UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

Elektro-Ek AB

ABC-HUSEN, John Ericssons väg
217 61 MALMÖ Telefon 040/760 20

Skolgatan 2
223 61 LUND Telefon 046/12 41 50

Musköigatan 23
252 55 HÄLSINGBORG Telefon 042/12 78 45

- symbolen för elektrisk installation

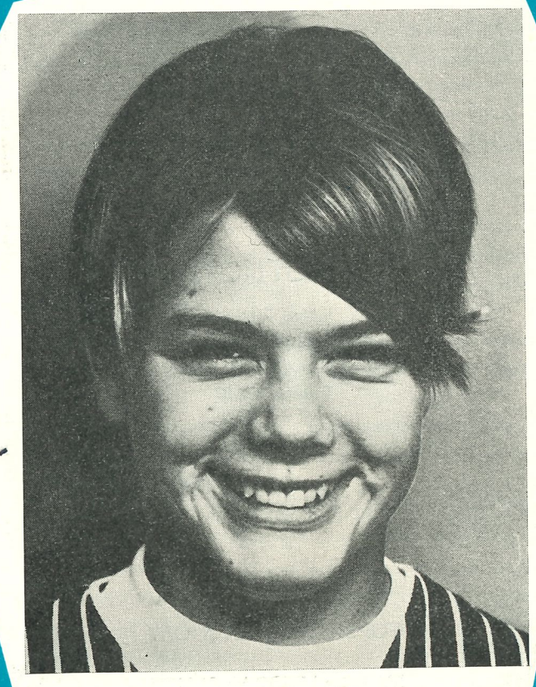
Duka för mer fritid
med engångsservisen
Meny o Dixie



Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1968

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



10 OKTOBER 1968 — ÅRGÅNG 23

Fisk — Grönsaker — Mjölk — Bröd —

Paketerade Charkuterivaror

Glass — Läsk — Öl i burk — Öl i glas

Saltö
Fisk & Grönsaksaffär

Allt i Livsmedel

Närmaste affären från badet!!!

Tromtögatan 3 — Telefon 0455/146 97
KARLSKRONA

SCHMIDT & CO

med BLEKINGE TRÄVARU AB

Drottninggatan 33 — Telefon växel 145 60

KARLSHAMN

Allt i BYGGMATERIEL- och

TRÄVARUBRANSCHEN samt

GOLVMATERIEL

LISTER-MJÄLLBY
Trävaruaffär

Tore Petersson

Telefon 500 27

Lister-Mjällby

FÖRSÄLJER ALLT INOM

BYGGNADSBRANSCHEN

KÖP
SOLSTICKAN

Säljes till förmån
för barn och gamla

SIMSPORT

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

Nr 10 — 1968 — Årgång 23

Redaktör och ansvarig utgivare:
STIG LINDAHL

Telefon
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

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

Lär av Burton

Det är möjligt att tragedin är ett faktum när ni läser det här — det är mindre troligt att den väntade tragedin vänts i strålande succé.

Men låt gå — vi skall ändå skriva om världens bäste långdistanssimmare, oavsett om han är, blir eller inte blir olympisk guldmedaljör på 1500 meter frisim i Mexico City.

Alltså MICHAEL "MIKE" BURTON, Los Angeles, USA.

Han som i amerikanska uttagningarna öppnade dörren på glänt till något nytt och fantastiskt i simning, till 1500 meterstider som börjar med minuten 15. Det är den logiska följden av Burtons världsrekordlopp i Long Beach på 16.08.

Burton själv har inte ett spår respekt för 16 minutersgränsen.

Den åker till våren på kort bana först och främst och på 1650 yards, där han i våras gjorde sin långbanetid 16.08.

— På kort bör jag kunna göra 15.15—15.30, säger Burton trovisst.

Han säger ingen bestämd tid på lång bana, men man drar ju gärna slutsatsen att där siktar han bara på aningen sämre, kanske 15.45.

16.08 betyder ett 100-meterssnitt på 1.04.

15.45 betyder ungefär 1.02,5. Det kan Mike.

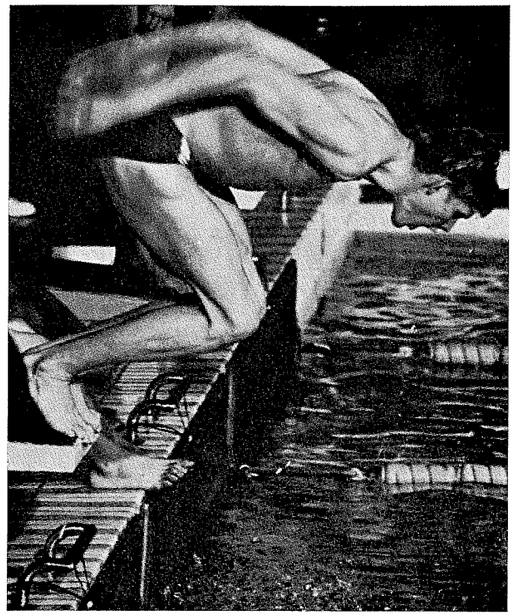
Burton förklarar litet om sig själv:

Skillnaden mellan mig och de stora förr i världen är att jag öppnar hårt och kör på. Jag har tagit upp Murray Roses träning med långsimningspass på ca 3.000 yards, men också med 100 med 10 sek vila (normalt 16 stycken). Jag koncentrerar mig på armarna — viktigast tycker jag. Dom driver.

Hans gamle tränare Robert Horn ger sin beskrivning av Mike:

— En simmare som är "lättsam, samarbetsvillig, tålmodig och allt annat positivt."

OMSLAGSBILDEN
Debbie Meyer, USA.



Lester Eriksson.

Burton om träning och den psykiska pressen att uthärda:

— Man måste vara en masochist — man måste tåla att göra illa sig själv. Det finns nästan jämnt en känsla av tillfredsställelse i träningens tristess. Jag vill vinna varenda moment . . . jag vill vara bäst. Är jag inte det — sover jag sämre på nätterna. Jag blir van att vinna . . . jag vill vinna. Det blir som ett sällskapsspel. Det blir en vana.

Det har inte sagts ofta, men det kan väl sägas nu, när Burton offentliggjort sina mål. Hans tränare Horn har betytt mycket, men längre i bakgrunden, vid Burtons genombrott hette tränaren annat:

Sherman Chavour vid Arden Hills. Den tränare som just nu lanserar Debbie Meyer och Sue Pedersen.

Denne Chavour är väl fortfarande inte lika legendartad som Haines, Daland, Counsilman, men han bör bli. Snart.

Tänk om han någon gång kunde ta vägen förbi Sverige och lägga litet till det vi lärt därifrån de senaste åren. Tänk om också Mike Burton kunde göra som andra yankees för några år sedan — pricka in Sverige på en semesterlista och därunder låta sin visdom om attityder till träning flöda över så många klubbar och aktiva som möjligt.

Hörde ni vad Burton sade?:

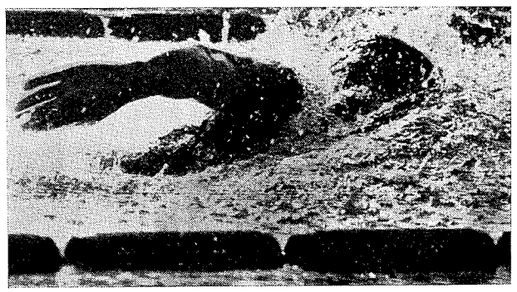
— Han vill vara bäst på varenda träning. Han vill göra segerrollen till en vardagsroll.

Lär av det.

Martin Lehman



Nya långdistansfenomenet Guillermo Echevarria, Mexiko i två versioner. Ovan med ryssen Geiman och yankeen Strenk omkring sig. Under: på väg mot 1500-metersrekordet.



Tävlings-PROGRAMMET

November

2—3	Gävle	Riksfinalen i SUM-SIM.
16—17	Ej best. plats	Ungdomslandskamp ej klart med motståndare (1954 och yngre).
24	Gävle	Londoner-cup.
24	Stockholm	50-manna samt ungdomslagkapper.

Där hör de hemma

DEBBIE MEYER, Arden Hills, Californien.
SUE PEDERSEN, Arden Hills, Californien.
PAM KRUSE, Fort Lauderdale, Florida.
EADIE WETZEL, Lake Forest, Chicago.
JANE BARKMAN, Vesper Boat Club, Philadelphia.
CATIE BALL, Jacksonville, Florida.
TONY HEWITT, Coronado del Mar, Newport Beach, Californien.
KAYE HALL, Oregon.
CLAUDIA KOLB, Santa Clara, Californien.

DETALJER från östtysken Roland Matthes rekordlopp på 200 meter ryggsim, där han landade på 2.07,5. 50 m: 29,1 — 100 m: 1.02,2 — 150 m: 1.36,4. Alltså andra 100 på 1.05,7.

Nästa nummer blir stort olympia-nummer från Mexico City.

Teknik

Så tränar Toni Hewitt fjärilsim

Av Mike Milliman, Sekreterare/Skattmästare, American Swimming Coaches Association. Översättning Birgitta Hjalmarson.

Toni Hewitt, född den 29/9 1951. Längd: 168 cm, vikt: 57,6 kg.

Klubb: Corona Del Mar (Californien). Tränare: Ed Newland.

Pers. rek.: a) Lång bana: 200 fjärilsim 2.23,6, (2.22,0 den 7/7—68 = NR). 100 fjärilsim 1.06,4, (1.05,8 8/7—68). 200 ryggsim 2.33,6.

b) Kort bana — 200 yards fjärilsim 2.12,6. 100 yards fjärilsim 59,5.

Uppvärmning före träning: Bensparksserier eller första delen av serien med sammansatt simning — löst.

Uppvärmning före tävlingslopp: 20 min. — 5 till 10 min. lös benspark och sammansatt simning; 2×50 med fart; 4 till 6×25 sprint.

Exempel på träningsprogram under den tidiga delen av träningsåret — försäsongen — under tävlingssäsongen och under veckan före mästerskapen.

a. Försäsong

Måndag
10×100 benspark start varje 2 min.
10×200 ind. medley start varje 4 min.
10×50 spec. simsätt start varje 60 sek.
20×100 sammansatt simning start varje 1 min. 30 sek.

Tisdag
10×50 benspark varje 60 sek.
4×400 sammansatt simning varje 7 min.
4×250 sammansatt simning varje 4 min.
20×50 spec. simsätt varje 60 sek.
20×100 sammansatt simning varje 1 min.

Onsdag
10×50 benspark varje 1 min. 10 sek.
10×50 armtag varje 60 sek.
10×250 sammansatt simning varje 4 min.
10×50 sammansatt simning varje 60 sek.
20×75 sammansatt simning varje 1 min. 30 sek.

Torsdag
20×50 benspark varje sek.
30×50 sammansatt simning, spec. simsätt, varje 60 sek.
2×500 sammansatt simning varje 8 min.
40×25 sammansatt simning, fjäril och ryggsim, varje 30 sek.

Fredag
20×50 benspark varje 60 sek.
10×250 sammansatt simning varje 3½ min.
40×25 sammansatt simning med 30 sek. vila mellan varje.
15×100 sammansatt simning varje 1½ min.

b) Tävlingssäsong
Tisdag f.m.
10×50 benspark varje 60 sek.
3×400 varje 7 min.
30×50 fjärilsim varje 60 sek. (1.15—1.30).
10×100 varje 1½ min.

e.m.
10×50 benspark varje 60 sek.
2×500 varje 8 min.
2×250 varje 4 min.
20×50 varje 60 sek.
10×100 varje 1½ min.

Onsdag f.m.
1×400
4×200 ind. medley varje 4 min.
30×50 fjärilsim varje 60 (1.15—1.30).
20×100 varje 1½ min.

e.m.
10×50 benspark varje 60 sek.
10×50 armtag varje 60 sek.
4×200 varje 5 min.
5×100 varje 3 min.

Torsdag f.m.
10×100 benspark varje 2 min.
5×300 varje 6 min.
40×50 fjärilsim varje 1½ min.
5×300 varje 6 min.
2×400 varje 7 min.

e.m.
1×200, vila 4 min.
1×400 ind. medley, vila 10 min.
4×200 varje 5 min.
20×100 varje 1.20 min.

Fredag f.m.
2×200 benspark varje 4 min.



Fossati, Italien

10×50 benspark varje 60 sek.
8×150 varje 3½ min.
10×50 varje 1½ min.
20×100 varje 1.20 min.

e.m.
5×100 varje 2 min.
1×200 sprint, vila 4 min.
5×200 varje 5 min.
10×50 fjärilsim varje 60 sek.
20×100 varje 1½ min.

c] Veckan före mästerskapen
Fredag f.m.
6×100 benspark varje 2 min.
3×200 varje 4 min.
10×50 varje 2 min.
10×50 varje 60 sek.

e.m.
5×100 ind. medley varje 2 min.
10×100 valfritt simsätt varje 1½ min.

Lördag f.m.
1×400, 8 min. vila.
2×200 benspark varje 8 min.
10×50 fjärilsim varje 60 sek.

Söndag f.m.
1×400 löst.
1×250 "broken" fjärilsim med 10 sek. vila mellan varje 50 yards.
10×50 fjärilsim varje 60 sek.
10×50 fjärilsim varje 1.10 min.
10×50 fjärilsim varje 1.15 min.

Måndag f.m.
1×400 löst.
2×100 "broken" fjärilsim med 10 sek. vila mellan varje 50 yards, start varje 2½min.
2×250 varje 8 min.
10×50 varje 1½min.

Viktträning: Från mitten av september till en månad före inomhusmästerskapen och från inomhusmästerskapen till mitten av juni.

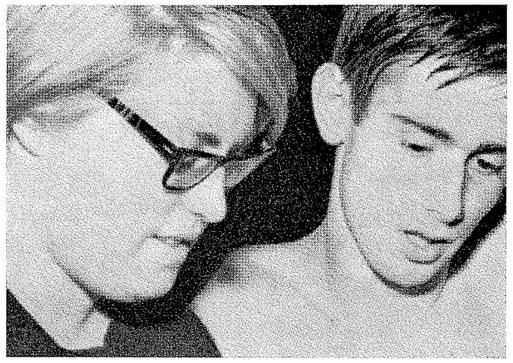
Övningsprogrammet består av 30 min. cirkelträning (med vikter) och 10—15 min. styrkebefrämjande gymnastik av uthållighetstyp.

Corona Del Mar använder i sin cirkelträning "the Exergenie", "the Universal Machine", "the Lat machine", skivstång och hantlar med omkring trettio stationer. Övningarna utförs i ungefär en minut vid varje station.

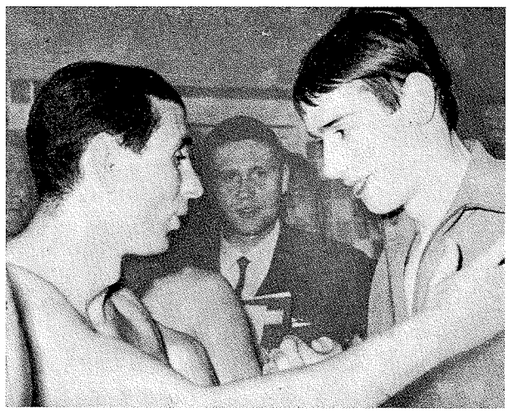
Diet och måltid före tävlingslopp: Normal diet och strängt komponerade måltider. Måltid före tävling: f.m. — en liten söt kaka, hett té och apelsinjuice. Mellan försök och final — sandwich och potatismos.

Kommentarer: Tränaren Newland intensifierar 50 yards-serierna genom att köra dem med kort vila för fjärilsim. Toni simmade inte några 100- eller 200-yards fjärilsim i programmen. Teorien var att stilen skulle behållas bra under de korta upprepningsloppen och uthålligheten (konditionen) byggdes upp genom de korta vilopauserna mellan. För denna teori ges belägg då man beaktar att Toni Hewitt noterat världens näst bästa tid på 200 fjäril för damer (2.22,0). Toni konstaterar att denna typ av träning för fjärilsim håller henne i god form och hon finner att hon inte förlorar stilen i slutet av ett lopp.

Det är kvinnan bakom allt



Roland Matthes tillsammans med sin kvinnliga tränare Marlies Grohe-Geissler.



Roland Matthes tillsammans med ryske bröstsimmaren Prokopenko.

— — —

Märkligt: världens just nu ledande ryggsimmare, 17-årige östtysken Roland Matthes har en kvinnlig tränare, Marlies Grohe-Geissler. Hon är gammal bröstsimmerska, östtysk mästarinna 1955 med 3 min. som bästa tid. Då hette hon bara Grohe — nu är hon gift Geissler. Hon upptäckte Matthes 1962 när EM gick i Leipzig. Då tänkte Matthes själv mest på att bli cyklist — en gren som han förresten inte helt släppt ännu. Han cyklar mycket i sin konditionsträning.

Teknik

STARTA MED CLARK

En artikel skriven av "Doc" Counsilman vid University of Indiana. Hämtad med tillstånd och tacksamhet ur SWIMMING WORLD, USA.

Steve Clark delade 1967 världsrekordet på 100 fritt med fransmannen Alain Gottvales. Nu har Walsh och Zorn kapat tre tiondelar på det, men Steve står fortfarande som en av världens största sprinters genom tiderna.

Han fick bara göra ett stort internationellt lopp under sin karriär — startsträckan i USA:s världsrekord — och guldlag i Tokyo-OS — det var då han gjorde 52,9. Han fick tyvärr inte simma 100 fritt individuellt i OS — blev bara fyra i uttagningarna. Han hade under sin karriär amerikanska rekorden på kort bana 50 yards med 20,9 och 100 yards på kort bana 45,6 — det senare enligt min mening det bästa rekordet i listan just då.

Steve Clark började simma vid nio års ålder och visade praktiskt taget direkt sin enorma talang. Han var mycket mager och inte särskilt stark, men han simmade bra. Styrkan ökades vid träningen på land, bl.a. tyngdlyftning. Men genom nästan hela karriären hade han fortfarande känslan av att hans litenhet orsakade problem. Han "togs av vågorna" i upprörda bassänger och kunde inte stå emot lika bra som bjässar som Austin, Jackman, Ilman.

Men han löste problemet med det här uttalandet:

— Starta snabbast — så kommer du ut i det lugnaste vattnet. Bli kvar där . . .!

PERSONALIA om Steve Clark:

21 år (nu). Vikt: 56 kg. Längd: 160. Tränare George Haines, Santa Clara.

BÄSTA TIDER: Kort bana: 50 yards: 20,9. 100 yards: 45,6. 200 yards: 1.43,4. 400 yards: 3.56,5. Lång bana: 50 m: 24,9. 100 m: 52,9. 200 m: 2.00,4. 400 m 4.34,5. 1500 m: 18.34,5.

Clark tränade två gånger om dagen på sommaren. Här följer två av hans favoritträningspass (olika dagar).

Favoritträning (lång bana).

I.
1. 400 m uppvärmning.
2. 10×25 m sprint.
3. 10×100 m på ca 50 sek — fem min. vila.
4. Benkick 3×200 m i halvfart.
5. Armtag 3×200 m i halvfart.
6. 4×50 m snabbt — 2 min. vila.

II.

(Ett pass som kom in när Steve var trött på monoton träning och ville ha "något annat").

1. 400 och 800 m uppvärmning.
2. Några 25 m sprint.
3. Armtag 8×100 m med släpande ben eller med en halv "kickbräda" mellan benen. 1,5 min. vila — medeltid 1.10—1.12.
4. Bentag 8×100 m, 1,5 min. vila, medeltid 1.35.
5. 200 m lugnt.
6. 30×25 m med 15—20 sek vila.
7. Vila 10 min.
8. 4 hårda 50:or eller 2 hårda 100.
9. 8×25 m.
10. Simma litet till, lugnt.

Toppningen.

Steve Clarks toppning började två veckor före en stortävling. Han körde sin snabbhets- och annan träning på bara en timme om dagen och undvek på så sätt att bli psykiskt och fysiskt trött. Han jobbade "på farten". Dock fortfarande två pass om dagen.

Typisk träning en och en halv vecka före en stortävling:

1. 400 till 800 m uppvärmning, litet armtag, litet bentag och några 50:or.
2. 400 m på ca 4.45.
3. 200 m på ca 2.15.
4. 2—4×100 på 58—62 sek.
5. Några 25:or sprint.

Typisk träning de allra sista dagarna före en tävling:

1. 400 till 800 uppvärmning, litet bentag, litet armtag och några hårda 25:or.
2. 2×100 (för 200/eller 2×50 för 100).
3. 2×50 (för 200) eller 2—4×25.

Uppvärmning före en tävling.

A. Före försöken: "Jag behöver 400 till 800 för att komma loss", sade Clark alltid.

1. 400 lätt.
2. Armtag och bentag 100—200.
3. 200 lätt.
4. 4—8 25:or liggande.
5. 1 eller 2×50 "beroende på hur han kände sig."

B: före finalen ("om finalen går samma dag är jag nog fortfarande litet uppvärmd").

1. 800—1200 uppvärmning.
2. Några 25:or eller "rusning" 15 meter.

BYGGMÄSTARE ÖSTEN MALMSTRÖM
Lister-Mjällby
Telefon 504 45
Ombud för AB Hultsfredshus

GUNNAR BENGTSSONS CEMENTGJUTERI
Lister-Mjällby
Telefon 502 34 ankn. fabrik
Cementrör i olika storlekar
Betonghälsten
Gångplattor och Kantplattor
Medlem av Kontrollrådet för betongrör

Hälleviks Smides- o. Rörledningsverkstad
HÄLLEVIK
Telefon 521 72
Utför Vatten-, Värme- och Sanitära anläggningar
Oljeeldningsinstallationer

TAXI — GULF
Tel. 103 33 Tel. 113 52
Jutarnas väg 12
NYBRO

HAKON van der LEWIN
FISKFÖRSÄLJNING
HÄLLEVIK
Telefon 520 89
Försäljer färsk och frusen fisk
till Minkfarmare

SMÅLANDS
MASKINAFFÄR
FAGERHULT
Telefon 0481/710 27
TVÄTTMASKINER
FRYSBOXAR
ELSPISAR m. m.
Av ledande fabrikat

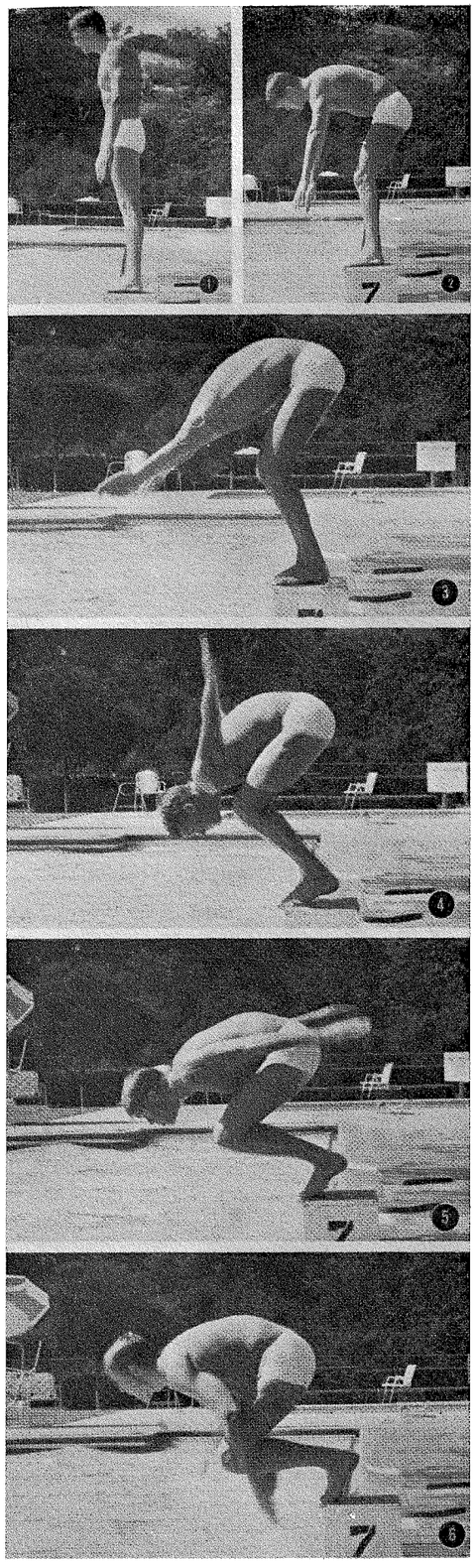
AB NORDKVIST EFTR.
Nogersund — Hällevik
Telefon 0456/520 24
Bostad telefon 524 72
Välsorterad Speceri- och
Diverseaffär
Stor sortering i färskvaror

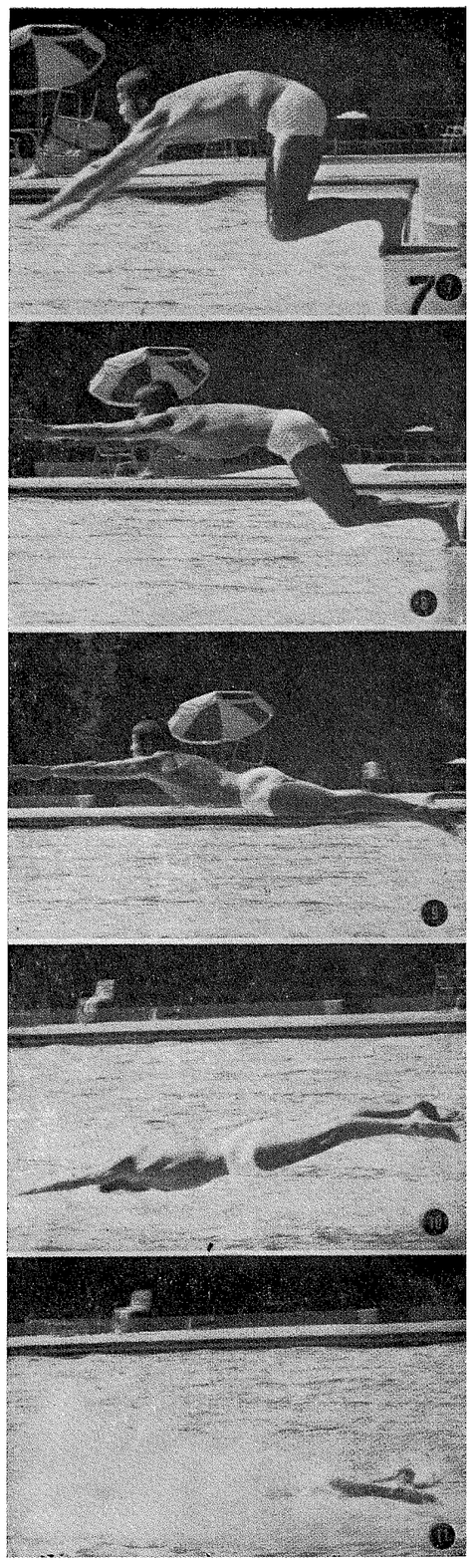
NYBRO STADS
TVÄTTINRÄTTNING
Storgatan 42 (Varmbadhuset)
NYBRO
Telefon 109 31
Snabbservice
Hämtas — Hemsändes

Fritz Persson & Söner AB
Husflyttning
Pa Lister Mjällby
Telefon Sölvesborg 500 96
Ankn. Verkm. Walter Persson
Verkm. Rune Persson 503 67
Verkm. Sven-Börje Persson 104 12
Specialfirman för flyttning av
Hus — Oljecisterner — Maskiner

NYBRO BILRIKT
Ingvar Karlsson
Skolvägen 25 — Telefon 126 11
NYBRO
(Madesjö) Bostad 133 03

BETALD
ANNONSPLATS





Listerby Mekaniska Verkstads AB
JOHANNISHUS
Telefon 0455/310 05
Plåt- och Järnkonstruktioner
Alla slags svetsningsarbeten

ELVÄRMARE
behöver Ni när sommarvärmen tagit slut — kontakta
BENGTS ELEKTRISKA AB
FÄGELMARA
Telefon 0455/641 25

LILJAS LIVS
RAMDALA
Telefon Karlskrona 411 02
Välsorterad Lanthandel

Däck av ledande märken alltid i lager
Gummireparationer av alla slag utföras omgående
Regummering — Hjulbalansering
SÖLVESBORGS GUMMI AB
Snapphanegatan 30 — Telefon 100 49
SÖLVESBORG

PAHNE
— namnet på högklassiga
HERR- och BARNSTRUMPOR
PAHNE TEXTIL AB
STRUMPFABRIK
BACKARYD
Telefon 0457/501 75

ALLT ELEKTRISKT
Vi utföra alla slags elektriska
anläggningar och reparationer
CARL HANSSONS
ELEKTRISKA AB
Ronneby — Telefon 104 18
Karlshamn — Telefon 145 80
Olofström — Telefon 401 66

R. SVENSK:s
ROSTFRIA
HALLABRO
Telefon 0457/510 98
ROSTFRIA MASKINER
och inredningar för livsmedelsindustrier

AB KALLINGE
BILDRÖRSFABRIK
Box 17 — KALLINGE
Telefon 0457/202 36
KALLINGE
BILDRÖR

PLÅTSLAGERIFIRMAN OSCAR OHLSSON
VALJE
Utför allt Plåtarbete
Telefon 0456/111 15

ERIKSSONS BAGERI
Nils Eriksson
Kockumsvägen 32 — KALLINGE
Telefon 201 52

BRÖDERNA SVENSSON
Frukt i Parti
Pa Gränumsby
Telefon Sölvesborg 301 33

SPORT & CYKELSERVICE
Stig Jonasson
Säljer Monark — Crescent m. fl. märken
i cyklar och mopeder
Allt inom sport
Kockumsvägen 24 — KALLINGE
Telefon 0457/201 29

BÄSTA TRÄNINGSSERIER

Kort bana (y)

Distans	Antal	Medeltid	Vila
50	30	26	1 min.
100	10	52	5 min.
200	8	1.59	5 min.
500	5	5.20	11 min.

Lång (m)

Distans	Antal	Medeltid	Vila
50	40	30	1 min.
100	10	1.05	2 min.
200	6	2.16	5 min.
400	4	4.44	10 min.
800	2	10.08	24 min.

Bästa tider (bentag—armtag).

Kort bana: Bentag: 50 y: 32,0. 100 y: 1.10. Armtag: 50 y: 24,5. 100 y: 56,0. 200 y: 2.00.

Lång bana: Bentag: 50 m: 37,0. 100 m: 1.24,0. 200 m: 3.20,0. 400 m: 7.00. Armtag: 50 m: 28,0. 100 m: 1.03. 200 m: 2.18. 400 m: 5.00.

Startmekaniken.

Steve Clark var en av de allra snabbaste i starten. Han kom oftast ut först, även om man i ärlighetens namn måste ge äran för att ha haft de mest explosiva benen till Steve Jackman, Minnesota.

Men Jackman reagerade långsammare än Clark, som i likhet med många andra simmare använde full armsving i starten. Det hjälpte honom att komma längre via starthoppet.

En sådan armsving försenar inte alls utgången från pallen.

Bildtexter till bilderna på sidan 7.

1. Clark har knipt sina tår runt pallkanten och han har ungefär 15 cm mellan fötterna. Steve är inte spänd i det här ögonblicket men heller inte helt avslappad. Det är kontrollerad muskelskärpa och absolut psykisk koncentration.

2. På kommandot "på edra platser" böjer sig Clark framåt så att ryggen står nästan horisontellt. Armar och händer hålls nästan rakt ned utan böjning i armbågsleden. Huvudet nästan horisontellt. Det ser ut som om han tittar i en linje som slutar någon meter från bassängen. Armmusklerna spända för att reagera på skottet. Men: ingen överdriven spänning — heller inte överdriven avslappning. Musklerna måste svara blixtsnabbt på skottet. Kroppsvikten ligger på tårna och fotens främre del — absolut inte på hälarna.

3. När skottet går förs armarna framåt utåt — inte bakåt som ofta rekommenderats. Huvudet dras nedåt magen dras också ned genom böjning i höfterna.



Ada Kok och Elisabeth Ljunggren-Morris.

4. Armarna fortsätter cirkelrörelsen och magen fortsätter nedåt till dess att den nästan touchar lårens överdel. Hälarna lyfts och huvudet börjar röra sig uppåt via sträckning i nacken.

5. De snabbt svängande armarna pekar nästan rakt bakåt. Clark är i det här ögonblicket på väg att nå maximal kompression för rörelsen framåt.

6. Här börjar allting att röra sig framåt. Armarna har börjat gå framåt, benen börjar driva hela kroppen framåt, huvudet har lyfts. Clark har öppnat munnen, tar det sista andetaget innan han gå i vattnet.

7. Benens framåtgående rörelse fortsätter, samtidigt som armarna fortsätter framåt-uppåt. Många simmare låter armarna stanna just här. Steve låter armarna fortsätta och stoppar dem först i horisontalläge.

8. Bensträckningen fortsätter samtidigt som Steve lyfter huvudet och ser bort mot bortre änden av bassängen. Vriststräckningen har börjat och når sin slutpunkt då knäna sträckts fullt ut. Höftsträckningen ökar trycket framåt.

9. Steve har lämnat startpallen och huvudet hålls högt genom kraftig nackböjning.

10. När Steve faller mot vattenytan trycks hans huvud nedåt så att det liksom hamnar "före" armarna. Händerna tar vattnet först, och han dyker i diagonalt — inte platt som så många simmare gör.

11. Clarks fötter sist i vattnet, lätt åtskilda.

Efter vattenkontakten håller Clark glidet några ögonblick innan han börjar simtagen. Armtag och bentag nästan samtidigt. Om han kommer mycket djupt i starthoppet kan han göra två-tre bensparkar innan armarna tas till. Bentagen hjälper honom snabbt upp till ytan.

RUSTIBUSS
Östra Storgatan 6 — SÖLVESBORG
Telefon 127 27
Barnkläder upp till 8 år i stor sortering
Kvalitetsvaror till låga priser

CARL STÅLFORS PAPPERSHANDEL EFTR.
Stortorget — SÖLVESBORG
Telefon 100 15
Papper — Kontorsmaterial
Skriv- och Räknemaskiner

BÖRJES LIVS
Börje Gustavsson
Dr. Sternsgatan 4 — Telefon 106 42
SÖLVESBORG
Välsorterad Livsmedelsaffär

BYGGNADSFIRMAN
KARL-ERIK PERSSON
Rådmansgatan 16 — SÖLVESBORG
Telefon 123 95
Utför
Nybyggnader och Reparationer
Uppgör kostnadsförslag

BP BENSINSTATION
Inneh.: Bengt Lövkvist
Valje, SÖLVESBORG
Telefon 0456/129 11
Bensin & Oljor — Diesel i pump
Batteriladdning
Underredsbehandling

VARMFÖRZINKNING
snabbt — billigt — fackmässigt

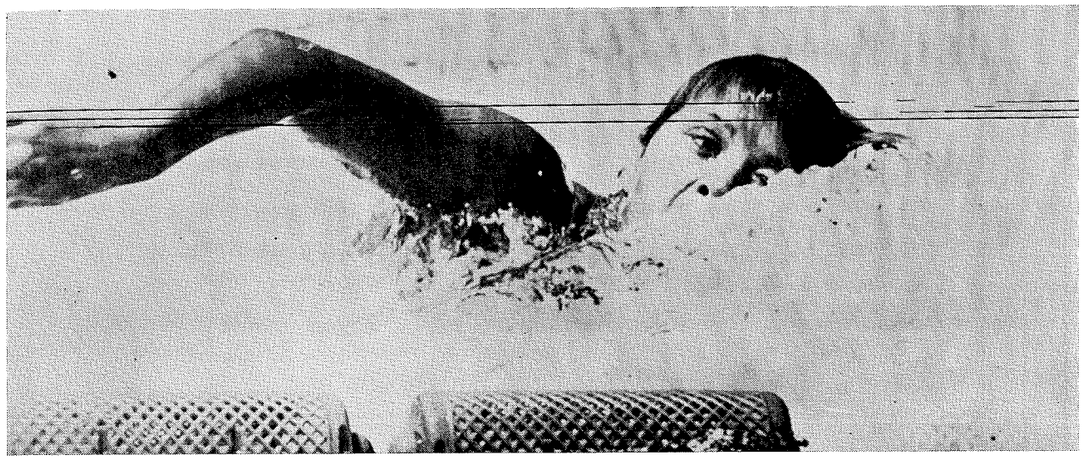
TRIABO INDUSTRI AB
Telefon Sölvesborg 117 90, 117 91

GORDONS
REKLAM
ATELJÉ
Hellerströmsgatan 1 — SÖLVESBORG
Telefon 129 90
Utställningar
Fönsterskyltningar
Skyltar
Screentryck
Textning

TYGHALLEN
Badhusgatan 4 — SÖLVESBORG
(gatan mellan Nya Järnboden och Bladhs Radio-TV)
Telefon 129 60
VACKRA TYGER i moderna färger och kvaliteér
VÄLKOMMEN in och prata tyg. Inget köptvång
NI FÅR MER BRA TYG FÖR PENGARNA
AFFÄRSTIDER:
Måndag—torsdag 09—18. Fredagsöppet till kl. 19
Lördagar 9.00—13

ÖRNENS CAFETERIA
Danagatan 10 — Sölvesborg
Telefon 121 03
Frukt och Konfektyrer
Kaffe-, Bröd- och Mjölkförsäljning
— Tipstjänst —
(Hälsokost)

EL-AFFÄREN
PÅHLSSON & BERTILSSON AB
Ö. Storgatan 10
SÖLVESBORG
Telefon 101 73, 110 83, 124 73
Allt Elektriskt



Världsrekordhållerska några timmar: Linda Gustavson, USA på 200 fritt. Sedan kom Debbie Meyer.

Kanalen nästa Christer?

För första gången i historien har en människa simmande tagit sig från Visingsö till Jönköping, en sträcka på c:a tre mil. 27-årige simmaren Christer Junefelt, Jönköpings SLS svarade för bedriften den 11 september efter att ha tillbringat tio timmar i vattnet. Starten skedde kl. 9.16 på morgonen och vid 19-tiden nådde Junefelt hamnpiren i Jönköping där han fick ett ovationsartat mottagande och hylldes som en bragdman.

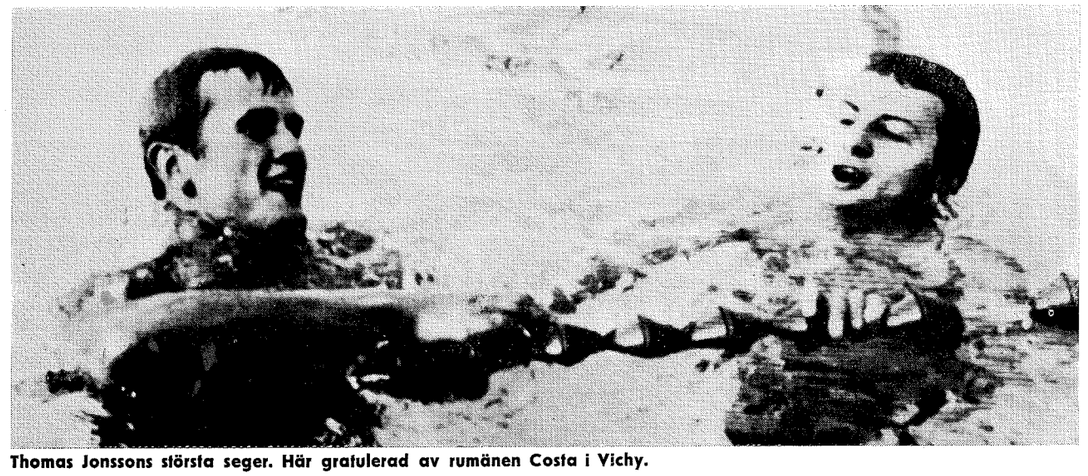
Junefelt var i förvånansvärt god kondition efter den långa dagen i ett vatten vars temperatur pendlade mellan 10 och 17,5 grader. Trots att Junefelt — som till en början hade sällskap i vattnet av kollegan Ulf Pettersson, vilken dock måste ge upp — den första sträckan hade motvind och böljigt vatten var han på ett strålande humör. Han använde sig av alla simsätt utom fjärilsim. Med täta mellanrum, särskilt under den sista milen, drack han sockervatten och kaffe.

Intresset för evenemanget var stort och i hamnen i Jönköping stod man hela tiden i radiokontakt med följebåten och lämnade publiken rapporter om simmaren varje hel- och halvtimma.

Simmaren åtföljdes hela dagen av en modern fiskebåt förd av skepparen Erik Wetter från Visingsö samt av en roddbåt. Före avfärden smordes Junefelt in med konsistensfett. Redan efter fem minuter kände han tendenser till kramp i ena handen och måste därför massera den samtidigt som han simmade. Senare under dagen fick han känning av värk i knän och axelleder.

Ordföranden i Jönköpings SLS, Lars Ruberg, omtalar att flera personer under årens lopp försökt krossa Vättern från Visingsö till Jönköping men misslyckats.

— Junefelts bedrift är fullt jämförbar med att simma över Engelska kanalen, sade Ruberg. Sträckan från Visingsö till Jönköping är c:a tre mil om man räknar med strömmarna som för simmaren i sidled.



Thomas Jonssons största seger. Här gratulerad av rumänen Costa i Vichy.

TRYCKSAKER
Alla slag
Kvicklotter för föreningar
TRYCKERIBOLAGET
J-son AB
Ågårdsgatan 6 — RONNEBY
Telefon 0457/104 89
— Leveranskraftigt boktryckeri —

Bröderna Jakobssons Plåtslageri
KALLINGE
Telefon 0457/200 37
Utför allt inom branschen

KALLINGE BLOMSTERHANDEL
Sixten Kullving
Telefon 202 09
Kockumsvägen 17
Årstidens Blommor

Aukt. återförsäljare för
RENAULT
Lindströms BIL
Kungsgatan 37 — Telefon 122 90
Begagnade bilar av senare årsmodeller
3 mån. garanti
Rejäl behandling
Moderata priser

KÖP
SOLSTICKAN

RONNEBY
MUSIKAFFÄR AB
Kungsgatan 21 — RONNEBY
Telefon 0457/103 92
Försäljning av
Musikinstrument — Skivor — Noter —
Radio — TV
Fullständig service

Välkomna till
SHELL
SERVICESTATION
S. Welin
Karlshamnsvägen — RONNEBY
Telefon 0457/110 17, 111 10

Välkommen till
KORSELLS
Telefon 104 02
Nygatan 7 — RONNEBY
Kvalitetstyger — Underkläder — Strumpor

NYA BAGERIET
Allan Nilsson
Karlstorpsgatan 5 — RONNEBY
Telefon 105 94

Dagens Nyheter har fascinerats av rekordslakten i simning och gjort en liten utredning som Simsport gärna återger utan kommentarer:

REKORD och REKORD

Två sporter med ungefär lika många grenar vardera, med absoluta resultatgränser och med nästan samma fördelning av antalet herr- och damdeltagare: simning och friidrott. Men vilken skillnad i rekordjakten!

Sedan 1963 har simmarna slagit ungefär 150 svenska rekord, alltså 30 per år. Motsvarande siffror för friidrottarna: 67 och följaktligen bara drygt tretton årligen. Men de verkligt remarkabla siffrorna gäller när respektive grens rekord senast slogs. Av simmarnas 29 bästanoteringar har hela 18 nåtts i år, medan friidrottarna bara har orkat med 7 rekord på 31, och alltså flera grenar. Denna tabell gör inte anspråk på att vara hundraprocentig (vem vet när ett nytt simrekord slås t.ex.), men ger en god bild av simmarnas rekordmästerskap.

(Första kolumnen visar gren, andra antal rekordslagningar under fem år och tredje talar om vilket år nu gällande rekord sattes):

SIMNING HERRAR		
100 m fritt	1	63
200 m fritt	11	68
400 m fritt	9	68
800 m fritt	5	68
1500 m fritt	4	68
4×100 m fritt	3	68
4×200 m fritt	2	64
100 m bröst	7	68
200 m bröst	3	68
100 m fjäril	6	67
200 m fjäril	10	68
100 m rygg	4	68
200 m rygg	7	67
200 m medley	2	68
400 m medley	9	68
4×100 m medley	5	68
DAMER		
100 m fritt	5	64
200 m fritt	5	68
400 m fritt	4	68
4×100 m fritt	3	64
100 m bröst	5	67
200 m bröst	5	68
100 m fjäril	3	63
200 m fjäril	4	68
100 m rygg	6	68
200 m rygg	4	67
200 m medley	8	67
400 m medley	2	63

FRIIDROTT HERRAR		
100 m	0	36
200 m	0	61
400 m	0	62
800 m	0	61
1500 m	0	60
5000 m	2	65
10000 m	0	52
110 m häck	2	65
400 m häck	0	58
3000 m hinder	3	68
Höjdhopp	1	68
Längdhopp	1	68
Stavhopp	13	68
Tresteg	0	60
Kula	8	68
Diskus	6	68
Spjut	1	68
Slägga	0	61
DAMER		
100 m	2	66
200 m	5	67
400 m	4	67
800 m	3	66
80 m häck	4	67
Höjdhopp	0	60
Längd	5	66
Kula	2	65
Diskus	2	63
Spjut	1	64

FÄRE-MARCOLIN KONSTGLAS AB

Ö. Brunnsvägen — RONNEBY — Telefon 0457/107 33

Den nya given inom Svensk Glaskonst

Specialité: 100 % handarbete av flerfärgat
prydnadsglas i form av figurer
Finns hos ledande glas & porslinsaffärer över
hela landet. Lämpliga som julgåvor

BEMO ELEKTROMEKANISKA VERKSTAD
Kungsgatan 82 — RONNEBY
Telefon 0457/112 19
Omlindningar och Reparationer av Elektriska Motorer

RONNEBY BYGGNADSVAROR
L. Martens & Son
Karlshamnsvägen — Telefon 104 38
RONNEBY
Trävaror — Spik — Rochwool — Papp
Murbruk — Grus — Cement — Betong
Masonite — Gipsplattor — Kakel — Golvplattor
Tegel m. m.

BORGS RÖRLEDNINGS AB
Sörby, Ronneby
Telefon 0457/102 56

C. J. HANSSON BAGERI AB
Kungsgatan 21
Telefon 100 46
RONNEBY

ESKENGRENS
Ur-, Optik- & Guldsmedsaffär
Karlskronagatan 32 — Ronneby
Telefon 103 48

HARNEMARKS GLASMÄSTERI EFTR.
Stig Persson
Strandgatan 6 — Telefon 101 79
RONNEBY
Allt i glas
Insättning av Bilrutor

ENGSTRÖMS REVISIONSBYRÅ AB
Revisor Lage Engström
Av handelskammaren godkänd granskningsman
Kungsgatan 38 — RONNEBY
Telefon 0457/108 33, 109 40
Årsbokföring — Skatteärenden — Revisioner
Ekon. utredningar — Aktiebolagsärenden

TAGE NILSSONS PLANTSKOLA
Bergamåla, Ronneby
Telefon 121 34
Rosor, Prydnadsbuskar, Häckväxter, Fruktträd, Barrträd, Bärbuskar, Jordgubbsplantor m. m.
OBS! Från egna odlingar i prima kvalité

GYNNA ORTENS OCH BYGDENS BANK

JORDBRUKSKASSAN

SPARKASSAN FÖR ALLA

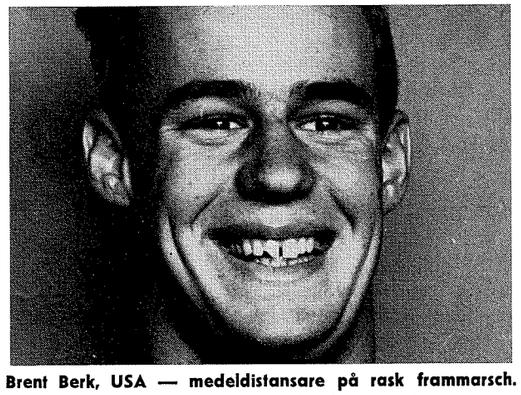
SANTA CLARA STORY DEL III

OBS! Att Jim Counsilmans artikel berör åren 1966 och 1967.

Om simmaren arbetar för 400 i slutet av året, bör han simma de 400 eller 500 i mästerskapen som han gått in för. För att, låt oss säga, en pojke ska gå på 4 min måste han hålla omkring 30 på varje 50:a. Han ska avsluta med 4×100 på 60 sek vardera och 8×50 på 30 sek vardera. Så blir det ej, eftersom han simmar första längden med start uppifrån. Hans första 50:a är naturligtvis snabbare än då han startar med frånskjut (nerifrån). Om därför målet är uppsatt så, att han ska hålla sina 50:or på i genomsnitt 30 sek, är det ej bra, om han på längderna får serien 30 sek, 30 sek, 30 sek och 30 sek. Vi försöker att börja året med att tala om för en pojke, att han kommer att göra fyra minuter, och att det är bäst att han håller 2 eller 3 sek bättre tid än genomsnittet (30 sek), då han utför repetitionsträningen med sina 50:or. Problemet är, kan han gå på 27 eller 28 sek med 30 sek vila? Ett sätt på vilket vi försöker hålla farten är att vi således försöker köra repetitionsloppen 2—3 sek snabbare än den fart, som simmaren ska försöka hålla i tävling. Vi har genom åren funnit, att om han repeterar 2—3 sek snabbare än tänkt och får en viss mängd vila mellan varje 50:a eller 100 kommer han eventuellt i en tävling gå omkring 2—3 sek långsammare på varje 50:a än vad han gör på en serie på 8, 10 eller 15×50. Med andra ord, om en simmare konstant gör 32 sek på 10×50, blir hans tid på 400 eller 500 yards efter första 50 ca 35 på varje 50:a, eftersom han repeterat på 32. Han får inte den paus mellan varje 50 i ett tävlingslopp som han får i sitt träningsprogram. Ju mer simmaren repeterar snabbare än den tiden han önskar hålla i tävlingsloppet, desto bättre rustad blir han. Ett annat sätt att lära fart är "broken swims". Simmaren gör med kort vila nästan samma tid som han kommer att göra i ett tävlingslopp. Om han kört det med 10 sek vila kan han kanske reducera vilotiden till 6 eller t.o.m. 5 sek. Han kör 4×100, 5×100 eller 6×100 med läglig fart och kort vila och börjar på detta sätt få mera känsla för loppet än om han kör mycket, mycket hårt med en hel del vila. Det sistnämnda är av intet värde. Han kan fortfarande använda "the broken swim" och bara reducera vilopausen: och försöka att nå den tid som han satt upp som mål på ett sammanhängande 400- eller 500-yardslopp.

Då blev det svårt

Don Schollander gjorde före 1964 års inomhusmästerskap ett av våra favoritprogram för ett kvalitetspass genom att köra 5×100, eftersom loppet han siktade på var 500. Vi skulle simma första 100 med fart. Med andra ord med start uppifrån skulle han hålla en fart på 51,5—52 och sen vila en minut. Sedan skulle han simma andra hundra med start nerifrån och med inriktning på att hålla 58 på denna. Hans mål var att hålla 58 eller 58 drygt på resten. På detta sätt skulle han börja första 100 med start uppifrån och vila en minut, därefter göra den andra med start nerifrån och försöka att repetera med 3 eller 4 sek bättre tid än den som han ämnade hålla i tävling. Därför gjorde han på den andra med start nerifrån 56 eller drygt 56. Den tredje fick han med en minuts vila före ner på drygt 55 och den



Brent Berk, USA — medeldistansare på rask frammarsch. Kanske ett hot mot Spitz och Schollander redan i år.

fjärde på omkring 55, kanske något under. På den femte och sista började det verkligen att bli svårt. I förbigående sagt hade vi gjort en vadslagning om saken. Han gjorde den sista 100 med start nerifrån på 52,8. Det var mycket bra fart. Jag sade honom det omkring tre veckor före inomhusmästerskapen. Dessa 5×100 var verkligen enastående, eftersom han höll var och en av dessa 100 på 3—4 eller 6 sek bättre än den fart han försökte att i genomsnitt hålla, när han kör ett reguljärt 500. I tävlingen gjor-

de han ungefär 4.43, i genomsnitt omkring 58,0. Detta var just ungefär vad jag hade satt upp i hans skåp i början av januari. Han nådde verkligen sitt mål. I själva verket överträffade han det.

• Alla överraskade

Fartträning kan också ske på andra distanser. Det behöver inte nödvändigtvis göras på 100 m:s-lopp. En tränare kan använda 50, 200 eller 400 m:s-lopp på samma sätt. Jag tror, att jag genom åren gett utrymme åt en betydande mängd fartträning. Vi har kunnat få några av våra simmare att köra 100, 200 med andra delen av loppet nästan lika som den första delen. Schollander vann t.ex. 400 m i Tokyo. Första delen av loppet (200 m) gick han på 2.05,5 och slutade med 4.12,2, vilket betyder 2.06,7 på andra 200. Jag säger inte, att detta är det smarta sättet att simma, men det var smart just den dagen, eftersom allihop blev överraskade av det sätt, som han skulle vinna på. Om Murray Rose hade varit med i loppet, hade det blivit en helt annan typ av lopp. Vi hade två olika planer för loppet. Om Rose hade varit med, hade sluttiden blivit snarare 4.08 eller 4.09. Don var mentalt och fysiskt i stånd att simma omkring 4.10. Men som det utvecklade sig, tycker jag som varje annan idrottsman eller simmare, att man är där för att vinna och man bekymrar sig verkligen inte om sluttiden.

• Kallt även här

Don simmade första 100 på 60,5 och saktade seden ner till 1.05. Alla saktade ner och gick på 1.05 bredvid honom. På tredje 100 ökade han litet och gick på 1.04 och kom sedan i mål på 1.01 drygt på sista 100. Hans första och andra 100 var således helt olika, tredje 100 var som andra och sista var som första. Nu säger jag inte, att detta är det rätta sättet att simma ett lopp. Det är förvisso inte en ärlig simning.

Vi kör en hel del 100 och 200 m:s-lopp med andra hälften av loppet lika som första hälften. Med andra ord för att simma 200 kan vi gå ut på 100 m eller 100 yards som första sträcka, det spelar ingen roll. Om det är 100 m försöker vi gå ut på 1.04 eller 1.06, därefter simma andra 100 så nära första 100 som möjligt. För dessa hundrameterslopp brukade vi i genomsnitt ha omkring 2.10. I början av året gick de ut på 1.10 och simmade andra 100 på samma tid. De tittar på klockan, när de vänder vid 100 m och då de slutar vid 200 m. Om de simmar 400, simmar de första 200 med viss fart och försöker sedan att simma andra 200 på en tid som ligger så nära tiden på de första 200 som möjligt. På detta



Så här kungjordes i fransk press att Marie-José Kersaudy satt europarekord på 400 fritt. Här tillsammans med tvåan i loppet Dominique Mollier, som gjorde fina 4.45,0 — bara tiondelar efter.

sätt tror jag, att de ökar sina ansträngningar litet mera och får mer arbete och därjämte lär sig att hålla fart. I Californien där vi tränar utomhus hela året, har vi inte fördelen av att komma inomhus. Vi måste stanna i vattnet, därför att under vintermånaderna är det alla rykten till trots alltför kallt. Därför måste vi stanna nere i vattnet men fr.o.m. mars kan vi börja komma upp och köra några serier med start uppifrån. Vi börjar också att köra litet mera med start uppifrån överhuvudtaget och introducerar repetitionslopp med start uppifrån och får in mer sprinterträning. Vi borde utföra en hel del mera sprinterträning under den tidiga delen av mars just före mästerskapen.

• Glöm inte sömnen . . .

Den sista delen av året är speciellt intressant för simmarna, när man minskar ner träningen ungefär 2—3 veckor före mästerskapen. Det finns naturligtvis en del långdistanssimmare som inte vill slå av på träningen lika mycket som en del av sprintersimmarna, och det finns somliga sprintersimmare som inte

vill slå av på träningen lika mycket som vissa långdistanssimmare. En del simmare vill ta det lugnt hela året. Tränaren måste kunna avgöra och utforma det hela. Vi har inte alla fysiologer och vi är inte alla som Jim Counsilman. Om en tränare inte har någon fysiolog, som arbetar med honom och därmed inte kan ta EKG varannan dag eller ta blodprov för att se, om det är normalt och alla dessa andra saker, måste han vara rätt praktisk. Jag tror, att när man kommer in i det senare skedet av året har simmarna gjort en hel del arbete. Då är en hel del mil avverkade. Det finns ingenting annat kvar än att sova mycket. Den simmare, som försöker tala om för sin tränare, att han kan stanna uppe till 22.30 eller midnatt under denna tid av året, driver bara med sig själv, för han driver förvisso inte med tränaren. För att kunna orka med att träna mina simmare två gånger om dagen, måste jag själv gå och lägga mig ganska tidigt och jag går ju inte ens i vattnet. Jag inser, att jag håller på att bli gammal och fet, men dessa simmare utför en mängd arbete. Var och en som under denna tid av året påstår, att han inte behöver sova mycket han lurar bara sig själv, om han önskar uppnå några slutresultat. Det mest betydande denna del av året är således sömnen.

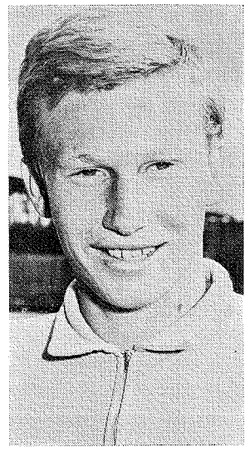
De borde naturligtvis få en hel del mer kvalitetsträning, viket betyder att de får längre vilopauser och att tränaren kräver bättre tider i upprepningssimningarna. Tränaren kräver inte, att de ska köra för fullt, men han kräver, att tiderna ska ligga rätt nära vad de kommer att göra i tävling. De bör inte göra det varje dag, men tiderna bör vara mycket goda. Nästan all träning vi utför börjar med start uppifrån. I ryggsim börjar vi med ryggsimsstart.

Vi tränar fortfarande två gånger om dagen sent på säsongen, med undantag för en eller två dagar före mästerskapen, och t.o.m. under mästerskapen. Skälet för detta är att under de flesta mästerskap måste simmarna simma två gånger om dagen, för försök och final.

Det finns en mängd simmare, som inte vill gå i dagen innan, och vi har några i vårt lag.

• . . . och uppvärmningen

Sharon Finneran är en flicka, som ibland inte ens vill gå i vattnet dagen innan. Vila är mycket viktigt och det är också serierna med start uppifrån. Träningsmängden den här tiden av året kan röra sig om 1.500—2.500 yards. Vi skär ner väsentligt dagen före samt tävlingsdagen. Vi kör bara uppvärmningen (mjukningen) eller mindre. Men det är fortfarande viktigt att köra denna uppvärmning. Under utomhusmästerskapen i Toledo 1965 klagade alla över det kalla vattnet. Ju längre de stannade i vattnet ju



Mark Anderson, Australien.



Judy Playfair, Australien.

stelare blev de, berättade mina simmare för mig. Efter första dagen var det fullt jobb med att få dem att stanna i, men alltefter som de stannade kvar och genomförde sin uppvärmning ju bättre började de tycka om det. Slutligen började de känna sig litet mera smidiga och sade, att vattnet inte var riktigt så kallt som under den första halvtimmen. Vi hade endast tre simmare av 34 som inte presterade sina bästa resultat för säsongen under denna tävling. Därför tyckte vi detta var mycket bra och fastnade för detta program. Vi insisterar på mycket *sömn* och *bra kost* under denna del av året och vi insisterar på *uppvärmningen*. Detta har betalt sig i det långa loppet.

• Mycket före 1500 m.

Olika simmare tycker om att göra olika saker före en tävling, t.ex. Mike Wall, som vann 1500 m i Budapest förra sommaren under Universiaden. Om han inte kan genomföra denna uppvärmning före ett lopp, känner han sig värdelös. Före 1500 m:s-loppet skulle han simma 400 löst, och sedan litet benspark. Det är olika hur mycket han gör. Det beror på hur han känner sig, men det rör sig vanligen om 1×200 upp till 400. Sedan kör han armtag 1×200 upp till 400. Därefter kör han 4×50 med omkring 60 sek vila mellan varje. Han börjar vanligen på 31, 31, 30 och går sedan på 29. Han kan simma ungefär en sekund eller två snabbare än han ämnar simma i tävlingen, åtminstone hoppas han det. När han avverkat detta, kör han bara litet lös simning. Som moment fem simmar han 2 eller 3×100 med start nerifrån. När han känner sig upplagd vill han köra ett 100 m:s-lopp en smula snabbare än med den fart han kommer att hålla i tävlingen,

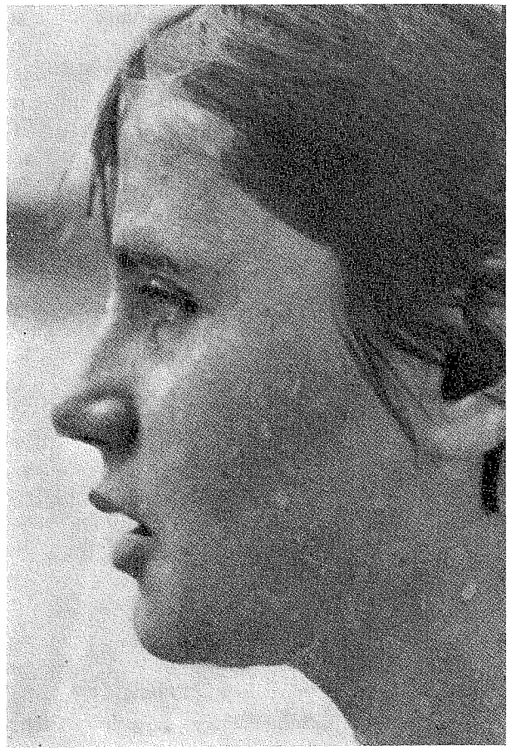
vanligtvis omkring 1.05. Han gör omkring 2—3 min paus mellan 100 m:s-loppen. Han vill köra igenom denna uppvärmning 30—40 min före tävlingsloppet. Om det är alltför gott om tid, alltför lång vila, går han i en gång till om det finns en tillgänglig bassäng. Detta är därför, att det är betydelsefullt. Vid tillfälle har han kört ytterligare en 50:a. Detta är ganska mycket simning för en 1500 m:s-man, innan han ska tävla.

• Pengarna på Roth

En 100 m:s-simmare, tror jag, ska värmas upp rätt väl också men inte riktigt så mycket. Vi hade en pojke förra sommaren vars namn är Don Roth, inte släkt med Dick Roth, men en bra simmare. Omkring 4 veckor före mästerskapen kom Don till mig och sade, att han var så trött, att han inte tyckte det var mödan värt att fortsätta resten av sommaren. Hans tider hade blivit förskräckliga. Han hade inte gjort under 56 på någon tävling utom i lagkapp under hela sommaren. Omkring 3½ vecka före tävlingen minskade jag ner träningen för honom till en gång om dagen och han hoppade inte i förrän under de sista 45 min. av träningspasset. Detta var ungefär all träning han fick. Då och då kom han ner på kvällarna och körde några 50:or eller 25:or med start uppifrån. Det var allt. I det viktigaste träningspasset var detta allt han gjorde och under de sista tre veckorna mindre och mindre ända fram till den dagen han tävlade. Han vann mästerskapen på 53,8. Vi hade inte gett honom en chans på miljonen tre veckor före. Han kom tvåa i Budapest efter Hans Klein i Universiaden. Han är en stor sprinter och jag tror på honom som en potentiell vinnare 1968.

Det finns pojkar, som måste köra mindre och mindre före en tävling och ändå finns det några som Mike Wall, som fortsätter ända fram nästan till tävlingsdagen med åtskillig träning.

Förutom sömnen och uppvärmningen i avslutningsträningen gör vi också en del psykologiskt arbete. Vi måste vara mycket praktiska, eftersom ingen av oss är utbildad psykolog i Santa Clara, men vi försöker ingjuta tävlingsglöd och ge dem nödvändiga informationer under de sista veckorna ända fram till slutet. I Toledo hade jag vad beträffar flickorna ett par före dettingar, som visade upp sig före tävlingen. Lynn Burke och Chris von Saltza kom till mig och bad att få en träff med flickorna. De fick sin träff och jag tror, att vad de än sade till simmarna, så var det rent psykologiskt bra, ty hela tävlingen simmade ungarna verkligen bra. Inte bara detta, utan även tävling pojkar och flickor emellan visade sig vara bra.



Duktiga tjeckiskan Olga Kocicova som håller landets alla frisimsrekord. Hon är 17 år och studerar i Bratislava. 1.71 m lång och 70 kg tung.

En annan sak gjorde vi och jag vet inte, hur mycket det hjälpte, men jag vet, att några pojkar i laget verkligen tror på det. Vi hade en bandupptagning med Bob Richards, som talade om OS 52 och 56 och några av de saker, som stora idrottsmän måste genomlida för att bli stora. Bandet varar i 4 minuter. En del av pojkarna och flickorna var ganska skeptiska till att lyssna till detta. De trodde inte på detta snack, men så fort bandet kom på var det ingen enda som sade ett ord under 4 minuter. Varenda en lyssnade. Det spelar ingen roll vad som hände, när de lyssnade till bandinspelningen, men jag tror, att det hade något att göra med simresultaten i Toledo. Naturligtvis hade det vi gjorde innan en hel del betydelse också, men om tränaren kan ge dem tävlingsglöd sista veckan gör han sig själv och laget en tjänst.

Översatt av Birgitta Hjalmarson

— Ja, min gosse, man måste alltid tala sanning här i världen. Och inte nog med det — man måste också göra det på ett trovärdigt sätt.

Salon Gahlin

Två svenska grabbar Jan-Erik Nilsson, Stockholm (hopp) och Lars-Olov Nyrell, Värnamo (simning) besökte under en vecka 21—28 april på eget initiativ Leningrad och fick genom vänligt tillmötesgående av det sovjetryska och Leningrads simförbund följa träningen där. Här i bifogade artiklar redogör de för sina intryck.

Obligatoriskt i Sovjet:

Skidor en mil!

Vid de öppna tyska simmästerskapen i Bonn för en tid sedan uppnåddes många bra resultat av de ryska simmarna. Resultat som imponerade på press och den simintresserade allmänheten. Efter att under en vecka haft tillfälle att studera rysk simning blir man inte längre så imponerad av de ryska världstiderna. Det är snarare så att man blir imponerad av vad som åstadkommes av de svenska simmarna d.v.s. att vi i Sverige, med en träning som till stor del är förlagd till två banor och som sker i konkurrens med en badande allmänhet, kan få fram simmare som presterar resultat som inte ligger långt efter (i en del fall t.o.m. före) de ryska simmarnas är verkligen imponerande när man sett vilka resurser rysk simning har.

Bara i Leningrad förfogar man över c:a 200 simtränare, av vilka de flesta är heltidsanställda och med spec. utbildning på institut för fysisk fostran (motsv. GIH). Några av tränarna var dock f. d. simmare som efter avslutad karriär övergått till tränaruppgifter. I Leningrad har man tio simhallar, varav en 50 m bassäng, där simträning bedrives från i stort sett morgon till kväll. Under den vecka jag tittade på simträning i dessa simhallar såg jag aldrig någon badande allmänhet. Simmarna (och hopparna) hade således hela bassängen till sitt förfogande vilket gjorde att en stor mängd ungdomar kunde träna samtidigt. Vid ex. den nybörjarträning som förekom i 50 m bassängen deltog c:a 120 pojkar och flickor på en gång. Simmarna var indelade i grupper med c:a 30 i varje. Varje grupp leddes av en tränare. Träningen bedrevs i den ena delen av den 50 m långa bassängen. Man lade ut ett tiotal banor och simmade således tvärs över den 20 m breda bassängen. I bassängens mitt pågick samtidigt träning med en mera avancerad simgrupp och den återstående delen av bassängen disponerades av simhopparna. Man hade alltså en väldig aktivitet. För nybörjargrupperna pågick träningen i c:a en timma och när den ena gruppen var klar avlöstes den av en ny.

Simträningen föregicks av 15—20 minuters gymnastik eller basketboll i en intilliggande gymn.sal. Alla simmarna verkade vara mycket noga med att värma upp sig ordentligt på land innan de gick i vattnet. Varje träning började alltid med att hela gruppen ställde sig på ett led linje och tränaren hälsade och kontrollerade närvaron och på motsvarande sätt avslutades träningen. Simmarna på mer eller mindre nybörjarstadiet, tränade tre gånger per vecka. På sommaren åkte de på träningsläger i en till två månader.

Elitträningen hade jag tyvärr bara tillfälle att följa under en kväll, beroende på att de bästa simmarna åkte till Yalta vid Svarta Havet på ett två veckor långt träningsläger. I detta träningsläger skulle även elitsimmare från Moskva och andra ryska simcentra deltaga.

Vid den kväll jag hade tillfälle att följa elitträningen använde man sig av en tränare på två banor och en övertränare. På varje bana simmade 5—6 simmare. Filmkamera använde man som hjälpmedel i träningen.

Den elementära simundervisningen var intressant att studera. Man började att lära de 6—7 åriga barnen att simma crawl, därefter ryggsim och först som tredje simsätt kom bröstsim. Kan detta förfarande vara någon av anledningarna till att ryssarna har så bra bröstsimmare? Av alla de simmare jag såg i de olika träningsgrupperna var det endast ett fåtal som hade ett felaktigt bröstsimbentag. I Sverige är det ju raka motsatsen.

Den ryska simsäsongen är uppdelad i perioder som hos oss. Uppbyggnadsperioden på hösten omfattar ganska mycket landträning med löpning, gymnastik, slangdragning (Don-o-meter), hantelträning, träning med vissa spec. redskap som ingående moment. Vintersäsongen avslutas med tävlingar i febr.—mars. Nästa säsong sträcker sig från mars och till juli—augusti.

För elitsimmarna förekommer en hel del träningsläger året om. Nybörjarna har läger på sommaren. För de bästa simmarna ingår ett vinterläger där ingen simning förekommer. Man åker skidor (mycket stakning), har olika spel i snön o.s.v. Obligatoriskt är skidåkning 10 km på tid.

Sammanfattningsvis kan sägas att man imponeras av de ryska simmarnas utmärkta träningsmöjligheter d.v.s. tillgång på utbildade tränare, bassängutrymme, träningsläger, tränarnas noggranna planering av varje träningspass för såväl elit som nybörjare (varje tränare var alltid utrustad med en anteckningsbok där tider etc. antecknades). Synd att man inte gör träningen lite mera omväxlande och stimulerande nu verkar den robotaktig och väldigt fantasilös. Goda resultat uppnår man dock otvivelaktigt.

L. O. Nyrell

Leningrad har 17 hopptränare

Att många av simhallarna i Leningrad är tämligen nybyggda har man som västerländsk besökare svårt att se. Van vid ljusa snygga hallar och duschar med bastu, "hajade" jag till vid en första blick in i tvagningsrummet i Armypool. Dåligt, fult målat och på sina ställen helt omålat gav dessa inre regioner i baden ett fattigt intryck. Däremot har hallarna ordentliga utrymmen för åskådare och tiometerstrampoliner. Vidare finns i anslutning till varje bassäng en gymnastiksal, oftast inredd med redskap för styrketräning, torrsvikt med lons och gymnastikmattor.

Den badande allmänheten har mycket liten tillgång till simhallarna. Många av klubbarna har eget bad och där är tillträde för "vanligt folk" begränsat till två timmar om dagen. Övrig tid är anslagen till simundervisning, simträning, vattenpolo och simhopp.

KÄLLANS BRYGGERI

TRENSUM — TELEFON 0454/610 14

Tillverkning av svagdricka
Nederlag för Öl — Läsk
Ring! Vi kör hem

RÖR INSTALLATIONER Torsten Holm

VÄRME- och
SANITÄRA ANLÄGGNINGAR

Reparationer utföras snabbt och omsorgsfullt
Infordra alltid vår offert

Rörvägen 5 — KARLSHAMN
Kontor och verkstad Telefon 141 62
Bostad 114 72

Medlem av
Rörledn.firmornas Riksorganisation

EMIL ANDERSSON
Bil- & Motorverkstad

Sölvesborgsvägen 15 — KARLSHAMN
Telefon 108 63, 118 39

Bil- & Motorreparationer
Välsorterat lager för
BMC, BMW och PEUGEOT

GUNNAR SVENSSON
PLÅTSLAGERI EFTR

Rörvägen 4
KARLSHAMN

Telefon verkstad 117 43

Ni kan när det gäller
cyklar, mopeder och utombordsmotorer
alltid med fullt förtroende vända
Eder till

NY—VE

Stig Johansson
Tel. 110 72 - Ågatan 13 - Tel. 110 72
KARLSHAMN

Frigidaire
reg. varumärke

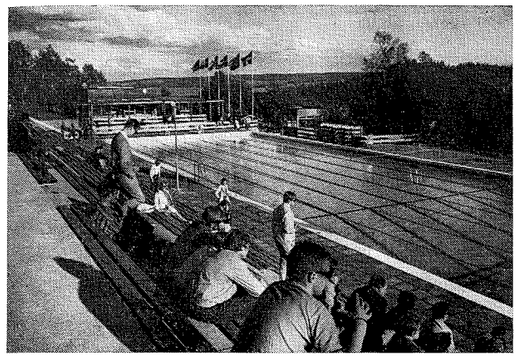
Servicetjänst hela dygnet

Kyl- & Frys **SKÅP DISKAR ANLÄGGNINGAR**

Disk- och Tvättmaskiner samt övriga hushållsapparater
Service och Försäljning

K E BJÖRKS KYLSERVICE

Prinsgatan 1 - KARLSHAMN - Telefon 0454/124 01



Man kan inte komma ifrån att ryssarna har ett mycket brett lager av ungdomar som kommit långt jämfört med våra. Varför är de på ett tidigt stadium så mycket bättre än vi? Det är helt beroende på större resurser. Leningrad med sina c:a 4 miljoner invånare har 17 hopptränare, av vilka nästan alla är utbildade inom sitt specialfack vid institutet för fysisk fostran. De är heltidsanställda och arbetar flera tränare i samma hall. I Leningrad finns ett tiotal bassänger, varav fyra har tiometerstrampolin.

Jag följde två av tränarnas veckoprogram med nybörjare och tar detta som exempel. Samarbetet med gymnastiklärare i skolor och gymnastikföreningar är mycket gott. Tränaren går i de flesta fall till respektive klubbar och skolor och plockar de ämnen de vill ha. Kanske tycker man att antalet hoppare, 10—15 stycken i åtta till tolvårsåldern per grupp, är alldeles för stort för att effektivitet i träningen skall nås. Men där finns en stor skillnad i jämförelse med svensk intensitet under träningen: Disciplinen.

Ett hårt gymnastikprogram i c:a 20 minuter inleder och under de 90 minuter som småttingarna tränar, står de aldrig stilla i väntan på att få hoppa. Medan tränaren ger instruktion på "ettan" körs det fothopp och huvudhopp i alla stilarter, skruvar och nedslag från de andra höjderna och kanten. Förutom detta håller hopparen sin plats på "ettan". Efter 1½ timme utan bastu, utan någon spilltid har den ryske nybörjaren gjort avsevärt många fler hopp än den svenske. Därefter är det byte till torra träningskläder och så börjar studsmatteträningen. Träningsprogrammet utföres av nybörjarna tre gånger i veckan. Några av grupperna tränar på förmiddagen med början klockan nio. Detta är möjligt beroende på att ungdomarna går i speciella skolor som har mer fysisk fostran på schemat.

Efter c:a fem månaders träning hålls de första tävlingarna. Någonting av typ rikstävling finns inte, utan det bestäms i varje klubb och stad när det skall tävlas och vilken indelning det skall vara. Hopparna delades här i fem olika grupper. I den lättaste bestod serien av huvudhopp framåt, baklänges huvudhopp och tyska.

Förutom nybörjarna fanns hos dessa tränare tre påbyggnadsgrupper, vilka tränade varje dag, ibland två gånger om dagen. Ytterligare två tränare höll till i samma bad. Dessa hade enbart hand om den absoluta eliten.

Slutfacit av besöket blir att tekniskt sett har vi ingenting att lära av ryssarna, bredden är enorm, resurser och urval större än i vårt land, tränarfrågan löst på ett bättre sätt. Man väntar sig gärna fler toppar med detta utgångsläge. Kanske kommer de, då de flesta simhallarna trots allt är sent byggda.

J-E Nilsson

Grattis Jämtland

Jämtland har fått ett nytt fint 50-metersbad, Lövstabadet 50 ×15 meter med sju banor på Frösön. Där var det stor fest i mitten av juli med premiärtävlingar. Badet syns i hela sin prakt på stora bilden och därintill två av segrarna, Sundsvalls Claes-Göran Axelsson och Trondheims nordiska juniormästarinna Ann-Elisabeth Sivertsson, som gjort 1.06,9 på lång bana och vill komma ännu längre ned på tidsskalan.

Post festum:

Då rekorden rök

SM var naturligtvis den nationellt dominerande simhändelsen med alla sina rekord i juli—aug., men strax innan hände det också stora saker.

Stockholms Juliad med massor av nationer blev visserligen ingen publiksuccé, snarare ett fiasko, men tävlingen blev ändå simhistorisk under kort tid.

Lester Eriksson gick som förste svensk under 2 min. på 200 fritt med 1.59,8. Hans passertider kan räddas åt framtiden: 28,0 — 58,7 — 1.28,7.

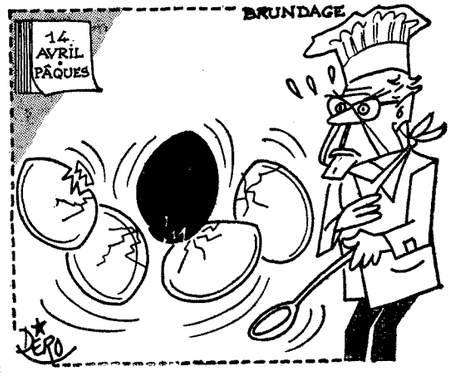
Elisabeth Berglund och Lotten Andersson kappades där också om 200-metersrekordet. Lotten var först, men Elisabeth var bättre. Det slutade i en stor kram mellan gamla timråkamrater.

Veckan efter hade Malen i Båstad julafton.

Peter Feil klippte i med europarekord på 200 fjäril, 2.08,1. Gunnar Larsson forcerade sig in på granna 4.11,5 på 400 fritt, en världstid, Europas just då bästa tid 1968.

Thomas Jonsson satte 200-rekord i bröstsim och Yvonne Brage var med sina 1.18,8 hårsmånen ifrån.

I Ronneby gjorde Vera Kock samtidigt granna 1.02,7 på 100 fritt.



Avery Brundage med det "svarta ägget". (Teckning i L'Equipe).

Vår omtyckta efterrättsglass säljes året runt

LANÉRS GLASSFABRIK AB

Fabriken telefon 0454/120 61

Prova vår JÄTTEGODA MJUKGLASS

på Torgpaviljongen telefon 162 40

KARLSHAMN

NILS ABRAHAMSONS LAXAFFÄR

Regeringsgatan 76

Telefon Karlshamn 123 60

Spec.: Färsk Lax i parti

BRÖDERNA FOHLIN

SMIDES- och SVETSNINGSVERKSTAD

Utför på beställning alla sorters Byggnadssmide
Grindar, Balkongräck, Staket m. m.
Reell behandling — Humana priser

Gustavsborgsvägen 3 — Telefon 117 23
KARLSHAMN

Trädgårdsanläggningar, Planteringar
Schaktningar, Gjutningar o Plattläggning utföres

SIXTEN JOHANSSON

Hagalundsvägen 4 — Telefon 119 84
KARLSHAMN

AB DAHLMANS TAXI

Telefon 105 23

KARLSHAMN

Sjuktransporter ombesörjes

MARGARETHA-BAREN

Drottninggatan 35
KARLSHAMN
Telefon 0454/110 56

God och vällagad mat

SYDSVENSKA TAKPAPPSFABRIKEN AB

KARLSHAMN

Telefon växel 103 92 och 140 74

Etablerad 1908

KARLSHAMNS BYGG AB

Regeringsgatan 52
KARLSHAMN
Telefon 0454/131 25, 136 61

Nybyggnader - Reparationer - Värderingar

Bröderna Johansson Bil & Motor

HORSARYD MARK, KARLSHAMN
Telefon 162 10
Bostad 158 63, 216 52

Fullständig reparationsverkstad

HSB

UNGDOMAR!
BO-SPARA i HSB 1 % extra ränta på sådana sparmedel

Hyresgästernas Sparkasse- och Byggnadsförening i Karlshamn

Box 48 — KARLSHAMN

Öppet:
Måndagar 11.00—14.00, 16.00—18.00. Tisdagar—Fredagar 11.00—14.00
Telefon växel 142 30

UR PROTOKOLLEN

VU I STOCKHOLM DEN 18/7 1968

● Beslutades på förslag av SK att inställa landskampen Sverige—Finland 13—14 september p.g.a. att vid denna tidpunkt avvecklades en 6-distriktskamp i Sydsverige.

● På förslag av PK godkändes pololagets resa till Västtyskland för dels en landskamp och dels träningsmatcher mot det tyska landslaget och tyska klubblag under veckan 5—11/8.

● Godkändes GS förslag till huvudfunktionärer vid SM i Jönköping:

Tävlingsledare: Gösta Olander.
Tävlingssekreterare: Birgitta Hjalmarson/Finn Haglund.
Speaker: Ingvar Westergren/Reine Odell.
Starter: Stig Ohlsson/Sigfrid Heyner.
Tidtagarledare: Gunnar Werner.
Måldomarledare: Stig Olsson, Hälsingborg.
Bandomarledare: Sture Kronman.
Hoppledare: Toivo Öhman.

Noterades att styrelsen sammanträder lördagen den 3/8 efter tävlingarna och söndagen den 4/8 kl. 10.00.

● Beslutades deltaga i RF:s insamling för Gösta Olander.

● Kungl. Handelsdepartementet har godkänt Simförbundets ansökan att anordna ett s.k. kvicklotteri under tiden 15 sept. 1968 — 15 mars 1969. Lotteriet omfattar 375.000 (sökt 750.000) och skall försäljas genom SOK:s finansutskotts organisation.

● Höganäs AB meddelar i skrivelse att de kommer att sätta upp ett årligt resestipendium i 5 år med början 1969 och som skall tillfalla en lovande simmare eller simhoppare. Gåvan önskar Höganäs överlämna i samband med SM i Jönköping. Beslutades tacksamt acceptera gåva och GS fick i uppdrag att tillskriva donatorn.

VU I STOCKHOLM DEN 23/7 1968

● Beviljades följande nya föreningar inträde i förbundet: Fellingsbro Kappsimningsklubb, Närke. Klintehamns Skolors IF, Gotland. Kumla Simsällskap, Närke.

● Efter rundskrivelse till distriktsförbunden för förslag till arrangör av årets regionsfinaler i SUM-SIM, fastställde VU följande platser:

Region 1: Luleå (1967: Gällivare).
Region 2: Timrå (1967: Timrå).
Region 3: Borlänge (1967: Gävle).
Region 4: Stockholm (1967: Stockholm).
Region: 5 Linköping (1967: Södertälje).
Region 6: Karlskoga (1967: Karlskoga).
Region 7: Halmstad (1967: Göteborg).
Region 8: Oskarshamn (1967: Nässjö).
Region 9: Malmö (1967: Malmö).

● Redogjorde GS för förberedelserna i Jönköping inför årets SM, där allt var under kontroll.

Omedelbart före första dagens finaltävlingar kommer det nya Rosenlundsbadet på uppdrag av Jönköpings stad att invigas av förbundsordföranden Lars Schött och härvid har Medaljnämnden under hand beslutat utdela förtjänstplaketten i silver till följande personer:

Folke Glemme, Stig Lagerberg, Sven H. Svensson, Bengt Palmberg.

● Godkändes följande svenska rekord för 50-m-bana, båda noterade av Gunnar Larsson, Malmö S, i Malens Simbad 30/6 1968: 800 m frisim 9.07,4. 1500 m frisim 17.11,8.

● Ann-Britt Krohné, som för närvarande åtnjuter tjänstledighet har i brev den 28/6 uppsagt sin anställning hos förbundet fr.o.m. 1/9.

● Kamrern rapporterade från sina underhandlingar beträffande anskaffandet av en simförbundsnål och förevisade ännu ett förslag, som alternativ till det tidigare. Detta nya förslag verkade trevligt och kamrern fick i uppdrag att införskaffa prisuppgifter till kommande sammanträde.

● Förelåg rapport från Henry Runströmer gällande LEN:s simkommitténs sammanträde i Rom 30/6 1968. Rapporten innehåller bl.a. förslag till program för EM i Barcelona 1970 samt en uppgift om att EJM 1969 troligen kommer att arrangeras av Österrike i Wien den 14—16/8.

● Förelåg tackkort från Sven Låftman med anledning av förbundets uppvaktning på 80-årsdagen samt från Nils-Erik Paulson för uppvaktningen på dennes 50-årsdag.

STYRELSEN I JÖNKÖPING DEN 3—4/8 1968

● Ordföranden hälsade de närvarande välkomna och vände sig därvid särskilt till hedersordföranden samt konstaterade att läget inför OS såg ljust ut med tanke på de fina resultat, som simmarna och hopparna presterat vid de nu avslutade SM-tävlingarna.

● Godkändes följande nya svenska rekord för 50-m-bana:

Herrar:

100 m bröstsim T. Jonsson, Skövde SS 1.09,4. Båstad 26/7. 200 m bröstsim T. Jonsson, Skövde SS 2.33,4. Båstad 24/7. 200 m fjärilsim P. Feil, Eskilstuna SS 2.08,1. Båstad 24/7. 200 m fjärilsim P. Feil, Eskilstuna SS 2.08,0. Jönköping 30/7. 200 m frisim L. Eriksson, SK Neptun 1.58,2. Jönköping 31/7. 400 m frisim G. Larsson, Malmö S 4.11,5. Båstad 24/7. 800 m frisim G. Larsson, Malmö S 9.01,1. Jönköping 3/8. 1500 m frisim P. Feil, Eskilstuna SS 17.03,0. Jönköping 3/8. 200 m medley H. Ljungberg, Bromma SS 2.17,2. Jönköping 31/7. 400 m medley H. Ljungberg, Bromma SS 4.51,8. Jönköping 2/8. 4×100 m medley Sundsvalls SS 4.16,8. Jönköping 31/7.

Damer:

200 m bröstsim Y. Brage, Skövde SS 2.49,3. Båstad 26/7. 200 m frisim E. Berglund, Timrå 2.16,1. Jönköping 3/8. 200 m fjärilsim I. Gustavsson, Luleå SS 2.31,5. Jönköping 31/7. 4×100 m medley Stockholmspolisens IF 4.52,9. Jönköping 30/7. 4×100 m medley Stockholmspolisens IF 4.56,4. Jönköping 30/7.

Av dessa rekord är Peter Feils tider på 200 m fjärilsim även europarekord. Samtliga noteringar är Nordiska rekord.

● GS rapporterade i korta ordalag om verksamheten under tiden från årsmötet fram till SM dels om de olika för-

RIEDEL REVISION AB-KARLSHAMN

Telefon växel 0454/160 70

Revision, Ekon. konsultation, Utredningar, Organisation
Bokföring och redovisning, Skatteärenden, Bolagsbildning
Kameral avdelning

NYA STAN'S DAMFRISERING AB
Västra Långgatan 19
KARLSHAMN
Telefon 0454/121 03

AB LUNDSTRÖM & NILSSON
Drottninggatan 40 - Telex 4562 - Karlshamn
Telefon Linjev. 100 34, 100 41, 101 10
102 54, 102 75, 104 06
Befraktning - Spedition - Linjeagentur

VÄGGAVARVET
Hugo Olsson
Vägga — Pa Karlshamn
Telefon Karlshamn 121 26
Koster-, Skärgårds- och Fiskebåtar
Reparationer — Moderata priser

BP
BENSINSTATION
Telefon 0454/221 83, bostad 223 78
SVÄNGSTA
Bensin — Oljor — Fullständig Service
Batterier och Däck ständigt i lager

När det gäller
VÄRME-, ÅNGA- och KYLISOLERINGAR
Anlita då med förtroende
AB HEDÉNS ISOLERINGSFIRMA
Stilleryd, Karlshamn
Telefon 0454/132 36

Välkomna till
CENTRALKONDITORIET
Folke Ohlsson
MÖRRUM
Telefon 0454/502 04
Rekommenderas

AB KARLSHAMNS BYGGNADSGLAS
P. Österberg
Sölvesborgsvägen 29 — KARLSHAMN
Telefon 117 62, 117 52
Härdat glas och lamellglas
Alla sorters Bilrutor, raka såväl som böjda
Tätning av rutor. Fullständig glasmästerirörelse
Service dygnet runt

ELEKTRISKA INSTALLATIONSBYRÅN
B. Palmberg
Karlshamnsvägen 9 — MÖRRUM
Telefon 500 87, ankn. bost.
Allt elektriskt

AB WESTERGRENS
TRAFIKSKOLA
(E. Lexe)
Rådhusgatan 14 — KARLSHAMN
Telefon 0454/113 46
Bostad 510 92
För grundlig och trivsam
trafikutbildning

STEN NILSSONS
EL AB
Drottninggatan 79
KARLSHAMN
Telefon kontor & lager 139 76
Bostad 146 42, 105 21

bundstävlingsarrangemangen här i landet och dels om de olika utländska tävlingar i simning, hopp och polo där förbundet representerats av större eller mindre trupper. Dessutom berördes vissa kanslifrågor, främst lokalfrågan och möjligheterna att lösa denna. Rapporten godkändes.

Skattmästaren redogjorde för en av kamreren utarbetad preliminär redovisning pr den 31/7, varav framgick att den av styrelsen fastställda budgeten för året totalt kommer att hålla. En del poster kommer att på utgiftssidan överskridas, en del att underskridas. På inkomstsidan har några poster överskridit budgeten redan nu och fler kommer troligen att göra det, vilket styrker skattmästarens rapport. Rapporten godkändes och bilägges protokollet.

Skattmästaren framlade ett förslag till nya bestämmelser för förbundets traktamentsersättningar, vilket baserar sig på de statliga bestämmelserna som trädde i kraft fr.o.m. 1 april i år.

● Skattmästaren hade utarbetat ett förslag till nya regler för fastställande av distriktsanslaget, vilket tidigare utsänts till styrelsen för yttrande. Två svar hade inkommit före detta sammanträde.

Förslaget innebar att man vid fördelningen skulle utgå från en poängsumma (max. 24 poäng) som grundas på fyra komponenter, SM-poäng, SUM-SIM-poäng, antal föreningar inom distriktet samt redovisade simborgarmärken, var och en med lika vikttal och poäng 1—6. Efter en ingående diskussion beslutade styrelsen att komponenten gällande simborgarmärket skall utgå, då man ansåg att för arbetet med detta märke erhåller distrikten direkt anslag med 35 öre per märke. Ärendet överlämnades till skattmästaren för ändring i enlighet med styrelsens beslut. De nya reglerna skall gälla fr.o.m. arbetsåret 1969—70.

Jämtland/Härjedalens och Medelpads Simförbund hade i skrivelse inkommit med begäran om högre anslag. Skattmästaren fick i uppdrag att tillskriva resp. förbund och meddela att reglerna för bidraget är under omarbetande. Skattmästarens förslag ovan innebar en mindre höjning av de båda SDF:s anslag.

● Noterades med tacksamhet att förbundets anslag från RF för innevarande anslagsperiod i förhållande till föregående ökats från 290.000:— till 350.000:—. kronor.

● På ordförandens förslag beslutade styrelsen att för 1967 tilldela Elisabeth Ljunggren det s.k. Bruce Hoppingspriset, främst med hänsyn till hennes europarekord på 800 och 1500 meter frisim. Priset innebär att hennes namn ingraveras på den i Eriksdalsbadet uppställda Hopping-statyen.

Tidigare är där ingraverade: 1965 Sten Hellqvist. 1966 Bertil Sällfors.

GS fick i uppdrag att meddela Stockholms stad, som förvaltar priset, och donatorn om dagens beslut.

● RF hade begärt en 5-årsplan för tiden 1969—1974. Då denna måste vara RF tillhanda senast 1/7 hade GS utarbetat en skiss till sådan plan och tillställt RF, som i sin tur skulle vidarebefordra ett anslagsäskande till den statliga idrottsutredningen. För styrelsens behandling hade GS hos RF-direktören begärt uppskov till i slutet av augusti, vilket också medgavs. Senare ändrades detta så att planen måste inlevereras senast 24/7, vilket också gjordes. Den skisserade planen har överlämnats till styrelsens ledamöter. Då denna plan är mycket viktig framför allt ur ekonomisk synpunkt och då planen bör utarbetas i detalj särskilt för de två första perioderna, beslutade styrelsen att resp. kommitté skall genomarbeta sin del och före 1 oktober lämna in sitt förslag till GS, som tillsammans med skattmästaren utarbetar ekonomiskt förslag för planen, som sedan underställes VU för yttrande till styrelsens sammanträde i november.

● Ordföranden redogjorde för olympiadelegerades sammanträde onsdagen den 31/7 varvid truppsammansättningen hade diskuterats med ledning av de aktivas uppnådda resultat samt under hand förda förhandlingar med SOK angående möjligheterna att få med det antal aktiva och ledare som tidigare diskuterats med dem. GS hade i brev till SOK den 26/7 meddelat namnen på de simmare och hoppare som hittills klarat kvalgränserna samt en uppgift om tänkbar truppstorlek enl. följande:

Simning, herrar min. 9 — max. 11, damer min. 2 — max. 9. Simhopp, herrar min. 1 — max. 2, damer min. 0 — max. 2. Summa min. 12 — max. 24.

Sedan pololaget icke lyckats kvalificera sig i Milano har de utgått ur förslaget. Förbundets önskemål om representationen i Mexiko är densamma som i april.

● Efter en längre diskussion beslutade styrelsen uttaga följande ledare för OS-truppen:

Överledare: (Director) Stig Lindahl. Lagledare: (Teammanager) Sven Håkan Paulson. Damledarinna: Birgitta Hjalmarson.

Birgitta Hjalmarson beräknas ingå i den centrala ledningen för OS-truppen och således resa på den extrakvot ett förbund med kvinnligt deltagande, enligt regel 38 i bestämmelserna, är berättigade till, utöver den ordinarie ledarkvoten.

Efter förslag från de tekniska kommittéerna beslöt styrelsen taga ut följande tränare:

Simning: Åke Johansson, Lars-Eric Paulsson, Olle Carlsson. Simhopp: Harald Hanson.

För att ge de aktiva absolut bästa service under tävlingarna beslutades dessutom att träffa överenskommelse med Bo Alm, som befinner sig i Mexiko som journalist för Idrottsbladets räkning, att även han i mån av tid och möjlighet mot en viss ersättning skulle tjänstgöra som tränare. Ölander har tidigare diskuterat denna fråga med Alms arbetsgivare, som förklarat sig icke ha något att invända mot ett sådant arrangemang.

Som delegater vid FINA:s kongress i Mexiko utsåg styrelsen: Bertil Sällfors och Lars Schött.

Styrelsen beslutade bekosta resa och uppehälle för Gösta Ölander, som är medlem i FINA:s hoppkommitté.

● Styrelsen beslutade att föreslå följande representation i FINA-byrån och dess tekniska kommittéer:

President i FINA: Bertil Sällfors. Hoppkommittén: Gösta Ölander. Simkommittén: Sven-Håkan Paulson. Polokommittén: Fritjof Sjö.

Bertil Sällfors kandidatur till presidentposten stöds enligt underhandsmeddelanden mycket kraftigt av hela Europa och stora delar av Afrika, varför han torde ha stora utsikter att bli vald.

För Ölander gäller omval medan däremot både Paulson och Sjö skall nomineras för nyval.

Styrelsens nominering av Paulson som kandidat i stället för Runströmer motiveras med att man vill ha en representant som tillhör styrelsen och på så sätt är direkt knuten till Simförbundets ledning.

All rörledningsinstallation samt värme- och sanitära anläggningar utföres till humana priser

FIRMA VÄRME & VATTEN – KARLSSON-JOHANSSON

Svängsta-Asarum

Telefon kontor & lager 211 15

Bostad Asarum 202 66 — Svängsta 222 48

ASARUMS LASTBILSSTATION
Alla slags Godstransporter
Levererar Trädgårds- och Gjutgrus samt Makadam
Tel. 0454/200 58, 202 21 samt grusgropen, Södra Hoka Telefon 260 63

FIRMA ÅKE WOLGAST
BRÄKNE-HOBY
Grävnings- och Sprängningsarbeten
Grustransporter
Telefon 0454/300 49, 305 88

GÖSTAS BRÖD
ASARUMS BAGERI AB
Telefon 0454/202 31
Alltid färskt och gott bröd

LINDHS CYKEL- & SPORTAFFÄR
Cyklar, Mopeder av ledande fabrikat
Sportfiskeutrustning av högsta kvalitet
Fullständig Reparationsservice
Torget — Telefon Olofström 404 04

Ekebergslunds Träförädling AB
ASARUM
Telefon 201 39
Trävaror — Byggnadsmaterial

GELO
OLOFSTRÖM
Telefon 0454/400 51
för BÄTTRE MÖBLER till LÄGRE PRISER

ASARUMS BILLACKERING
Utför: bättringar, poleringar och hellackeringar
Även enklare textning
JAN GUNNAR ARONSON
Storgatan 50 — Telefon 216 58

BETALD
ANNONSPLATS

HOTELL VALHALLA
MÖRRUM
Telefon 0454/500 44, 501 95
God mat — Bra bäddar
Fullständiga rättigheter — Öppet året runt

HANÖHUS
Hanöbuktens pärla
Telefon 0454/520 08, bost. 0454/520 67
Öppet juni — juli — augusti
Nytt hotell med konferenssalar under byggnad!
Färdigt i maj -69

HOLMBERGS RÖR
MÖRRUM
Telefon 503 01 — Bost. 504 05
Värme-, Sanitet- samt Oljeinstallationer

● Simförbundet äger rätt anmäla 3 funktionärer till Mexiko, vilka dock icke äger rätt fungera i den svenska truppledningen. Till FINA har följande anmälts och godkänts:
Lars Schött, Reine Odell och Ingvar Westergren.

● Utsågs följande ledning till landskamperna mot Västtyskland i Wuppertal 16—18 augusti och Frankrike—Rumänien i Vichy 23—25 augusti:
Överledare: Wuppertal: Sven-Håkan Paulson. Vichy: Gunnar Werner.
Damledare: Båda: Birgitta Hjalmarson.
Reseledare och massör: Ernst Lindahl.
Tränare: Åke Johansson, Lars-Eric Paulsson, Olle Carlsson och Bo Alm.
Överledaren fungerar även som lagledare. S-H Paulsson lämnar truppen i Düsseldorf efter träningslägret i Werdohl och G. Werner ansluter i Paris. Resan företages med flyg Köpenhamn — Düsseldorf — Paris — Köpenhamn. Buss Düsseldorf — Wuppertal — Werdohl — Düsseldorf. Tåg Paris — Vichy — Paris och Köpenhamn — hemorten.
Godkändes den av SK nominerade aktiva truppen, prot. SK 5, omfattande 31 personer.

● Med anledning av svårigheten att finna dag för den planerade landskampen mot Finland (återstår endast 12—13 sept.) beslutades att inställa tävlingen i år och föreslå Finland att den arrangeras i Finland 1969 på tid och plats, som kan diskuteras vid årets kalenderkonferens i Nice.
SK hade konstaterat, att ingen av våra olympier skulle på grund av träning inför OS kunna deltaga, varför icke heller TV var intresserad att medverka. GS fick i uppdrag meddela Finska Simförbundet styrelsens beslut.

● Ordföranden rapporterade från Nordiska Simförbundets styrelsesammanträde i Oslo den 1/7 1968, varur bl.a. noterades:
att som förbundets representanter deltagit Lars Schött, Gösta Ölander och Stig Lindahl
att nytt grenprogram fastställdes för NM i simning och hopp
att NM 1969, som arrangeras av Sverige, skall äga rum 6—7 augusti. Plats skall meddelas senast 1 sept. 1968.
att NM i vattenpolo 1969, som likaledes arrangeras av Sverige, skall äga rum 19—20 juli. Plats meddelas före 1 sept. 1968.
att Nordisk Cup för juniorer arrangeras i Finland första hälften av juli eller sista hälften av juni 1969. Tid och plats meddelas före 1 sept. 1968.
att Nordiska Folklandskampen i simning 1969 arrangeras efter samma regler som 1966. Ev. förslag till nya regler för landskampen 1972 skall vara inlämnade före och behandlas av kongressen 1971.
att Nordiska Simförbundets kongress 1969 skall arrangeras tisdagen den 5 augusti 1969 i samband med NM i Sverige
att åldersgränsen för juniorer vid NJM bör vara samma som vid EJM och denna bör vara 16 år. Frede Borre fick i uppdrag att framföra detta förslag vid LEN:s nästa sammanträde.
att datum för Nordkalottmästerskapen skall vara 12—13 april 1969 med Finland som arrangör.
att Nordiska Mästerskapen i simning och simhopp 1972 skall arrangeras av Island under förutsättning av godkännande vid 1971 års kongress.
att samtliga nordiska förbund stöder Bertil Sällfors' kandidatur till presidentposten i FINA vid kongressen i Mexiko.

● Danmark har framställt ett stipulationsmärke för konstsim i valörerna guld, silver och brons. Hjärpe återkommer till VU med förslag till statuter och märkespris.

● Vid Simfrämjandets årsmöte i maj invaldes Lars-Olow Nyberg som ledamot i dess styrelse. Då han tidigare utsetts som förbundets revisor i Simfrämjandet, måste en ersättare på denna post utses.
Styrelsen godkände ett under hand fattat beslut att till revisor i Simfrämjandet utse Stig Ohlsson, Stockholm, med Toivo Öhman som suppleant.

● RF meddelar i skrivelse, att ett extra riksidrottsmöte kommer att arrangeras den 30 november 1968. Vid detta kommer resultatet av en utredning om Sveriges internationella idrottsutbyte att diskuteras. I kommittén för denna utredning, som tillsatts av RF, är Lars Schött ledamot. Vid samma tillfälle beräknar man att den statliga idrottsutredningen också skall föreligga klar för presentation.

● Beslutades att deltaga i den av LEN sanktionerade Europacupen i simning för herrar resp. damer. Premiär 1969.

● Meddelades att kamrer Svanberg uppnår pensionsåldern i april 1969 och avgår därmed ur tjänst den 30 samma månad.

● GS fick i uppdrag att inkomma med förslag till lösande av personalfrågan, då även Ann-Britt Krohné uppsagt sin anställning fr.o.m. 1/9 1968.

VU I STOCKHOLM DEN 21/8 1968

● Efter anmälan från AAU från de amerikanska mästerskapen i Lincoln, där Elisabeth Ljunggren-Morris deltagit, godkändes hennes därvid uppnådda tider som svenska rekord:
400 m frisim 4.42,4 2/8 1968.
800 m frisim 9.45,0 4/8 1968.
Båda noteringarna vid denna tidpunkt tillika europarekord.
Likaså godkändes efter rekordanmälan från Österrikiska Simförbundet följande svenska rekord från tävlingarna i Innsbruck, vilka dock senare underskridits:
Thomas Jonsson 100 m bröstsim 1.09,9 29/6.
Lester Eriksson 200 m frisim 2.00,3 30/6.

● I skrivelse av den 5/8 begär Smålands Simförbund dispens från utlysande av DM i höga hopp inomhus med motivering, att det inom distriktet ej finns underlag för en sådan tävling.
I skrivelsen meddelades dock, att denna gren utlysts och förekommit på utomhus-DM, varför VU fann det anmärkningsvärt att man inte även kunde arrangera den inomhus och beslöt att begära en förklaring. Skrivelsen hade underställts HK-ordföranden Toivo Öhman, som i detta fall hade samma mening som VU.
Frågan bordlades för besked från Småland.

● Med referens till tidigare meddelande om extra riksidrottsmöte 30/11 1968 hade RF översänt röstlängden för detta. Simförbundets antal ombud och röster är oförändrat d.v.s. 2 och förbundets representanter är enligt årsmötesbeslut herrar Schött och Ölander.

OLOFSTRÖMS BYGGNADSPLÅT

Kyrkhultsvägen 28 — OLOFSTRÖM

Telefon 419 23

Utför alla slags PLÅTSLAGERIARBETEN

Fackmässigt arbete — Humana priser

När Ni är i behov av TRÄTOFFLOR se då till att de äro försedda med våra Holje-bottnar. Vi har många års vana i branschen

AB HOLJE TOFFELFABRIK

OLOFSTRÖM

Telefon: Kontor och Fabrik 0454/400 10, 404 10

HOFFS PLÅTPRESSNINGS AB

Sveavägen 2

OLOFSTRÖM

Telefon 402 94

KARL SVENSSONS CYKEL- och SPORTAFFÄR

Ågatan 3 — Telefon 0454/400 04 ankn kontor OLOFSTRÖM

Stor sortering av Fiske & Sportartiklar
Jaktgevär och Ammunition
— Reparationer utföres under garanti —

olofströms boktryckeri ab

BOKTRYCK — OFFSET — REPRO

Huvudkont. o. tryckeri:
OLOFSTRÖM
Tel. vx 0454/413 75

Avdelningskontor:
STOCKHOLM 43
Tel. 08/45 48 80

Specialité:
SNABBSET
I OFFSETROTATION

JÄMSHÖGS SPARBANK

Jämshög — Telefon 0454/460 42

Olofström — Telefon 0454/400 68

Näsum — Telefon 0456/241 00

Gränum — Telefon 0454/432 36

● I samband med tävlingen 7-Kullars i Rom hade den 27/6 därvarande tränare haft ett gemensamt sammanträde under ordförandeskap av Constantino Dennerlein och därvid beslutat föreslå LEN att ett förbund kallat European Swimming Coaches Association skulle bildas.

Man föreslår i brev att detta förslag skall publiceras i vår tidskrift Simsport för värvande av medlemmar. Förbundets ändamål avses vara:

1. att utväxla och diskutera olika träningsidéer
2. att lägga upp ett arkiv eller bibliotek för information om simning (böcker, artiklar, resultat och filmer).
3. att gemensamt finna en väg att förbättra och utveckla simningen.

Man har tillskrivit LEN i frågan och begärt deras stöd för bildandet av förbundet samt dess hjälp att fastställa ett datum för sammanträde med europeiska tränare i Mexico City under Olympiaden, där även bildandet av en världsorganisation för tränare skulle diskuteras.

Då denna fråga är mycket vittomfattande beslutade VU bordlägga densamma i avvaktan på LEN:s ställningstagande. Fotokopia av förslaget har tillställts SK.

● SOK:s protokoll nr 7/68 hade inkommit och lades till handlingarna sedan bl.a. noterats:

att tidpunkten för SOK:s årsmöte 1968 kommer att senareläggas på grund av Olympiska Spelen och skall äga rum fredagen den 13/12,

att fickpengar till olympiatruppens medlemmar kommer att liksom tidigare utgå med kr 25:— per dag från dagen för avresa från hemorten och till dagen för återkomsten till densamma,

att samtliga truppmedlemmar skriftligen får förbinda sig att icke under Olympiaden utöva journalistisk verksamhet.

● Förelåg protokoll från Simborgarkommitténs sammanträde (SBK 1) av den 17/6 1968, vilket lades till handlingarna sedan bl.a. följande noterats:

att Korp-perioden 1968 resulterat i att 114.154 prov avlagts mot 57.846 föregående år,

att i år för första gången utlysts en rikstävling i simborgarprov för polismän.

● Från Hofors AIF förelåg en cirkulärskrivelse tillsänd Svenska Simförbundet med anhållan att förbundet hos statsmakterna skulle begära en skyndsam utredning och ett snabbt beslut gällande en revidering av lotteriförordningen 19 maj 1939, så att förordningen beaktar föreningarnas storlek och verksamhetens omfattning samt att en speciell förordning för tillståndsgivning för Bingo införes. Orsaken till denna begäran är att länsstyrelserna vid tillståndsgivning för lotterier och Bingo inte tar hänsyn till föreningarnas storlek utan beviljar lotterier mer eller mindre slentrianmässigt och där en mindre klubb i detta hänseende betraktas likvärdig med en större klubb eller ur den större klubbens synpunkt tvärt om.

VU ansåg, att en sådan framställning till statsmakterna inte är förbundets sak utan måste hänföras till Riksidrottsförbundet, vilket förmodligen också erhållit denna skrivelse. GS fick i uppdrag att kontakta RF och översända kopia på förslaget.

● Den 12/8 erhölls telegram från FINA:s sekreterare innehållande erbjudande att vårt pololag hade rätt deltaga i OS-turneringen i vattenpolo i Mexiko genom att såväl Rumänien som Bulgarien återtagit sin anmälan.

Med hänvisning till styrelsens tidigare beslut beträffande pololagets kvalificering för OS hade under hand meddelande avsänts till FINA:s sekreterare att vi icke önskade deltaga, vilken åtgärd godkändes.

● Rapporterade GS att han på begäran av Olympiska Kommittén den 19/8 med anledning av styrelsens beslut i Jönköping till SOK inlämnat en preliminär anmälan uppsatt i nummerordning för såväl aktiva som ledare. Denna förteckning innebar max. 22 aktiva och 7 ledare. Då någon tidigare gradering av kandidaterna ej diskuterats, godkändes GS nominering efter granskning.

Förbehåll har gjorts i anmälan att ev. omgradering kommer att göras vid styrelsens sammanträde den 28/8.

● GS meddelade, att regelboken har tagit slut och ifrågasatte möjligheterna att göra nytryck. Ett 70-tal regelböcker utan ändring från 1967 och 1968 års årsmötesbeslut finnes.

GS fick i uppdrag begära offert på nytryck.

● Redovisning för entréavgifter hade inkommit från Stockholms stad för Juliad-tävlingarna 14—15/7 1968.

Denna redovisning upptog inkomster kr 3.420:—. Kostnader för personal och biljettryck 2.549:08. Netto erhåller förbundet kr 870:92 för de två dagarnas tävlingar.

VU I STOCKHOLM DEN 27/8 1968

● Med anledning av den aktuella politiska situationen i Europa har från Sveriges Riksidrottsförbund erhållits en skrivelse angående idrottsligt utbyte med följande lydelse:

"I avvaktan på de internationella idrottsorganens, Förenta Nationernas och den svenska regeringens vidare ställningstaganden och åtgärder med anledning av den aktuella politiska situationen i Europa rekommenderar Riksidrottsstyrelsen specialförbunden och föreningarna inom RF att tillsvidare icke ha idrottsutbyte med de länder, som deltagit i interventionen i Tjeckoslovakien."

● Med hänvisning till RF:s skrivelse om internationellt utbyte beslutade VU föreslå styrelsen att ungdomslandskampen i simning mellan Östtyskland och Sverige, som skulle arrangeras i Halberstadt 16—17/11, inhiberas.

VU ansåg dock att våra simmare ändå skall ha ett utbyte och föreslår SK att ta ställning till lämplig motståndare, förslagsvis Finland, Västtyskland eller Norge.

● Genomgicks tävlingskalendern för 1969 gällande evenemang, där datum redan fastställts och beslutades föreslå styrelsen platsalternativ för de större tävlingarna enligt bifogade förteckning.

Upptogs i detta sammanhang diskussion huruvida SM i simning och hopp skall gå på skilda platser. Detta närmast för att i större utsträckning kunna utnyttja befintliga simanläggningar, där inte separat hoppbassäng finnes.

● Beslöts föreslå styrelsen att till årets kalenderkonferens, som hålles i Nice i Frankrike 16—17/11, som förbundets representanter utse Gösta Olander, Sven-Håkan Paulson och Stig Lindahl.

● Beslöts föreslå styrelsen att vid utlandsresor fickpengar (då sådana inte erhålles av värdlandet) i fortsättningen skall utgå med kr 10:— per dag i stället för som nu gällande 5:—. Som regel bör gälla, att fickpengar utgår fr.o.m.

Forts. på sid. 31

STIG ERICSSONS
BIL AB

Auktoriserad återförsäljare för
Saab — Chrysler — Rootes
Bättre begagnade bilar i lager

Vid Mobilstationen, Olofström
Telefon 0454/405 12, 405 28

Vid beställning av
Tårtor, Konditorivaror och Matbröd
Ring

ÅRYDS BAGERI

Telefon 0454/600 02, 600 05
MÄRSERUM

OLOFSTRÖMS
Hotell & Restaurang

Vi satsar på god mat, trevlig betjäning, mysiga lokaler

DANS

Söndagar
Familjemiddag — Barnmatsedel
Ballonger till alla barn
Underhållningsmusik

För Er beställning upp till 200 personer
Ett gott råd . . . Ring 0454/413 30

Hjärtligt välkomna!
Leif Nordahl
Källarmästare



Anlita oss, då Ni ämnar ta Edert
KÖRKORT eller MC- och TRAFIKKORT!

Snabb och god utbildning

Mc-utbildning med hjälp av kortvågsradio

STURE NILSSONS
TRAFIKSKOLA

OLOFSTRÖM
Telefon 0454/416 90

BYGGNADSGLAS
I OLOFSTRÖM AB

Johannesvägen 8 — OLOFSTRÖM
Telefon 0454/407 56

Allt i Glasbranschen
Spec: Bilrutor

KÖP
SOLSTICKAN

Konstsim

Det gick inte att vinna över danskorna i år heller i konstsim. Danmark vann landskampen i Birkeröd den 7 september med siffrorna 562,24—530,29. I den inofficiella landskampen mot Norge, som avgjordes samtidigt vann Sverige med 269,02—223,33.

Figurtävlingen omfattade figurerna Flamingo med böjt knä (svårighetsgrad 1,7), Delfin (1,5), Kip med bendelning (1,7), Dolpholina (2,1) och Barracuda med baklänges volt och halv spinn (2,0). De två sistnämnda figurerna lottades från den lista på 16 figurer, som kommer att föreläggas FINA i Mexiko i samband med OS och blir troligen godkänd att gälla i 4 år.

I figurtävlingen lyckades danskorna Kirsten Foldager och Lillan Madsen komma över 60 poäng med 61,65 resp. 60,25. Bästa svenska, Marianne Bengtsson stannade på 59,45 poäng. På tävlingens svåraste figur, dolpholina, fick Marianne tävlingens högsta poäng, 15,40. Av de fem domarna, som inte ödslade med poängen under tävlingen var två danska och en svensk eniga om att figuren var värd 7,5 domarpoäng. Hade Marianne lyckats lika bra med de tre enklare figurerna, som med dem med hög svårighetsgrad, hade hon kunnat ställa till sensation och vunnit figurtävlingen. Även Eva Björklund genomförde figurtävlingen med god precision och slog med sina 57,48 poäng för första gången klubbkamraten Barbro Axelsson 56,15 och Anna-Karin Alvén 54,25.

Av de norska deltagarna lyckades Liv Staib Mangset bäst med 45,77 poäng. De var orutinerade, vilket främst märktes i de två svåra figurerna, där de knappt erhöll godkänt av domarna.

Musiksimningen, till vilken cirka 300 personer dvs. fullsatt bad hade infunnit sig, började med partävlingen. Denna vanns av Lillan Madsen/Bente Hemcker, Danmark på 90,91 poäng endast 0,28 poäng före landsmaninnorna Kirsten Johansen/Kirsten Foldager (90,63). Marianne Bengtsson/Anette Eriksson belade tredjeplatsen efter en bejublad simning förställande ett svartsjukedrama, musik Tango Jalousie. Domarna gav dem högsta parpoängen, 34,17 och slutpoängen blev 90,20, endast 0,71 poäng från segrarna. Det andra svenska paret Eva Björklund/Anna-Karin Alvén blev fyra på 85,04 poäng. Utom tävlan simmade Annika Lindh/Annika Skjöldevald och fick 79,39 i slutpoäng, vilket räckte att besegra norska paret Liv Staib Mangst/Aase Skaslien Nielsen.

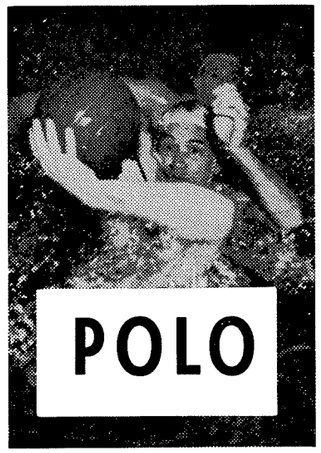
Kirsten Foldager vann solotävlingen med 99,15 poäng och slog därmed årets danska mästarinna Lillan Madsen (98,58), vars "Rhapsody in Blue" gav högsta domarpoäng i musiksimningen 38,33. "Den spanska cirkusloppans" äventyr visade Marianne Bengtsson på ett övertygande sätt och belade tredjeplatsen med 95,28 poäng. Barbro Axelsson slutade på femte plats med 91,15. Eva Björklund blev tredje bästa svenska med 87,48 poäng, men simmade utom tävlan, då hon icke tidigare kunnat övertyga UK att hon var bättre än uttagna Anna-Karin Alvén, som slutade på sjätte plats med 85,08 poäng. Norskan Liv Staib Mangset erhöll 78,27 poäng.

Lagtävlingen vann den danska kvartetten överlägset med 91,40 poäng mot Sveriges 83,54. Norska kvartettens slutpoäng blev 70,28.

DUO: 1. Lillian Madsen/Bente Hemcker, Da 90,91. 2. Kirsten Johansen/Kirsten Foldager, Da 90,63. 3. Marianne Bengtsson/Annika Erikson, Sv 90,20. 4. Anna-Karin Alvén/Eva Björklund, Sv 85,04. 5. Liv Staib Mangset/Aase Skaslien Nielsen, No 74,78. Annika Lindh/Annika Skjöldevald, Sv 79,39.

SOLO: 1. Kirsten Foldager, Da 99,15. 2. Lillan Madsen, Da 98,58. 3. Marianne Bengtsson, Sv 95,28. 4. Bente Hemcker, Da 91,57. 5 Barbro Axelsson, Sv 91,15 6. Anna-Karin Alvén, Sv 85,08. 7. Liv Staib Mangset, No 78,27. Eva Björklund, Sv 87,48.

LAG: Danmark 91,40. 2. Sverige 83,54. 3. Norge 71,28.



SPELORDNING

Div. I Inomhus 1968—1969 (SM 1969)

Dat.	*Kl.*	*Plats*	*Match*
Sö 10.11	16.00	Malmö	Ran—Neptun
Må 11.11		Stockholm	Hellas—TSK
Ti 12.11		Västerås	Västerås—SKK
Ti 19.11	21.00	Stockholm	SKK—Hellas
On 20.11		Stockholm	Neptun—Västerås
Lö 23.11	17.00	Eskilstuna	TSK—Ran
Sö 24.11		Västerås	Västerås—Ran
Ti 26.11	21.00	Stockholm	SKK—TSK
On 27.11		Stockholm	Neptun—Hellas
Sö 1.12	16.00	Malmö	Ran—SKK
Må 2.12		Stockholm	Hellas—Västerås
Fr 6.12	21.00	Eskilstuna	TSK—Neptun
Ti 11.2		Västerås	Västerås—TSK
On 12.2		Stockholm	Neptun—SKK
Lö 15.2		Stockholm	Hellas—Ran
Sö 16.2		Stockholm	SKK—Ran
Ti 18.2		Västerås	Västerås—Hellas
On 19.2		Stockholm	Neptun—TSK
Sö 23.2	16.00	Malmö	Ran—TSK
Må 24.2		Stockholm	Hellas—SKK
Ti 25.2		Västerås	Västerås—Neptun
Sö 2.3		Stockholm	Neptun—Ran
Ti 4.3	20.00	Eskilstuna	TSK—Hellas
Ti 4.3	21.00	Stockholm	SKK—Västerås
Sö 9.3	16.00	Malmö	Ran—Västerås
Må 10.3		Stockholm	Hellas—Neptun
Fr 14.3	20.30	Eskilstuna	TSK—SKK
Sö 16.3	16.00	Malmö	Ran—Hellas
Sö 16.3		Eskilstuna	TSK—Västerås
Sö 16.4		Stockholm	SKK—Neptun

Forts. fr. sid. 29

dagen efter truppens avresa t.o.m. dagen för truppens hemkomst på svensk mark.

● Föreliggande protokoll nr 8/68 från SOK:s sammanträde 20/8 lades till handlingarna sedan bl.a. noterats,

att SOK tackat nej till acklimatisering i staden Flagstaff, Arizona,

att SOK godkänt en trupp om max. 20 aktiva och 6 ledare för simning till OS,

att Sven Thofelts förslag om olympisk utmärkelse i princip godkänts av SOK.

NYNÄS BENSINSTATION

BENSIN — OLJOR — SERVICE

FIRMA ALLAN THÖRNGREN

Landsvägsgatan 19 — Telefon 198 95

KARLSKRONA

NYBERGS TV-RADIO

Riksvägen 45 — LYCKEBY

Telefon 0455/221 71

Service med Fackmannaansvar

Fäst denna annons på baksidan av Eder TV eller radioapparat

Behöver Ni reparera Eder Bil, vänd Eder med förtroende till

VALLEVERKEN

Telefon 0455/501 19

JÄMJÖSLÄTT

Specialité:

Volkswagen- & Ferguson-service

SE och Prova

Höstens Sko-nyheter

Hos

MARIEBERGS SKOAFFÄR

Gullbernavägen 1

Telefon 246 20

KARLSKRONA

JARL HÅKANSSONS MÅLERIFIRMA

Telefon 0455/400 54

RÖDEBY

Utför alla slags Måleriarbeten
Reellt arbete — Humana priser

GUNNAR ANDERSSONS CYKELAFFÄR

Telefon 401 27 — RÖDEBY

Cyklar — Mopeder — Motorsågar
Reparationer — Brännlackeringar
Allt inom branschen

Det rätta stället — när det gäller
Choklad — Konfektyr — Frukt — Ge-Be Glass
Tidningar — Tobak
Öppet 9—21

KIOSKEN — Rödeby

Telefon 403 90

ARNE JOHANSSON BYGGNADSMONTÖR

NÄTTRABY

Telefon 0455/474 16

Utför alla Snickerireparationer, Fasadbeklädnader, Takläggningar m. m. till humana priser

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.

NAT. TÄVLINGAR

NORRBOTTEN

7—8/9 (25 m). Herrar: 100 fr: Jan Lundmark, BBK 55,8. Bo Åman, BBK 56,6. Hans Lundström, LSS 56,6. P. A. Blomqvist 57,3. 4×200 fr: BBK 8.35,8 (DR). Luleå 8.47,8. Kiruna 8.52,2. 100 br: Jan Lundmark 1.12,8 (DR). 100 fj: Hans Lundström 1.02,0 (DR). 100 ry: Richard Carlsson, KSS 1.09,4. 400 fr: Jan Lundmark 4.27,1. Bo Åman 4.27,2. Damer: 100 fr: Britt Inger Boström, LSS 1.04,7. Annika Klint, KSS 1.06,9. 100 br: Britt-Marie Lahti, BBK 1.22,4. Mona Forslund, BBK 1.23,6. 100 fj: Britt Inger Boström 1.19,3. 100 ry: Britt-Marie Lahti 1.18,5. 400 fr: Annika Klint 5.05,9. Britt Inger Boström 5.10,3.

BLEKINGE

3—8/9 (50 m). Herrar: 800 fr: Ronny Juhlin, KSS 10.37,7 (DR). 1500 fr: Ronny Juhlin 20.53,1 (DR). 100 fr: Ronny Juhlin 1.00,0 (DR). 200 medley: Ronny Juhlin 2.46,2. 4×100 fr: KSS 4.51,2. 200 fr: Ronny Juhlin 2.14,2 (DR). 200 br: Ingmar Lindgren, KSS 3.01,5. 4×200 fr: KSS 10.10,6. 400 fr: Ronny Juhlin 4.57,6 (DR). 100 ry: Ingmar Lindgren 1.20,0. 100 fj: Björn Särne 1.16,2. 100 br: Ingmar Lindgren 1.21,4. 200 ry: Anders Lidemyr, KSS 3.21,4. 400 medley: Björn Särne 6.17,3. 4×100 medley: KSS 5.12,5. Damer: 4×100 fr: Ronneby 5.13,5 (DR). 100 ry: Erna Törnqvist, KSS 1.24,2. 100 fj: Erna Törnqvist 1.30,1. 200 medley: Erna Törnqvist 3.05,0. 100 br: 1.29,2. 400 fr: Erna Törnqvist 5.53,1 (DR). 200 br: Erna Törnqvist 3.10,4. 200 fr: Erna Törnqvist 2.45,1 (DR). 4×100 medley: KSS 5.51,9. 200 ry: Erna Törnqvist 3.03,8. 100 fr: Erna Törnqvist 1.14,3. 800 fr: Erna Törnqvist 12.15,3 (DR).

HÄLSINGBORG

8/9 (25 m). Herrar: 100 br: Georg Karlsson, HSS 1.15,8. 200 fr: Anders Hultin, KSLS 2.10,1. 200 ry: Sonny Modig, KSS 2.34,3. 200 medley: Lennart Linderos, HSS 2.40,4. 100 fr: Gert Linderos, HSS 59,7. Damer: 200 medley: Kennie Olsson, HSS 2.49,4. 100 fr: Kennie Olsson 1.09,6. 100 br: Evamari Ahlgren, YSS 1.27,7.

INT. TÄVLINGAR

SOVJET

Sept. (50 m). Moskva. Herrar: 100 och 200 fr: Islisjev 53,9 och 1.59,9. 100 ry: Masanov 1.00,9. 100 br: Kosinski 1.08,5. 200 medley: Kravtjenko 2.18,0. Damer: 100 fr: Ustinova 1.03,0. 100 ry: Lekvajsuli 1.10,7. 100 br: Prosumensjikova 1.16,1. 200 medley: Zacharova 2.31,1.

JUGOSLAVIEN

Sept. (50 m). Split. Herrar: 200 fj: Rogusic 2.10,5 (LR). Damer 400 fr: Mirjana Segrt 4.42,0 (LR).

DM-TÄVLINGAR

UPPLAND

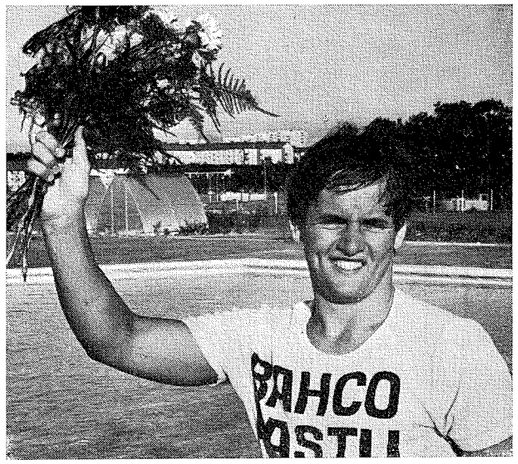
14/9 (25 m) Norrtälje. JDM. Pojkar: 400 fr: Anders Bellbring, US 4.47,3. 100 fj: Anders Bellbring 1.07,2. 100 ry: Anders Bellbring 1.10,3. 4×100 fr: US 4.12,6. 100 fr: Cenneth Svensson, NSK 58,9. 200 br: Erland Sangfelt, US 2.43,9. 200 medley: Anders Bellbring 2.28,9. 4×100 medley: US 4.46,6. Flickor: 4×100 fr: US 5.10,2. 100 ry: Susan Åkerberg, US 1.18,3. 100 fj: Inga Maj Berlin, US 1.27,9. 400 fr: Ulla Johansson, US 5.31,4. 4×100 medley: US 5.37,2. 200 medley: Susan Åkerberg 2.59,6. 200 br: Inga Maj Berlin 3.11,8. 100 fr: Ulla Johansson 1.09,4.

HALMSTAD

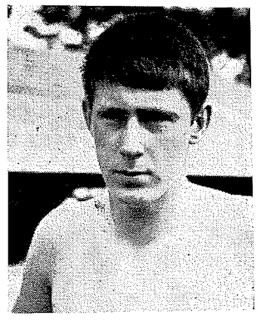
6/8 JDM 4×100 medley: 1. Laxen 5.49,8. 2. VSLS 6.35,1. 3. SK Laxen lag II 6.35,4. 4×100 fr: SK Laxen 5.17,7. SK Laxen lag II 5.29,8. SK Laxen lag III 5.42,6. 100 fr: Inger Karlsson, SKL 1.11,5. Christina Angel, SK Laxen 1.15,0. Marianne Arvidsson, Varbergs GIF 1.16,6. 100 fj: Christina Angel, SK Laxen 1.25,6. Ulla Rimmer, SK Laxen 1.34,6. Inger Karlsson SKL 1.36,8. 200 br: Birgitta Axelsson, SKL 3.15,2. Christina Angel, SKL 3.25,4. Marianne Arvidsson, VGIF 3.29,5. 100 ry: Inger Karlsson, SK Laxen 1.25,3. Ann Waide, SKL 1.26,7. Ann Runesson, VGIF 1.28,2. 200 medley: Christina Angel, SKL 3.06,6. Birgitta Axelsson, SKL 3.06,7. Inger Karlsson, SKL 3.07,3. 400 fr: Inger Karlsson, SKL 5.46,9. Birgitta Axelsson, SKL 6.10,7. Christina Angel, SKL 6.11,0. 100 fr: Tomas Svensson, SK Laxen 1.07,1. Curt Kristiansson, SK Laxen 1.07,7. Lars Gustafsson, SK Laxen 1.08,3. 100 fj: Tomas Svensson, SKL 1.14,8. Lars Gustafsson, SKL 1.26,6. Frank Johansson, SKL 1.28,2. 200 br: Lars Gustafsson, SKL 3.06,9. Lars Klingen, VGIF 3.17,0. Anders Carlsson, VSLS 3.19,6. 100 ry: Lars Gustafsson, SKL 1.21,7. Tomas Svensson, SKL 1.27,3. Greger Andersson, SKL 1.27,9. 200 medley: Tomas Svensson, SKL 2.48,5. Lars Gustafsson, SKL 2.49,5. Frank Johansson, SKL 3.09,5. 400 fr: Tomas Svensson, SK Laxen 5.28,8. Curt Kristiansson, SKL 5.39,7. Lars Gustafsson, SKL 5.40,9. 4×100 medley: SK Laxen 6.21,5. SK Laxen lag II 6.44,4. SK Laxen lag III 7.25,5. 4×100 fr: SK Laxen 5.46,3. SK Laxen lag II 6.28,3. SK Laxen lag III 7.04,5.

KALMAR

24—25/8 JDM 100 fr försök: Kristina Nilsson, Värnamo SS 1.10,1. Inger Andersson, Jönköpings SLS 1.10,2. Monica Frisk, Värnamo SS 1.10,4. 200 br försök: Åsa Wallin, Nässjö SLS 3.01,7. Carin Petersson, Markaryds SS 3.02,3. Ann Jansson, Oskarshamns SS 3.08,0. 100 fj försök: Bo Widerqvist, Värnamo SS 1.09,3. Anders Biörck, Huskvarna SLS 1.11,5. Jerker Carlsson, Värnamo SS 1.11,8. 200 ind. medley: Carin Peterson, Markaryds SS 2.49,8. Inger Andersson, Jönköpings SLS 2.50,9. Monica Ulvar, Jönköpings SLS 2.55,3. 100 ry försök: Mats Håkansson, Kalmar SS 1.14,6. Bengt Eklöf, Markaryds SS 1.14,9. Bo Widerqvist, Värnamo SS 1.16,5. 100 fr: flickor final: Monica Frisk, Värnamo SS 1.08,3. Kristina Nilsson, Värnamo SS 1.08,8. Inger Andersson, Jönköpings SLS 1.09,1. 400 fr: pojkar final: Göran Gunnerling, Jönköpings SLS 4.40,3. Johnny Jangmo, Jönköpings SLS 4.45,2. Lennart Johansson, Nässjö SLS 4.57,7. 200 br: flickor final: Carin Peterson, Markaryds SS 2.57,5. Åsa Wallin, Nössjö SLS 3.02,2. Ann Jansson, Oskarshamns SS 3.09,6. 100 fj: pojkar final: Bo Widerqvist, Värnamo SS 1.07,3. Anders Biörck, Huskvarna SLS 1.11,5. Göran Johansson, Värnamo SS 1.11,8. 200 ind. medley flickor final: Carin Peterson, Markaryds SS 2.45,8. Anette Jonsson, Jönköpings SLS 2.50,3.



Hans Tegeback efter ryggsimsegern i Jönköpings-SM 1968.



Inger Andersson, Jönköpings SLS 2.52,7. 100 ry: pojkar final: Mats Håkansson, Kalmar SS 1.14,2. Bengt Eklöf, Markaryds SS 1.14,9. Bo Widerqvist, Värnamo SS 1.15,9. 4×100 medley flickor final: Jönköpings SLS 5.18,3. Värnamo SS 5.18,5. Markaryds SS 5.26,1. 4×100 fr: pojkar final: Värnamo SS 4.15,5. Jönköpings SLS 4.18,2. Nässjö SLS 4.23,5. 100 fr: pojkar försök: Lennart Johansson, Nässjö SLS 1.02,0. Göran Gunnerling, Jönköpings SLS 1.02,2. Jerker Carlsson, Värnamo SS 1.02,5. 200 br: pojkar försök: Göran Johansson, Värnamo SS 2.51,3. Bengt Eklöf, Markaryds SS 2.53,0. Peter Eek, Värnamo SS 2.57,4. 100 fj:

YRKESKURS FÖR BADMÄSTARE

anordnas i Hälsingborg med början den 8 januari 1969. Kurstidens längd c:a 20 veckor.

Ansökningar till kursen skall vara inkomna senast den 15 november 1968. Närmare upplysningar genom Badförvaltningen, Hälsingborg, tel. 042/12 04 67 eller Yrkesskolan, Hälsingborg tel. 042/12 77 60.

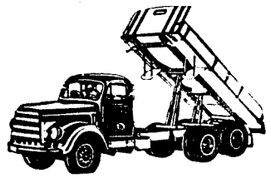
Hälsingborgs stads yrkesskola

LINDOHFS BLOMSTERHANDEL
Maja Lindohf
Ronnebygatan 27 — Telefon 108 07
KARLSKRONA
Rekommenderas

Vid behov av: Oljeeldnings- och pannservice
Claytonservice — Ekonomitrimning
Besiktning av ång- och varmvattenpannor m. m.
(Av Kungl. Arbetarskyddsstyrelsen godkänd besiktningsman)
Vänd Eder med förtroende till:
MASKINFIRMAN J. V. NORDIN
G:a Källvägen 2, Karlskrona 5 — Tel. 178 37

Törnkvists Eftr. Begravningsbyrå
Landbrogatan 21 — Telefon 122 16
KARLSKRONA
Efter affärstid:
Telefon 122 93, 128 40, 133 16

RINGKOMPANIET I KARLSKRONA AB
V. Vittusgatan 1 — Karlskrona
Telefon 107 72, 146 22
Vi saluför: Last- och personbilsdäck,
Industri- och traktordäck
Vi regummerar och reparerar däck under garanti
Vi vulkaniserar och reparerar transportband
Arbetet utföres på platsen
Återförsäljare för FIAT



VI LEVERERAR
- **Byggnadsgrus**
- **Gång- och Väggrus**
- **Makadam**
- **Singel**
- **Mur- och Putsbruk**
- **Betong**

Vi utföra alla slag av Schaktnings- och Transportarbeten
Uthyrning av grävmaskiner, planeringstraktorer och lastbilar
OBS.! Vi levererar också Färdigblandad Betong från vår Betongfabrik i Ronneby
Telefon 0457/801 26

Harry Olofsson AB
Telefon växel 229 20 — KARLSKRONA

IC MOTORHOTELL
Ronnebyvägen — KARLSKRONA
Telefon 0455/230 40

Trevliga rum med telefon, dusch och toalett samt fri TV

MAT och GOTT KAFFE
ALLTID ÖPPET!

Mottager beställningar för föreningar och sällskap
Konferensrum och klubbrum

Spec.-priser för idrottsföreningar

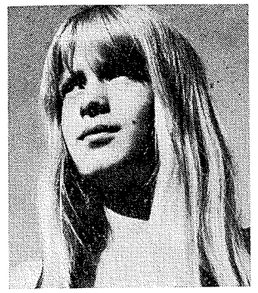
Bilservice — Bilparkering

BLEKINGE-BUSS
Telefon Karlskrona 0455/208 85, 222 51
Telefon Ronneby 0457/114 73
Moderna turistbussar för sällskapsresor
inom- och utomlands
Rekommenderas

HERRMODEHUSET ÖRNEN
KARLSKRONA
Telefon 115 22
Kläder för unga lejon i alla åldrar

MARION OLOFSSONS DAMFRISERING
Ö. Vittusgatan 24
Telefon 103 63
KARLSKRONA
Allt inom modern hårvård

BETALD
ANNONSPLATS



flickor försök: Carin Peterson, Markaryds SS 1.19,3. Inger Andersson, Jönköpings SLS 1.20,6. Helena Svensson, Värnamo SS 1.23,4. 200 ind. medley pojkar försök: Bo Widerqvist, Värnamo SS 2.37,6. Johnny Jangmo, Jönköpings SLS 2.37,8. Bengt Eklöf, Markaryds SS 2.41,0. 100 ry: flickor försök: Ulla Frisk, Värnamo SS 1.19,5. Yvonne Jonsson, Jönköpings SLS 1.20,4. Eva Andersson, Nässjö SLS 1.21,0. 100 fr: pojkar final: Jerker Carlsson, Värnamo SS 1.00,5. Johnny Jangmo, Jönköpings SLS 1.01,4. Bo Widerqvist, Värnamo SS 1.01,9. 400 fr: flickor final: Kristina Nilsson, Värnamo SS 5.19,8. Eva-Lotta Kihlberg, Oskarshamns SS 5.20,0. Inger Andersson, Jönköpings SLS 5.20,1. 200 br: pojkar final: Göran Johansson, Värnamo SS 2.47,1. Bengt Eklöf, Markaryds SS 2.49,5. Peter Eek, Värnamo SS 2.55,0. 100 fj: flcikor final: Carin Peterson, Markaryds SS 1.16,3. Inger Andersson, Jönköpings SLS 1.21,3. Helena Svensson, Värnamo SS 1.22,1. 200 ind. medley pojkar final: Johnny Jangmo, Jönköpings SLS 2.34,5. Bo Widerqvist, Värnamo SS 2.34,5. Bengt Eklöf, Markaryds SS 2.42,1. 100 ry: flickor final: Ulla Frisk, Värnamo SS 1.17,7. Monica Frisk, Värnamo SS 1.18,3. Eva Andersson, Nässjö SLS 1.19,5. 4×100 medley pojkar final: Värnamo SS 4.50,6. Nässjö SLS 4.59,4. Värnamo SS lag II 5.05,1. 4×100 fr: flickor final: Jönköpings SLS 4.46,0. Värnamo SS 4.47,1. Nässjö SLS 4.53,5. Slutpoäng: Värnamo SS 145 p. Jönköpings SLS 108 p. Nässjö SLS 64 p.

BORÅS
5—6/10 UM-SIM. 400 fr: damer B: Lena Nilsson, Elf. 5.36,2. Britt-Marie Holmén, Mss. 5.38,4. Annika Högman, Fss. 5.43,0. 100 br: flickor D: Birgitta Edvinsson, Mss 1.47,1. Marie Öman, Elf. 1.48,5. Pia Ottosson, Mss. 1.48,9. 100 br: pojkar D: Anders Rutqvist, Mss 1.34,6. Jonas Magnusson, Mss 1.41,7. Lars Åman, Fss. 1.42,4. 100 ry: pojkar C: Sven Olof Johansson, Fss. 1.27,6. Gunnar Johansson, Mss. 1.30,6. Fredrik Weiner, Sss. 1.31,6. 100 fj: flickor B: Birgitta Johansson, Mss. 1.26,9. Kerstin Gustavsson, Sss. 1.26,9. Camilla Källmark, Fss. 1.28,8. 100 ry: flickor C: Berit Larsson, Ska. 1.28,6. Carina Johansson, Sss. 1.28,8. Maria Hörberg, Mss. 1.31,0. 100 fj: pojkar B: Ulf Larsson, Elf. 1.17,0. Hans Andersson, Elf. 1.23,3. Stefan Sandberg, Elf. 1.29,8. 100 fr: flickor A: Anne Larsson, Elf. 1.09,7. Maria Jervén, Mss. 1.11,0. Lena Steen, Elf. 1.11,7. 400 fr: pojkar B: Ulf Larsson, Elf. 5.01,2. Lars-Göran Bernlsson, Elf. 5.18,5. Per-Olof Lundin, Sss. 5.24,2. 100 br: pojkar C: Sven Olof Johansson 1.34,5. Tomas Andersson, Fss. 1.34,5. Christina Carlsson, Sss. 1.36,0. 100 br: flickor C: Marina Eklöf, Mss. 1.26,4. Mari Åhman, Fss. 1.32,6. Jeanette Pettersson, Elf. 1.33,7. 200 ry: flickor B: Gunnel Sjögren, Elf. 2.54,5. Annika Högman, Fss. 3.07,0. Britt-Mari Holmén, Mss. 3.08,5. 200 ry: pojkar B: L.-G. Berndtsson, Elf. 2.45,6. Per-Olof Lundin, Sss. 2.56,4. Tomas Haglund, Fss. 2.57,3. 200 fj: pojkar A: Gert Svensson, Mss. 2.50,2. Ola Hellman, Sss. 2.53,8. Christer Johansson, Elf. 2.59,7. 200 fj: flickor A: Ulla Johansson, Sss. 3.07,5. Elisabeth Persson, Elf. 3.44,7. 100 fr: flickor D: Monicka Sundberg, Mss. 1.29,7. Katarina Lindér, Hjo 1.37,8. Lena Härnö, Fss. 1.38,4. 100 fr: pojkar D: Anders Rutqvist, Mss. 1.19,1. Bengt Qvist, Sss. 1.23,0. Torbjörn Gustavsson, Ska. 1.24,1. 100 medley flickor C: Marina Eklöf, Mss. 1.24,0. Maria Hörberg, Mss. 1.28,3. Carina Johansson, Sss. 1.30,8. 100 medley pojkar C: S.-O. Johansson, Fss. 1.24,3. Gunnar Johansson, Mss. 1.26,5. Anders Nygren, Fss. 1.28,4. 100 fj: flickor B: Birgitta Johansson, Mss. 1.26,9. Kerstin Gustavsson, Sss. 1.26,9. Camilla Källmark, Fss. 1.28,8. 100 ry: flickor C: Berit Larsson, Ska. 1.28,6. Carina Johansson, Sss. 1.28,8. Maria Hörberg, Mss. 1.31,0. 100 fj: pojkar B: Ulf Larsson, Elf. 1.17,0. Hans Andersson, Elf. 1.23,3. Stefan Sandberg, Elf. 1.29,8. 100 fr: flickor A: Anne Larsson, Elf. 1.09,7. Maria Jervén, Mss. 1.11,0. Lena Steen, Elf. 1.11,7. 200 br: flickor B: Anna Greta Hedlund, Elf. 3.04,5. Annika Högman, Fss. 3.16,5. Camilla Källmark, Fss. 3.23,1. 400 fr: flickor A: Maria Jervén, Mss. 5.21,0. Anne Larsson, Elf. 5.35,8. Lena Steen, Elf. 5.36,4. 200 ry: pojkar A: Per Larsson, Elf. 2.43,1. Magnus Kjellander, Ska. 2.45,4. Leif Arvidsson, Sss. 2.44,0. 200 ry: flickor A: Ulla Johansson, Sss. 2.52,5. Ann Larsson, Elf. 3.11,5. Leane Steen, Elf. 3.13,0. 50 fj: flickor D: Birgitta Edvinsson, Mss. 50,8. Katarina Lindér, Hjo 52,7. E. Gustavsson, Ska. 54,8. 50 fj: pojkar D: Anders Rutqvist, Mss. 41,4. Bengt Qvist, Sss. 45,0. Lars Åman, Fss. 45,0. 200 br: pojkar B: Jan Rippe, Mss. 3.11,4. Roger Larsson, Sss. 3.12,4. Anders Edvinsson, Mss. 3.22,7. 100 fr: flickor C: Marina Eklöf, Mss. 1.15,7. Maria Hörberg, Mss. 1.17,3. Carina Berntsson, Elf. 1.19,5. 200 medley flickor D: Birgitta Johansson, Mss. 3.03,4. Camilla Källmark, Fss. 3.06,0. Gunnel Sjögren, Elf. 3.10,8. 100 fr: pojkar C: S-O Johansson, Fss. 1.12,5. Gunnar Johansson, Mss. 1.13,0. Fredrik Weiner, Sss. 1.17,4. 200 medley pojkar B: Ulf Larsson, Elf. 2.47,4. L-G Berntsson, Elf. 2.52,0. P-O Lundin, Sss. 3.04,2. 400 fr: pojkar A: Per Larsson, Elf. 4.43,7. Johan Bengtsson, Elf. 4.54,7. Leif Arvidsson, Sss. 5.01,9. 200 br: pojkar A: Gert Svensson, Mss. 2.50,3. Jaan Eslon, Fss. 2.51,1. Björn Fläring, Sss. 2.54,6. 50 ry: flickor D: Monika Sundberg, Mss. 47,3. Birgitta Edvinsson, Mss. 50,0. Lena Härnö, Fss. 53,3. 50 ry: pojkar D: Anders Rutqvist, Mss. 40,3. T. Gustavsson, 40,8. Bengt Qvist, Sss. 43,3. 100 fj: flickor C: Marina Eklöf, Mss. 1.25,4. Marie Åman, Fss. 1.39,2. Maria Hörberg, Mss. 1.41,4. 100 fj: pojkar C: S-O Johansson, Fss. 1.33,4. Gunnar Johansson, Mss. 1.46,4. Fredrik Veinel, Sss. 1.52,4. 100 fr: flickor B: Lena Nilsson, Elf. 1.11,9. B-M Holmén, Mss. 1.12,6. Birgitta Johansson, Mss. 1.15,3. 100 fr: pojkar B: Ulf Larsson, Elf. 1.04,4. P-O Lundin, Sss. 1.08,5. L-G Berntsson, Elf. 1.08,8. 200 medley flickor A: Ulla Johansson, Sss. 2.52,9. Anne Larsson, Elf. 2.56,9. Leane Steen, Elf. 3.11,4. 200 medley pojkar A: Ch. Johansson, Elf. 2.36,7. Kjell Söderqvist, Elf. 2.37,5. Per Larsson, Elf. 2.38,7.



NORRTÄLJE
14/9 JDM 100 fr: flickor: Ulla Johansson, US 1.09,4. Karin Johansson, HIK 1.14,9. Åsa Häger, NSK 1.15,0. 400 fr: pojkar: Anders Bellbring, US 4.47,3. John Christensson, US 4.56,2. Cenneth Svensson, NSK 5.21,4. 200 br: flickor: Inga Maj Berlin, US 3.11,8. Marianne Karlsson, HIK 3.21,0. Marie-Louise Blomdahl, NSK 3.28,4. 100 fj: pojkar: Anders Bellbring, US 1.07,2. Rolf Pettersson, US 1.12,0. Erland Sangfeldt, US 1.13,4. 200 medley flickor: Susan Åkerberg, US 2.59,6. Karin Johansson, HIK 3.02,3. Monica Book, NSK 3.06,2. 100 ry: pojkar: Anders Bellbring, US 1.10,3. Leif Eriksson, US 1.16,0. Jan-Olof Öhlin, NSK 1.21,9. 4×100 medley flickor: Uppsala SS 5.37,2. Norrtälje SS lag I 5.59,8. Norrtälje SS lag II 6.01,2. 4×100 fr: pojkar: Uppsala SS 4.12,6. Norrtälje SS lag I 4.24,8. Norrtälje SS lag II 5.28,6. 100 fr: pojkar: Cenneth Svensson, NSK 58,9. Rolf Sahlkvist, US 1.03,6. John Christensson, US 1.03,6. 400 fr: flickor: Ulla Johansson, US 5.31,4. Karin Johansson, HIK 5.53,7. Ann Cedersved, NSK 6.04,3. 200 br: pojkar: Erland Sangfeldt, US 2.45,9. Rolf Sahlkvist, US 2.58,2. Staffan Persson, NSK 2.59,7. 100 fj: flickor: Inga Maj Berlin, US 1.27,9. Janet Andersson, US 1.28,9. Åsa Lindberg, NSK 1.30,8. 200 medley pojkar: Anders Bellbring, US 2.28,9. Cenneth Svensson, NSK 2.40,6. Erland Sangfeldt, US 2.43,7. 100 ry: flickor: Susan Åkerberg, US 1.18,3. Karin Johansson, HIK 1.23,1. Ulla Johansson, US 1.24,2. 4×100 medley pojkar: Uppsala SS 4.46,6. Norrtälje SS lag I 5.17,1. IK Sirius 5.58,9. 4×100 fr: flickor: Uppsala SS 5.10,2. Norrtälje SS lag I 5.14,4. Norrtälje SS lag II 5.28,7.

MARIESTAD
21/9 JDM. 100 fr: damer: Maria Jenvén, Mss. 107,9. Anne Larsson, Elf. 1.08,2. Annika Högman, Fss. 1.13,8. 400 fr: herrar: Johan Bengtsson, Elf. 4.53,6. Ulf Larsson, Elf. 4.56,9. Leif Arvidsson, Sss. 5.02,1. 200 br: damer: Anna-Greta Hedlund, Elf. 3.01,0. Marina Eklöf, Mss. 3.06,0. Katarina Forsell, Mss. 3.21,0. 100 fj: herrar: Gert Svensson, Mss. 1.13,8. Christer Johansson, Elf. 1.14,0. Ola Hellman, Sss. 1.19,5. 200 medley: damer: Ulla Johansson, Sss. 2.53,0. Anne Larsson, Elf. 2.57,2. Maria Jenvén, Mss. 2.57,3. 100 ry: herrar: Per Larsson, Elf. 1.16,1. Magnus Kjellander, Ska. 1.16,8. Lars-Göran Bernlsson, Elf. 1.17,1. 4×100 medley damer: Skövde SS 5.30,0. Elfsborg 5.34,1. Mariestads SS 5.44,1. 4×100 fr: herrar: Elfsborg lag I 4.17,2. Elfsborg lag II 4.23,8. Skövde SS 4.27,8. 100 fr: herrar: Christer Johansson, Elf. 1.00,8. Per Larsson, Elf. 1.03,8. Leif Arvidsson, Sss. 1.04,4. 400 fr: damer: Maria Jenvén, Mss. 5.21,0. Lena Nilsson, Elf. 5.37,8. Annika Högman, Fss. 5.49,8. 200 br: herrar: Gert Svensson, Mss. 2.51,3. Björn Fläring, Sss. 2.58,2. Roger Larsson, Sss. 3.12,9. 100 fj: damer: Ulla Johansson, Sss. 1.20,3. Kerstin Gustavsson, Sss. 1.27,9. Birgitta Johansson, Mss. 1.28,7. 200 medley herrar: Gert Svensson, Mss. 2.39,5. Christer Johansson, Elf. 2.40,9. Leif Arvidsson, Sss. 2.46,5. 100 ry: damer: Ulla Johansson, Sss. 1.19,8. Ingrid Redmo, Sss. 1.21,6. Gunnel Sjögren, Elf. 1.24,0. 4×100 medley herrar: Elfsborg 4.58,0. Skövde SS 5.00,4. Mariestads SS 5.34,0. 4×100 fr: damer: Elfsborg 4.52,7. Mariestads SS lag I 5.02,3. Mariestads SS lag II 5.17,9.

LANDSKAPSMATCHER

NÄSSJÖ
14—15/9 (25 m). Östergötland 118 — Göteborg 104 — Skåne 98 — Småland 72 — Västergötland 65 — Halland 23. Herrar: 100 fr: P. A. Blomqvist, Ö 57,5. Glen Bengtsson, G 57,7. Arne Annerhult, Sm 58,0. Mats Svensson, V 58,3. 200 medley: Olle Ferm, Ö 2.22,1. Tommy Palstam, G 2.26,2. Jörgen Hallberg, Sk 2.35,7. 200 ry: Jan Gustavsson, G 2.25,7. Mats Lindberg, Ö 2.29,9. Sonny Modig, Sk 2.34,9. 200 fj: Olle Ferm, Ö 2.20,3 (DR). Gert Linderos, Sk 2.30,7. Göran Eriksson, G 2.40,5. 4×200 fr: Östergötland 8.37,2. Göteborg 8.42,2. Skåne 8.53,0. Småland 8.58,4. Västergötland 9.12,4. Halland 9.59,0. 200 br: Billy Pettersson, Sm 2.46,1. Gert Svensson, V 2.47,6. Torbjörn Svensson, Sk 2.47,8. 400 fr: Olle Ferm, Ö 4.29,9. Gert Linderos, Sk 4.31,8. Bengt Gingsjö, G 4.37,8. Svikt: J. E. Ewald, Sk 172,65. Gösta Lagström, V 166,30. Hans Klingenstierna, G 160,00. 4×100 medley: Göteborg 4.24,7. Östergötland 4.28,2. Skåne 4.33,9. Småland 4.35,7. Västergötland 4.45,6. Halland 5.06,0. Damer: 4×100 fr: Skåne 4.28,9. Östergötland 4.33,0. Göteborg 4.34,4. Småland 4.38,8. Västergötland 4.47,6. Halland 5.16,2. 100 fj: Lotten Andersson, Ö 1.14,3. Katarina Landerstedt, G 1.15,1. Yvonne Brage, V 1.15,9. Carin Peterson, Sm 1.16,8. 100 ry: Eva Folkesson, Sk 1.15,1. Agneta Gerling, Ö 1.16,6. Kerstin Werner, G 1.17,0. 100 fr: Lotten Andersson, Ö 1.04,7. Gunilla Jonsson, Sk 1.05,2. Anita Zarnowiecki, G 1.06,1. Monica Frisk, Sm 1.08,9. 200 medley: Yvonne Brage, V 2.39,8. Carin Peterson, Sm 2.46,3. Annmari Andersson, Ö 2.46,7. 4×100 medley: Östergötland 5.02,8. Göteborg 5.03,1. Skåne 5.06,2. Småland 5.07,2. Västergötland 5.08,2. Halland 5.48,4. Svikt: Agneta Henrikson, G 163,65. Eva Johansson, V 116,76. Annica Olifsson, Sm 101,91. 200 br: Yvonne Brage, V 2.47,4 (SR). Clary Hallqvist, Sk 2.58,5. Ann-Charlotte Sandahl, G 3.00,7. Carin Peterson, Sm 3.02,4.



UTLANDSRESEBIDRAG

(avser simning, hopp och polo).
Bidrag enligt 1963 års räjongindelnina (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.

Tanka hos VEDEBY BENSINSTATION

— EN KOPPARTRANSSTATION —
(Intill Kilefors Bil AB)

TANKBAR

Snabbtank — Tvätthall — Smörjhall
Spolplatta — Mopedmätare — Batteriservice
Kiosk och tillbehör
Välkommen!

Telefon 0455/225 00
Föreståndare J. Andersson

Allt fler och fler väljer

PARKYS

När det gäller tvätt
Ring rätt och slätt
176 78

TVÄTTCENTRALEN
Ö. Köpmangatan 32 — KARLSKRONA
Vi hämtar och sänder hem

Vi har allt när det gäller klänningar, blusar, kjolar och jumpers i dam- och barnstorlekar
Garner och Rya

MARIEBERGS TEXTIL
Telefon 215 20 — KARLSKRONA

LINDSTRÖMS EFTR. UR AB
Stortorget 3 — KARLSKRONA
Telefon 106 28
Rekommenderas

ALBERT SVENSSONS FISKEXPORT AB
Telefon 115 74, 125 56, 148 27
KARLSKRONA
Färsk Fisk i parti
Djupfryst torskfilé och strömmingsflundra

BRODERIAFFÄREN
Borgmästaregatan 16
KARLSKRONA
Telefon 109 21
Handarbeten — Ryor — Garner

UNDER BARA
GERMA
Stortorget 4 — Telefon 161 81
KARLSKRONA

LJUSPUNKTEN
Vackrare lampor — Billigare priser
Borgmästaregatan 24 — Telefon 811 55
KARLSKRONA

MODIGS TRAFIKSKOLA

Hantverkaregatan 13 — KARLSKRONA
Telefon 160 72, Bostad 160 73

Garanterar tidsenlig och effektiv
körkortsutbildning

Isoleringsaktiebolaget DAHLROTH & CO

Kungsmarksvägen 37 a
Telefon 239 10 — 238 40
KARLSKRONA

Utför all slags
RÖRISOLERING

EVERTS TOBAK

LÅNGÖ

Ingenjörsgatan 10 — Telefon 103 03

KARLSKRONA

Sydöstra Sveriges Dagblad

— tidningen för hela Blekinge

SSD TRYCK

KARLSKRONA

Telefon 190 00 (växel)

Modernt boktryckeri och
bokbinderi

SLINK IN
(Snabbar)

Specialité:
Kroppkakor, Strömmingsflundra,
Varma Smörgåsar, Parisare, Glass,
Kaffe och Läskedrycker
Priser som passar alla

Öppet 10.00—24.00

Telefon 0455/811 00
OBS.: Adressen Borgmästaregatan 13,
KARLSKRONA

BLEKINGE ÅKERIFÖRENING

Ronnebygatan 49
KARLSKRONA
Telefon 0455/101 36

AFFÄRSBYRÅN ODIN

Fisktorget 7 — KARLSKRONA
Telefon 0455/173 92

Bokslut — Deklarationer
Revisioner — Boutredningar
Inkasso

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
111 34 Stockholm

ENTREPRENAD AB
S. M. JOHANSSON
Utför SCHAKTNINGAR
GRÄVMASKINER — LASTMASKINER
FÄRGAREGATAN 7 — LINKÖPING
Telefon 14 74 64, ankn. Erik Johansson bost.
Sven Johansson bost. 13 62 74
Verkst. Vårdsbgs kors tel. 790 10

HSB
Hyresgästernas Sparkasse- och Byggnadsförening i Linköping
ek för.
S:t Larsgatan 25 C, Linköping — Telefon 12 13 52, 14 23 02
Expeditionstid:
Måndag, Tisdag, Onsdag, Fredag
kl. 10–11, 14–16
Torsdag kl. 10–11, 14–19
Lördagsstängt

ULF LARSNER
SKATTE-KONSULT
BESKATTNINGSFRÅGOR
BOUTREDNINGAR
DEKLARATIONER
REVISIONER
Djurgårdsgatan 9 — LINKÖPING
Telefon 013/10 30 01
Sommartelefon 0143/231 01

FJÄRRVÄRMEMONTAGE
Barnhemsgatan 2 — LINKÖPING
Telefon 12 83 21
Fjärrvärmeanläggningar
Reparationer — Service

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1968

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport

1968
MEXICO

11 NOVEMBER 1968 — ÅRGÅNG 23