Larsson, Fredriksbergssk., Falköping 101,60. 8. Lisbeth Berthelius, Kulladalssk., Malmö 99,50. 9

21 miljoner att dela på

En arbetsgrupp lämnade 15. 9. 70 till statens ungdomsråd förslaget om statligt stöd till lokal ungdomsverksamhet. Det nya bidraget benämns "Statligt aktivitetsstöd".

Bidragets huvudmannaskap överflyttas från studieförbunden till ungdomsorganisationerna själva. Stödet är avsett för organisationernas totala verksamhet ej till speciell typ av aktivitet. Lokalavdelningarna betraktas som anordnare av och ansvariga för verksamheten och blir därför bidragsmottagare. Riksförbunden fördelar och kontrollerar bidraget enligt för alla lika normer.

Sammankomster blir bidragsgrundande enhet. Sammankomsten skall besökas av minst fem personer och pågå minst en timma för att vara bidragsberättigad. Få undantag har gjorts, i princip bara hasardspel och "kommersiella" arrangemang. Det är verksamheten i organisationerna som premieras.

Bidraget utgår med 10 kronor per sammankomst. Ansökan sker två gånger per år; 1 februari och 1 juni. Ett förslagsanslag på 21 miljoner kronor föreslås. En ökning med 35 %. För utveckling av den lokala verksamheten, ökad administration etc., föreslås en ökning av det rörliga bidraget till central verksamhet med 1,8 miljoner.

För experimentverksamhet bland barn under 12 år föreslås ett anslag på 1 miljon. Resultaten från en sådan verksamhet skall användas under och efter Barnstugeutredningens arbete. Värdefull erfarenhet tillföres också organisationerna.

För detaljförslag och argument hänvisas till utredningen i sin helhet eller sammandrag, som kan beställas från ungdomsrådets kansli, telefon: 08/20 06 02.

Gruppen har fått tilläggsdirektiv. Dessa innebär att ge förslag om åtgärder för kostnadskrävande verksamhet som t. ex. för invandrare, handikappade samt verksamhet bland ungdom i glesbygd. Dessutom skall gruppen lämna förslag om tillsynsmyndighet över det statliga stödet till ungdomsorganisationerna. Förslag beräknas vara klart årsskiftet —70/71.

Ny poängtabell

Vi vill för kännedom upplysa om att den poängtabell som nu finns i lager hos Simförbundet är en omarbetad upplaga av den gamla. För att man skall kunna skilja på dem har den nya tabellen fått blå pärm medan den gamla har gul.

Vi vill meddela detta så att inga svårigheter uppstår i tävlingar, där poängbedömning sker. Vi vill samtidigt råda alla med gamla tabeller att inköpa nya. Detta för att underlätta arbetet. Pris kr 5: —.

Som jämförelse kan nämnas att 1000 poäng erhålles om man simmar 100 m frisim på 52,2 resp. 58,9 medan samma poängsumma i den gamla tabellen motsvarar 54,0 och 1.00,1.

Nästa Simsport:

SUM-SIM:s finaler

USA-chans!

De amerikanska gränserna är långtifrån stängda för utländska simmare. Uppgifter spreds en tid om detta, men det hela var ett missförstånd. Inget importstopp existerar.

Som ett nytt bevis för detta är det anbud som ges av East Carolina University. Skolan är mycket intresserad av ett svenskt inslag, av en manlig simmare eller hoppare.

East Carolina University ligger i Greenville, North Carolina. Det är simtränaren Ray Scharf och hopptränaren John Lovstedt, som tagit kontakt med Svenska Simförbundet.

East Carolina University har en mycket förnämlig simanläggning och ett bra lag.

Den eller de simmare—hoppare, som är intresserade, kan höra av sig till kansliet.

INT. TÄVLINGAR

STARGARD, POLEN

19/9 (25 m): 5×50 frisim, damer: 1. Kristianstad 2.38,0. 5×50 frisim, herrar: 2. Kristianstad 2.21,4. 200 medley, damer: 2. Camilla Hoffer, -56, 2.45,4. 200 medley, herrar: 3. Sonny Modigh, -48, 2.35,6. 200 frisim, damer: 1. Åse Gustavsson, -54, 2.29,2. 200 frisim, herrar: 4. S. B. Mattsson, -53, 2.16,2. 100 ryggsim, damer: 1. Kennie Olsson, -49, 1.18,0. 200 ryggsim, herrar: 1. Inge Andersson, -56, 2.22,8. 100 bröstsim, damer: 2. Annica Johnsson -56, 1.23,6. 6. Pia Johnsson, -54, 1.30,0. 100 bröstsim, herrar: 1. Bertil Stenberg, -52, 1.17,0. 5. Peter Appelkvist, -55, 1.20,5. 6. Pär Ericsson, -56, 1.24,2. 100 fjärilsim, damer: 2. Camilla Hoffer, -56, 1.15,4. 3. Else Gunsten, -57, 1.17,6. 100 fjärilsim, herrar: 2. S. B. Mattsson, 1.05,6. 100 frisim, damer: 1. Kennie Olsson, 1.05,8. 2. Åse Gustavsson, 1.07,2. 100 ryggsim, herrar: 1. Inge Andersson, 1.08,5.

SEVILLA

24-27/9 (50 m): CISM-mästerskapen. 4×100 medley Sverige 4.11,2 (MR). (Tegeback 1.03,9, Johnsson 1.09,8, Westergren 1.00,3, von Holst 57,2), USA 4.12,6, Frankrike 4.16,0. 4×100 fritt USA 3.41,5 (MR), Västtyskland 3.46,7, Italien 3.47,9, 6. Sverige 3.54,1 (von Holst 58,6, Westergren 58,2, Hagström 57,7, Lundström 59,6). 4×200 fritt Spanien 8.24,1 (MR), USA 8.25,5, Västtyskland 8.26,2, Italien 8.30,3, Sverige 8.35,4 (Hagström 2.06,7, Westergren 2.08,1, Kenneth Karlsson 2.13,9, von Holst 2.06,7). 100 fritt Vigne, Frankrike 55,2, Dewitt, USA 55,3, Schiller, V-ty 55,7. 400 fritt Corell, Sp 4.23,5 (MR), von Holst 4.23,7, Hagström 4.27,4. 1500 fritt Corell 17.34,5, von Holst 17.34,5, Hagström, 18.15,0. 200 bröst Menu, Fr 2.36,0 (MR), Johnsson 2.37,3, Powrie, USA 2.37,5. 200 rygg D'Oppido, It 2.20,8, Bates, USA 2.22,4, 4. Karlsson 2.23,5, 8. Tegeback 2.28,3. 00 fjäril Tozzi, It 2.14,2 (MR), Russo, USA .15,2, Wales, USA 2.15,4, Lang Lenton, Sp 2.17,0, Westergren 2.19,3. 400 medley von Holst 4.59,4, Bates, USA 5.02,5, D'Oppido 5.03,7, 9. Karlsson 5.17,5.

SANTA CLARA

De svenska resultaten i Santa Clara (Gunnar Larsson undantagen).

100 fr D 33. Gunilla Jonsson 1.04,2. 64. Eva Andersson 1.06,3. 74 Karin Odgaard 1.06,9. 77. Lisbeth Andersson 1.07,1. 100 fr H 71. Glen Bengtsson 58,3. 200 br D 43. Gunilla Magnusson 3.02,9. 200 br H 26. Göran Eriksson 2.43,0. 200 ry D 32. Kerstin Moberg 2.39,3. 200 ry H 31. Bengt Gingsjö 2.22,4 (DR). 60. Jan Gustavsson 2.27,5. 400 fr D 32. Gunilla Jonsson 4.51,3. 60. Lisbeth Andersson 4.57,4. 68. Kerstin Moberg 5.04,3. 400 fr H 37. Bengt Gingsjö 4.24,9 (DR). 4×100 med D 30. (Kerstin M. 1.19,3, Gunilla M. 1.29,8, Eva A. 1.14,2, Karin O. 1.06,4) 5.09,7. 4×100 med H 30. (Jan G. 1.07,6, Björn W. 1.16,7, Tommy P. 1.05,1, Glen B. 58,2) 4.27,8. 100 ry D 48. Kerstin Moberg 1.17,2. 57. Eva Andersson 1.19,3. 100 ry H 42. Jan Gustavsson 1.07,0. 47. Bengt Gingsjö 1.07,3. 200 fr D 24. Gunilla Jonsson 2.18,2. 58. Lisbeth Andersson 2.26,6. 61. Kerstin Moberg 2.28,9. 200 fr H 72. Glen Benglsson 2.09,3. 400 med H 19. Bengt Gingsjö 5.00,1 (DR). 48. Tommy Palstam 5.13,6. 4×200 fr D 14. (Kerstin M. 2.23,1, Lisbeth A. 2.25,8, Eva A. 2.21,5, Gunilla J. 2.16,5) 9.26,9. 4×200 fr H 20. (Jan G. 2.14,3, Glen B. 2.10,3, Tommy P. 2.13,1, Bengt G. 2.05,1) 8.42,8. 100 br H 32. Björn Wahlgren 1.16,8. 35. Göran Eriksson 1.17,7. 100 fj D 41. Eva Andersson 1.12,6. 64. Gunilla Magnusson 1.16,7. 100 fj H 68. Tommy Palstam 1.04,8. 200 med H 29. Bengt Gingsjö 2.21,7 (DR). 63. Tommy Palstam 2.27,5. 4×100 fr D 8. (Eva A. 1.04,7, Kerstin M. 1.05,9, Karin O. 1.04,6, Gunilla J. 1.03,0) 4.18,2. 4×100 fr H 23. (Glen B. 58,8, Tommy P. 59,3, Jan G. 1.00,4, Bengt G. 56,7) 3.55,6.

NAT. TÄVLINGAR

OSBY

26/9 (25 m): 100 fritt herrar: Anders Hultin, Kristianstad 56,9. 100 rygg damer: Eva Folkesson, Kristianstad 1.10,6.

LINKÖPING

1/10 (25 m): Flickor 100 fritt 11—12 år: Marie Thörning 1.10,5. 100 fritt 15—16 år: Pia Borgström 1.08,0. 100 fritt damer: Annmarie Andersson 1.06,0. Pojkar 11—12 år Göran Berg 1.10,1. 100 fritt 13—14 år: Bo Hallberg, Åtvidaberg 1.05,2. 100 fritt 15—16 år: Göran Kroon 1.01,5. 100 fritt herrar: Roland Svennberg 57,6, L.-B. Odenlid 59,6. 50 fritt oldboys (över 30 år): Lennart Brock 28,5. Samtliga LASS.

DM-TÄVLINGAR

SKELLEFTEHAMN

19/9 (25 m): JDM: Flickor: 100 fritt A.-K. Ångström, Lycksele 1.05,4, Nina Simm, Malå 1.06,4. 200 medley Ångström 2.43,4, Simm 2.46,1. 400 fritt Ångström 5.08,0, Simm 5.08,1. 100 fjäril Simm 1.16,4. 100 rygg Ängström 1.16,2. Pojkar: 100 fjäril Svante Rasmuson, Umeå 1.09,9, L.-G. Hedlund, Skellefteå-Rönnskär 1.10,3. 100 rygg Rasmuson 1.10,3. 400 fritt Rasmuson 4.41,8. 100 fritt Rasmuson 1.01,3.

RIKS BYGGEN

Folkrörelseföretag i samhällsnyttans tjänst

för god bostad till låg kostnad och tryggt boende

RIKSBYGGEN - Distriktskontoret Gävle, Tel. 026/18 83 00

AUTOMO BILUTHYRNING

HYR bilen
där/då Ni behöver den

Representant i
Gävle – Sandviken

SANDVIKENS BILUTHYRNING

Hyttgatan 10 — Telefon 25 86 73, 25 86 74

AB GÄVLE BILUTHYRNING

Staketgatan 32—36, Telefon 11 65 30

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
111 34 Stockholm



27 av 29 guldmedaljörer vid Mexico-olympiaden bar Speedo

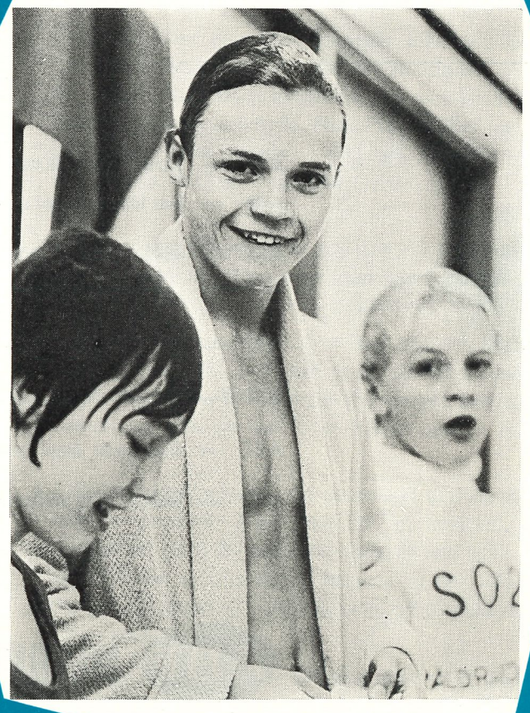
Orsak – våt kombineras dess ytterst lätta, hudtunna nylonmaterial, dess form, dess mönster, passform och till och med dess sömmar för att ge högsta möjliga fart genom vattnet. Det är därför Olympiska simmare konsekvent väljer Speedo. För det största urvalet av simdräkter, modeller, färger och storlekar, 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



11 NOVEMBER 1970 — ÅRGÅNG 25