UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

fullvärde
försäkra
NU



Vi är det lokala försäkringsbolaget utan vinstintresse.
Premienivån kan därför hållas låg till fördel för försäkringskonsumenterna, som är delägare i bolaget

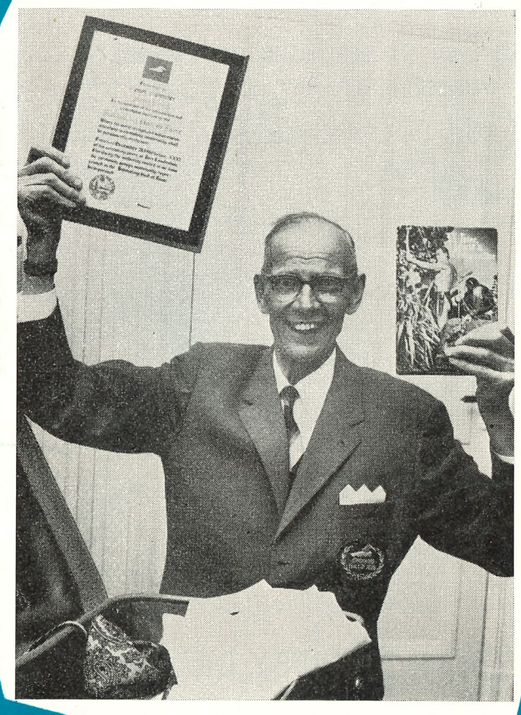
Länsbolaget

Härnösand	182 20
Örnsköldsvik	155 44
Sollefteå	130 42
Sundsvall	15 39 69

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1966

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



2 FEBRUARI 1967 — ÅRGÅNG 22

AB
PÄLS
huset
G. SALOMONSON
Ågatan 21 — Telefon 0140/136 50, 156 50
TRANÅS

Förstklassiga varor
Allt i branschen
Egen tillverkning
Reparationer och omarbetningar

Förvaringar
Avbetalning



Fullvärde-
Värdestegringsgaranti
Willands, Gärds o. Albo
Brandförsäkringsbolag
Telefon 230 60
Kristianstad
Ett LF företag



Varje svensk flicka eller pojke
som slår ett svenskt rekord i
Ronnebybassängen
erhåller en fri veckas vistelse på
RONNEBY BRUNN
RONNEBY
Begär offert för träningsläger!
Telefon 0457/127 50

Carlsons
Isoleringsfirma
Gethornskroken 8
HÄSSLEHOLM
Telefon 0451/129 27

Utför
VÄRME-, ÅNG-, KYL- och
VENTILATIONSISOLERING

Återförsäljare för
Gullhögens Mineralull AB

Specialité:
ISO-GENOPAKFOLIE

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

Nr 2 — 1967 — Årgång 22

Redaktör och ansvarig utgivare:
REINE MILGER

Telefon
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

Prenumerationspris: kr. 15: —
I utlandet kr. 20: — för helår

Därför simmar jag

Luleås snabbsimmerska Ingrid Gustavsson har en egen liten tidningsspalt i NK. Simsport vill gärna citera en del av hennes kloka ord strax före jul:

”Alla som intresserar sig och följer med i tidningarna om vad som händer på sportfronten läste säkert ett uttalande av Ann-Charlotte Lilja i somras. Det gällde simträningen.

Lilja sa:

”Detta är dötrist!”

Det kommer kanske inte som en chock för allmänheten, tvärtom är det nog allmänt känt att all träning kan vara trist ibland. Jag ska i korthet förklara hur vi tränar, och jag ska också ta ställning i frågan.

Just nu tränar vi styrka och kondition, uppbyggnadsträning, som sker mest på land. Vi tränar en gång om dagen, cirka två timmar. Inga eller ringa tävlingar.

I mars börjar de större tävlingarna, med inomhus-SM i spetsen. Som förberedelse till dessa tränar vi mest i vattnet, två gånger om dagen, cirka tre timmar.

Sedan ställs siktet in på utomhus-SM i början av augusti. Då är vi norrbottningar tvungna att flytta söderut, eftersom vi saknar 50-metersbassänger här uppe. Våra dagliga träningspass blir då fyra timmar, i meter 4—6.000.

Om de går bra på SM följer fler och kanske större tävlingar, fler resor och med det vissa svårigheter att konservera formen. Simmaråret borde nog ta slut i oktober.

Visst är simningen en tjusig sport, men det är inte alltid denna uppfattning delas av de aktiva. Tänk er att simma längd efter längd, dag efter dag, praktiskt taget året runt. Utomhus på sommaren fryser man i regnet och i solsken trängs man med tusentals turister.

I viss mån delar jag Ann-Charlotte Liljas deklaration: träningen kan vara ”dötrist” — ibland.

Varför simmar jag då?

Ett svar som är lätt att ge och lätt att förstå — tror jag? Jag har hittills simmat och tävlat i nio länder (Finland, Danmark, Östtyskland, Västtyskland, Holland, Frankrike, Italien, Spanien och England).

En annan betydande faktor är känslan när man står på en prispall, t.ex. på EM. Då är det inte långt kvar till en liten tår. Då kan man skratta åt alla träningstimmar och alla gånger man stått i bassängen, gömt huvudet i skvalpränna och bara hatat alltihop.

Sist men inte minst måste jag nämna kamratskapet. Det skulle inte gå bra att träna, resa och umgås med kamrater om man inte kom överens. Vi är ofta ett väl sammansvetsat gäng som åker ut och representerar Sverige och som stolta sträcker på sig när flaggan går i topp och nationalsången spelas.

Därför simmar jag.”

OMSLAGSBILDEN
Arne Borg kom i början av januari hem från USA, där han i Fort Lauderdale invalts i Hall of Fame. Här visar Arne diplomet och en bok om gamle vännen Johnny Weissmüller.



Ett ögonblick att minnas från det digra simmaråret 1966. Internationelle simmarpresidenten ger Ann-Christine, Ann-Charlott, Ulla och Ingrid silvermedaljer efter 4×100 i Utrechts EM.

Klart Linköping!

Linköping får arrangera ungdoms-EM i simning den 13—15 aug. Staden ställer sig som garant. Det betyder samtidigt klartecken för tempererad 50-metersbassäng i Tinnerbäcksbadet. Den får tio banor. Intendent Ivar Lindskog har anledning att vara glad.

Tävlings-PROGRAMMET

Februari

5	Stockholm	SM 800 m frisim, herrar.
19		Deltävling II i Rikstävlingen i simhopp.

Mars

1—2	Stockholm	Landskamp Sverige — Italien i polo.
4—5	Bremen	Internationella simtävlingar i Bremen.
10—12	Halmstad	SM i hopp inomhus 1,3 och 5 m.
18—19	Västerås	SM inomhus i simning.
22—30	Stockholm	Sammandragning av landslaget, samt åldersklasserna: 1951, 1952, 1953 och senare.
25—26	Milano	Internationella simtävlingar för damer.
26—27	Göteborg	Ungdomslandskamp i simhopp mellan Danmark, Finland, Norge och Sverige.
31	Stockholm	Landskamp i simning och svikthopp: Sverige — Västtyskland.

April

1	Stockholm	Se ovan.
3—7	Leningrad	Ryska inomhusmästerskapen i simning: 15 personer inbjudna.
7—9		Int. tävl. Danska Simförbundets 60-årsjubileum.
14—15	Narvik	Kalottspelen.
22—23		Trelandskamp i polo: Sverige — Östtyskland — Ungern.
22—23		Internationella hopptävlingar i Polen.
23		Deltävling III i Rikstävlingen i simhopp.
23	Stockholm	20-mannasim.
29—30	Prag	Internationella simtävlingar.

Maj

13—14	Gävle	Svenska ungdomsmästerskapen i simhopp.
20—21	Rostock	Internationella hopptävlingar.

Juni

2—4	Wernigerode	Poloturnering: Östtyskland — Sverige — Jugoslavien.
10—11	Ronneby	Brunnspelen.
14—15	Stockholm	JSM i hopp.
16—22	Stockholm	Sammandragning av hoppare.
17—18	Öst-Berlin	Internationella simtävlingar.
20—21	Bratislava	Internationella simtävlingar.
22—25	Steier	Internationella simtävlingar i Österrike.
18		SM 400 m bröstsim, herrar och damer, samt livräddning.
24—25	Warszawa	Internationella hopptävlingar.
29—30	Rom	Sju Kullarnas Trofé (Bästa herrklubb 1966).
24/6—5/7		Moskva och Baku int. hopptävlingar.
27—30		Sammandragning av ungdomslandslaget i simning.

Juli

1—15		D:o
1—2	Åhus	Ålasimningen.
1—2	Sala	Jubileumstävlingar.
8—9	Norge	Internationella juniortävlingar i simhopp.
15—16	Halle	Internationella ungdomstävlingar för flickor och pojkar.
11—18	Moskva	Int. poloturn.
16	Malmön	Malmönsimmet 3.300 m. Int. simtävl.
16	Vansbro	Simmarnas Vasalopp, 3 000 m.
22—23	Haag	Landskamp i simning: Holland — Sverige — Ungern. Ev.
26—30	Helsingfors	NM i polo.

Augusti

1—5	Landskrona	SM utomhus i simning och hopp.
8—12		Sammandragning av ungdomslandslaget inför UEM.
10—11	Köpenhamn	NM i simning och simhopp.
13—27	Font-Romeu	Höglandsträning — ett led i förberedelserna inför Mexico City. Platsen är belägen på en höjd av 1800—2100 meter. Ev.
13—15	Linköping	Ungdoms EM i simning och svikthopp.
15—16		Landskamp i simhopp: Sverige — Polen — Italien — Österrike.
18—20	Helsingfors	Europacup i simhopp.
27—31	(Lidköping, Falköping, Hjo, m.fl.)	Sovjetsimmare turnérar i Sverige (18 personer inbjudna). Vid samma tillfälle kommer Östtyskland med en simtrupp. Huvudgrenen blir 4×100 m frisim och 4×200 m frisim, herrar och 4×100 m frisim, damer.

September

2—3		Landskamp konstsim Sverige — Danmark.
1—3		D:o.
6		Tävlingar på hemmabanorna för sexnationslaget.
9—10	Dortmund	Sexnationers.
26—30		Pololandslaget inbjudet till turnering i Rumänien.
30	Falköping	Skol-SM.

Forts. sid. 31

GRATULERAR...

INGVAR ERIKSSON fick i dec. ett stipendium på 1 000 kr. som Medelpads bäste simmare. SSS' ordf. dir. Bo Wilöf hade gjort donationen och hoppas liksom alla andra på stortider i USA och senare hemma.

THOMAS JOHNSSON blev delaktig när Olga Olander-fonden delade ut sina stipendier. Thomas fick 1 500 kr till träning i stor bassäng.

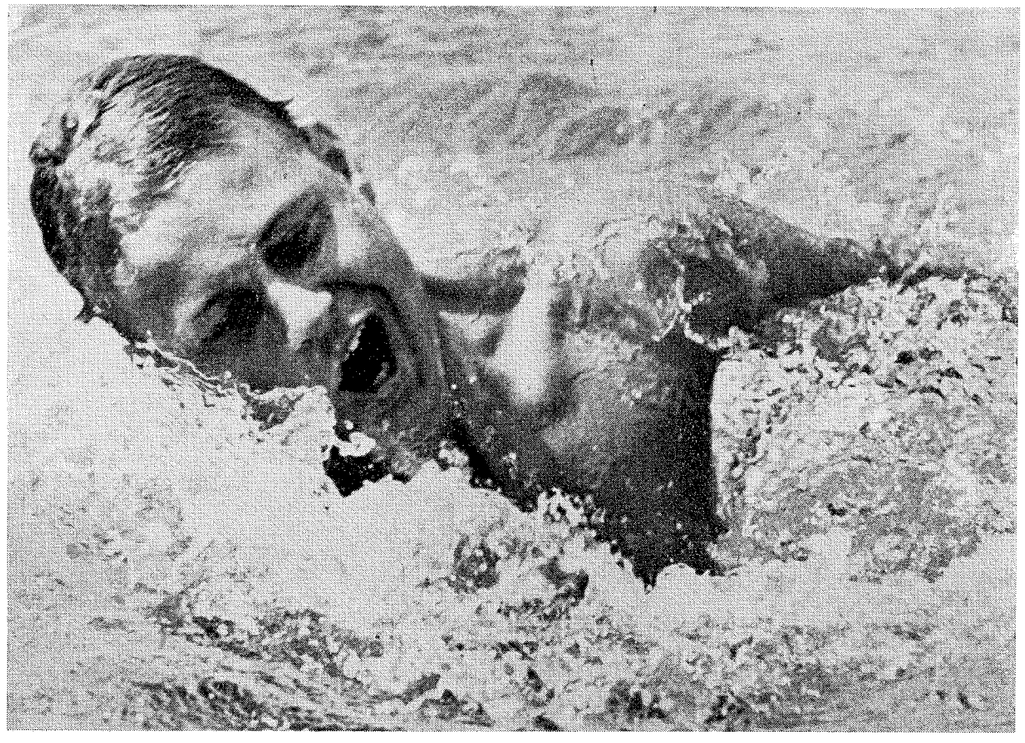
...BEKLAGAR

Fransmannen Alain Mosconi blir inte ny världsrekordhållare på 400 fritt. Hans tid 4.10,5 i Acapulco måste underkännas då bassängen var en aning för kort, 49,929 meter i st. f. 50,000. Han simmade alltså inte 400 meter utan 399,93. Det är för litet. Frank Wiegand står nu kvar i tabellen med sina 4.11,1.

Så här tränar östtyska stjärnor just nu

Svensk simning tog ett stort initiativ den 25—27 nov., då man kallade till nordiskt siminstruktörskonferens med östtyska simtränarrådets ordförande dr. Rudolf Schramme och två östtyska tränare samt fysiologen Lars Hermansen som uppmärksammade föredragshållare. Här avslöjar dr. Schramme och tränaren Knobloch hur Europas kanske bästa simmare Wiegand et Co tränar och här lägger Lars Hermansen (vid sidan om de resultat som redovisas från den fysiologiska undersökningen på annan plats) synpunkter på konditionsträning.

Frank Wiegand, Östtyskland.



PERSISKA MATTOR

Vid köp av MATTOR — vänd Eder till
MATTSPECIALISTEN som har den största sorteringen
av MATTOR i olika prislägen och kvaliteter
Heltäckande mattor i stor sortering

KM
KARLSKRONA
MATTLAGER
Ronnebygatan 53
Karlskrona Telefon 135 08

FÄRGER

Oljefärger — Lackfärger

Plastfärger — Källarfärger

Betongfärger — Industrifärger

till fabrikspriser finner Ni hos

Fabrikslagret

V. Köpmangatan 7
Telefon 259 88
KARLSKRONA

OBS Billiga tapeter OBS



VI LEVERERAR

Byggnadsgrus, gång- och väggrus,
makadam, singel, mur- och putsbruk,
betong.

Vi utföra alla slag av schaktnings- och
transportarbeten.

Uthyrning av grävmaskiner, planerings-
traktorer och lastbilar

OBS! Vi levererar också färdigblandad
betong från vår betongfabrik i Ronneby

Harry Olofsson AB

Telefon växel 0455/229 20
KARLSKRONA

NYNÄS

NYNÄS BENSINSTATION
BENSIN — OLJOR — SERVICE

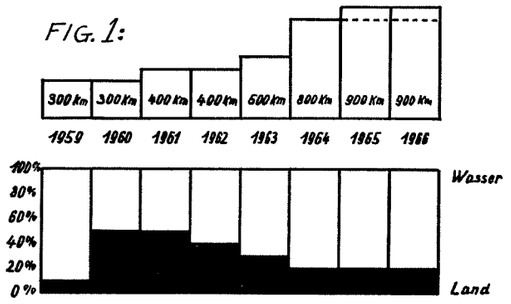
FIRMA ALLAN THÖRNGREN

LANDSVÄGSGATAN 19 — TELEFON 198 95
KARLSKRONA

De principer och metoder, som här nedan beskrivs, används av alla tränare i Östtyskland. Man arbetar i stor utsträckning gemensamt och har många konferenser. Fig. 1 visar utvecklingen av simträningen i DDR under de sista 8 åren. Den övre delen av figuren visar hur många km per år som det sammanlagda omfånget vattenträning för en landslagssimmare genomsnittligt uppgått till. Den nedre delen av figuren visar proportionerna mellan vatten- och landträning.

Landträningen består av viktträning, gymnastik, löpning, bollspel och vintersport.

Före 1960 tyckte tränarna, att den bästa träningen för en simmare var simning.



1960 lades 50 % av träningen på landträning, och simträningen intensifierades. En stor del av styrketräningen upptogs till att börja med av träning av maximal muskelstyrka. Simträningen bestod endast av intervallträning med hög fart. Den höga hastigheten kan endast hållas under korta sträckor. 1960 var den längsta delsträckan i intervallträningen 75 m.

Exempel på delsträckor och upprepningar: 10×25 m, 6×50 m, 6×75m, 8×50 m.

Det sammanlagda omfånget vattenträning var inte större än tidigare år. Belastningen ökades genom ökad landträning och intensifierad vattenträning. Dessa metoder förde med sig bättre resultat.

1962 skedde efter diskussioner mellan tränarna avsevärda förändringar. Vattenträningen ökades och landträningen minskades. Man tyckte, att simmarna blivit för stela av den myckna landträningen tidigare. Delsträckorna ökades. Man simmade t. ex. 10×200 m, 10×100 m, 3×400 m.

1963—64 närmade man sig mera de amerikanska träningsprinciperna. Omfånget av ett träningspass varierade nu mellan 1 500 och 4 000 m. Intervallträningen i vattnet kompletterades med distansträning i vattnet.

1965—66 hade man ungefär samma proportioner på träningen som under de två föregående åren.

Varje tränare följer upp sina adepter och bokför varje träningspass. Efteråt utvärderas resultaten.

De stora resultaten har nåtts genom hård satsning även med det yngre klientelet. Det har också krävt otrolig energi av simmarna samt förmåga av tränaren att driva på dem. Det har krävt stora personliga uppoffringar.

Vissa perioder har träningen omfattat 2—3 pass om dagen.

Även barn på 11—12 år genomför nu den träning, som deras elitsimmare gjorde 1959 — men i proportionerna 20 % landträning, 80 % vattenträning.

8000 m/dag är maximum i Östtyskland

Metoder och principer för utbildning av östtyska simmare:

Man försöker få träningen så rationell och effektiv som möjligt. Vid valet av metoder utgår man från följande faktorer, som prestationen är beroende av: hjärta och kretslopp, frigörande av musklernas energi, tekniken, nerv-muskelkoordinationen, simmarens vilja.

Det gäller att hålla jämn fart, att hålla tekniken i 1—18 min. under tävling i simning. Det gäller att övervinna hög kraftbelastning och skapa psykisk motståndskraft. Alla, även sprintersimmarna måste träna den aeroba kapaciteten och man försöker ge dem en allsidig uthållighetsträning.

Uthållighetsträning delas upp i två typer:
1. Grunduthållighetsträning.
2. Specifik uthållighetsträning.

Vid grunduthållighetsträningen förekommer såväl träning på land som i vatten. Den består dels av löpning där hela cirkulationsapparaten tas i bruk och dels av simning för uthållighet 1 timme. Simmarna är dock inte särskilt förtjusta i löpning — de blev sämre, när landträningen ökades. Genom landträningen försöker man endast få en uppträning av det allmänna träningstillståndet. En god löpare är inte en god simmare. I simning måste man arbeta med helt speciell muskulatur. Därför måste just dessa muskler belastas så hårt som möjligt. I november—januari sker en viss andel av uthållighetsträningen på land men andelen är ringa. Grunduthållighetsträningen omfattar alla fyra simsätten, och specialsimsättet utgör endast 40 % av sammanlagda träningsomfånget. 8 000 m/dag är ungefärligt maximum under denna träning.

Metoder för träning av grundkondition:
1. Distansträning.
2. Växelträning.
3. Intervallträning.

1) **Distansträning:** 800—4 000 m:s simning alternativt att tränaren ger uppgiften att simma 20—40—60 min. Tempot bör vara 70—80 % utav maximala tempot på ifrågavarande sträcka. Tempot blir ringa vid t. ex. 4 000 m, således liten cirkulationsträning — men man anser att denna form av träning ger uthållighet i den för simning speciella muskulaturen.

Man måste ha separat armtags- respektive bensparksträning. Ungefär 30 % av vattenträningen sker i form av separat arm- eller benarbete, för bröstsim dock mera benarbete än för övriga simsätt. — Man försöker lägga tyngdpunkten på den träning, som simmaren är svagast i samt söker naturligtvis dra fördel av och utveckla simmarens förutsättningar och anlag på bästa sätt.

2) **Växelträning** eller fartlek: 600—1 500 m, t. ex. 800 m i sträck med ändring av tempo under sträckans gång. 'Tempo"-sträckornas längd överstiger inte 100 m. Under de långsamma sträckorna får pulsen inte gå ner till mindre än 120 slag/min. En del tränare vill ha samma fart under alla "tempo"-sträckorna, andra vill ha hårdare fart under de första. Det anses, att genom växelträningen organismen

ATELJÉ RITA
Kyrkogatan 18 — Karlskrona
Telefon 134 19
HANDARBETEN — RYAMATTOR
GARNER

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

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

Allt fler och fler väljer
PARKYS

HEMAPPARATER
Torsten Blom
Landbrogatan 31
Telefon 137 44
KARLSKRONA
NILFISK
DAMMSUGARE & GOLVBONARE
Service å alla slags hemapparater

Krutvikens
Gästgifwaregård
Vämöparken
KARLSKRONA
Telefon 0455/115 37
Fullständiga rättigheter

SUNNA DAMSALONG
Odalvägen 2 — Gullberna
Telefon 216 90
KARLSKRONA
Förstklassig permanentning utföres av yrkesskicklig personal — Individuell behandling

Vid behov av blommor till uppvaktning m.m.
Vänd Eder till
NYA BLOMSTERHANDELN
Anna Andersson
Drottninggatan 43 — Karlskrona
Telefon 104 61

Gör intet val av ekipering förrän
Ni tagit del av
ÖRNENS
alltid rikliga och gediga sortiment
Telefon 115 22 — Ronnebygatan 48
KARLSKRONA

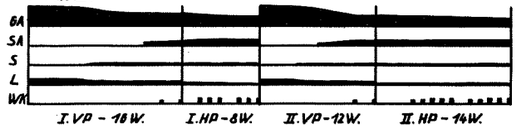
Nya Ångtvätt- & Strykinrättningen AB
Borgmästaregatan 15
KARLSKRONA
Telefon 108 26 — Fabrik 506 19
Tvättar allt — Aukt. Tvätteri

ges möjlighet till anpassning utan passiv paus. Belastningen ökas genom att pulsen inte går ner mer än till 120 slag/min. under de långsamma sträckorna.

3) **Intervallmetoden:** ett omfång med serier, vilket är längre än de sträckor simmarna tävlar i, i pauserna en ofullständig återhämtning — pulsen c:a 120. Simmarna räknar pulsen själva. Genom erfarenhet har man kommit fram till en tidsbestämd pauslängd för varje simmare.

Ovan beskrivna 3 metoder för grunduthållighetsträning bedrivs hela året. Tyngdpunkten ligger i förberedelseperioderna (se fig. 2).

FIG. 2:



Under de år, då simträningen enbart bestod av intervallträning, kunde inte deras simmare genomföra ett bra 400 eller 800 m:s-lopp.

SPECIFIK UTHÅLLIGHET:

Vid specifik uthållighetsträning strävar man efter att skapa uthållighet för den sträcka, som simmaren ska tävla i. Man försöker närma sig den tid man beräknar genomföra tävlingsloppet på. Man fordrar lika många simtag per längd som under tävlingsloppet.

Schema för specifik uthållighetsträning:

100 m:s-simmare	300 m (som serier eller sammanhängande lopp)
200 m:s-simmare	500 m
400 m:s-simmare	600 m
800 m:s-simmare	1 200 m
1 500 m:s-simmare	2 250 m

Exempel på program av detta slag: 4×50 m+150 m+200 m.

Pauserna skall vara stora i början. Efterhand som träningssäsongen fortskrider stegras träningen genom att pauserna förkortas. Mycket liten andel av träningen (c:a 10 %) utgörs av specifik uthållighetsträning.

Även 100 m:s-simmaren kan köra 300 m i sträck i enstaka fall — men 125—150 m simmas mycket oftare. Det är också mycket psykologiskt viktigt med träning av överdistans med maximal fart.

SNABBHETSTRÄNING:

Högst 50 m:s-lopp — lång paus. Högst 4 upprepningar. De äldre simmarna får själva bestämma pausens längd. Även träning på tvären av bassängen (16—20 m) förekommer som snabbhetsträning.

TEKNIKTRÄNING:

Nya rörelseformer måste inläras i långsamt tempo, tills den rätta tekniken nötts in — men inte längre, ty vid långsam simning blir kroppsläget felaktigt. Man måste därför så snart som möjligt öka tempot. Teknikträningen bedrivs huvudsakligen i november och december, därefter korrigeras tekniken i samband med den övriga träningen. Man försöker skapa olika stilar för olika simmare allt efter deras förutsättningar. Möjligen kan DDR-simmarnas stelhet i axlarna bero på för mycket landträning (eller felaktig styrketräning). En eloge gavs åt de svenska simmarna för deras mjukhet och goda teknik.

STYRKETRÄNING:

Tidigare tränade man mycket maximal muskelstyrka, med skivstång bl. a. Detta gav upphov till stelhet. Nu är styrketräningen lagd på styrkeuthållighet. Tiden för styrkeuthålligheten är anpassad till den tid det tar att avverka tävlingssträckan. Rörelserna ska vara lika simrörelserna. Man kör t. ex. lika många drag i gummislangar som simtag i tävlingsloppet. Det är viktigare med riktiga rörelser än högt tempo. Andelen av separat arm- respektive benarbete är individuellt. Andelen av träning av styrkeuthållighet är c:a 15 %. Återstående 5 % av landträningen utgörs av löpning eller bollspel. Före styrketräningen kör man mjukhets- och avspänningsgymnastik och efteråt oftast lösgörande simning.

ÅRSPLANERING

Se fig. 2! GA = grunduthållighetsträning
SA = specifik uthållighetsträning
S = snabbhetsträning
L = landträning
WK = tävlingar
VP = förberedelseperiod
HP = huvud- eller tävlingsperiod
W = veckor

Tränarrådet gör upp en förbundsplan, en grovplanering, som redovisas vid årets början. I denna plan delas de viktigaste tränings- och tävlingsperioderna in. Träningsperioderna är avhängiga av tävlingsperioderna.



Österttyska simtränarchefen Rudolf Schramme tillsammans med Birgitta Hjalmarsson och Sven-Håkan Paulson.

Allt under ett tak
Specerier, Charkuterivaror, Mjölk
JANSSONS LIVS
Bergsgatan 3 A
KARLSKRONA
Telefon 107 41, 157 58

KARLSKRONA RÖRINSTALLATIONER
Ö. Köpmangatan 25 — Karlskrona
Telefon 143 35
Värme och Sanitära anläggningar
entreprenör för
Karlskrona Stads Vattenverk

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

DAMFRISERINGEN PERMANENT
Lilly Grahn
Ronnebygatan 49 — Telefon 125 94
KARLSKRONA
Allt i yrket — Brudkläslar

Välkommen till
OLLES KORVBAR
invid Centralen
Karlskrona — Telefon 117 40
Grillad Korv — Mos
Specialitét:
Kroppkakor — Hamburgare

Koks — Briketter — Stenkol
Koppartrans Eldningsoljor
från
LEOPOLD THÖRN AB
KARLSKRONA
Tel. Linjeväljare 101 42, 101 62, 103 42

Körsnär
STURE LERNGREN
Pälsvaruaffär
Telefon 105 56 — Ronnebygatan 23
KARLSKRONA
Är platsens bästa och billigaste inköpskälla för PÄLSVAROR, HATTAR och MÖSSOR
Beställningar, reparationer och moderniseringar av pälsvaror utföras omsorgsfullt

De GODA KAKORNA
finner Ni hos oss
ROLFS
KONDITORI
Amiralitetstorget 23 — Telefon 175 06
KARLSKRONA
Beställningar emottages
tacksamt
Rekommenderas

Erik Svenssons Elektriska Byrå Eftr.
Tel. 106 57 Karlskrona - Borgmästaregatan 6
Försäljer: Elspisar - Kylskåp - Armatur
Utför: Elektr. installationer och Reparationer
Kylskåpsservice

TEXTILHÖRNAN
Gösta Johansson
Fisktorget 13 — Karlskrona
Telefon 143 95
Tyger i stuvar i stor sortering

När det gäller tvätt
Ring rätt och slätt
176 78
TVÄTTCENTRALEN
Ö. Köpmangatan 32 — Karlskrona
Vi hämtar och sänder hem

BETALD
ANNONSPLATS

FIG. 4:

	GA %	SA %	S %	Σ km
I.VP	80	10	10	280 - 310
I.HP	70	10	20	110 - 130
II.VP	80	10	10	180 - 210
II.HP	70	10	20	230 - 250
≈	75	10	15	800 - 900

Fig. 4 visar proportionerna mellan de olika typerna av träning samt omfånget vattenträning i km under de olika perioderna.

Den enskilda tränarens träningsplan ska innehålla följande:

a) Analys av simmarens förutsättningar; undersökning av utvecklingsmöjligheter, av vilken sträcka simmaren ska specialisera sig på, av vilka mål, som ska sättas upp.
b) Problem rörande fostran.
c) Simmarens rörelseegenskaper.
d) Simmarens inställning till träning och tävling.
e) Tekniska spörsmål.

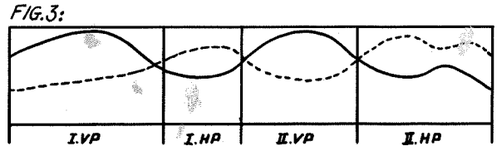
Tränaren ska således skaffa sig en överblick över hela situationen. Därefter lägger tränaren tillsammans med simmaren upp planen för träningen för att nå ett visst mål. Simmaren måste vara övertygad om att han vill nå ett bestämt mål.

Proportionerna mellan de olika träningstyperna avgörs i viss mån under träningens gång. Märker man att det brister i något avseende i slutet av träningsperioden, kan man komplettera träningen i detta avseende.

När periodindelningen är gjord, fastställes träningsmetoderna. I de flesta fall används en blandning mellan de olika metoderna. Därefter bestäms medlen. Viktigt att fastställa vid vilken tidpunkt den högsta belastningen av uthållighetsträningen ska förläggas.

Man har en bestämd periodisering s. k. dubbelperiodisering och arbetar ibland med en 2-årsplan. Förr hade man enkelperiodisering, men träningen stämde inte med tävlingsprogrammet, när inomhustävlingarna tillkom. Tidigare då tävlingarnas antal reducerades, blev simmarnas geist sämre. Därför infördes inomhusmästerskap och därmed också dubbelperiodisering. Fig. 3 visar hur träningsomfånget (den heldragna kurvan) och intensiteten (den streckade kurvan) växlar under de olika perioderna. Under förberedelseperiod I, då omfånget är som störst har man tävlingar i 800 m bröst, 800 m rygg, 800 m fjäril samt 1 500 m fritt vid något tillfälle, dels som stimulans i träningen och dels för att tävlingen är den bästa träningsformen. Under huvudperiod I har man flergrensmästerskap inomhus. Varje

FIG. 3:



— Omfång
--- Intensitet

simmare simmar 100 m av 2 simsätt första tävlingsdagen, 100 m av resterande 2 simsätt samt 400 m medley andra tävlingsdagen. Resultaten värderas efter en poängtabell.

Man har också en lagtävling mellan klubbarna i åtta städer. En simmare i varje årsklass och gren från varje stad får deltaga. Det är av samma värde att vinna yngsta klassen som den äldsta. Tävlingen äger rum på 5 orter och TV-sänds.

Under huvudperiod II har man tyska mästerskap samt landskamper.

AVSLUTNINGSTRÄNING

Som förberedelse för årets viktigaste tävling har man en kort återhämtningsperiod c:a 3 veckor före tävlingen ifråga, därefter stiger träningsintensiteten igen. Träningen utformas med hänsyn till individen och tävlingssträckan. En del simmare behöver hård träning in i det sista, andra behöver ett par dagars vila.

UTTAGNINGSNORMER: Tidigare kördes flera uttagningslopp i en och samma gren vid olika tillfällen. Nu sker uttagningarna vid mästerskapen och dessa är helt avgörande — alltså enligt amerikanska principer. För flickorna gäller dock ytterligare ett uttagningstillfälle (2 veckor senare). Bästa tiden för respektive flicka i dessa 2 lopp räknas.

Det finns ett tränarråd, där varje stor klubb har ett ombud.

Årsplanen görs upp gemensamt.

Minst en tränarkonferens äger rum varje år.

Simtränarna har 4 års utbildning vid sporthögskolan eller 2 års utbildning vid en fackskola.

Det finns 3 förbundstränare: en ansvarig för simmare under 10 år, en ansvarig för simmare 10—16 år, en ansvarig för simmare över 16 år.

Så här tränade Gregor veckorna före EM

KNOBLOCH: Exempel på veckoprogram under de 6 sista veckorna före EM i Utrecht för HORST GREGOR, 28 år, ingenjör — studerar nu till idrottslärare. Han var ledig från arbetet denna tid.

BÄSTA RESULTAT: 100 fjäril: 1.01, 200 fjäril: 2.10. 14 träningspass 33 km/veckan 2—3 träningspass/dag GA 28,6 km SA 2,5 km S 1,9 km

EXEMPEL PÅ DETALJPROGRAM:

MÅND. MID.: GA 20×200 70 % fart. Varannat 200 m:s-lopp=100 arm fjäril+50 ben delfin+50 arm fjäril; varannat 200 m:s-lopp=200 m frisim (crawl).

TISD. MID.: GA 15×100 fjäril, pauslängd 30 sek.—1 min.

ONSD. KVÄLL: SA 3×3×100 fjäril, pauslängd 30 sek., seriepaus 10—15 min. Genomsnittlig tid 1.20.

TORSD. KVÄLL: SA 3×3×100 fjäril, pauslängd 30 sek., seriepaus 10—15 min. Tid c:a 1.20.

FRED. KVÄLL: SA 4×75 fjäril i sträck (tid tages på varje 75 m)+100 löst (annat simsätt)=400 m; 2×100 fjäril, pauslängd 20 sek.

RESTAURANG
ROSENFELDT

Ö. Vittusgatan 20 — Karlskrona
Telefon 108 51

Tag hela familjen med och låt målet bli
Restaurang Rosenfeldt
God mat — God service
Populära priser

Husmödrar med anspråk
på livsmedel
går till

SUNNA
LIVSMEDEL

Sunnanvägen 121 — Karlskrona
Telefon 215 39

Allt inom Livsmedel

MODIGS
TRAFIKSKOLA

Järnvägstorget 15 — Karlskrona
Telefon 160 72, bostad 160 73

Garanterar tidsenlig och effektiv
körkortsutbildning

ANTICIMEX
Skadedjursbekämpning

Rådgör med närmaste Anticimexkontor:
Karlskrona 129 78, 199 87
Karlshamn 116 01
Ronneby 132 40
Sölvesborg 115 21

ANTICIMEX
Husbocksförsäkring

GYLLES
KONDITORI

N. Kungsgatan 22
Telefon 123 18
KARLSKRONA

FÖRSTKLASSIGA
KONDITORIVAROR

Isolerings AB
DAHLROTH & CO

Kungsmarksvägen 37 a
Telefon 239 10, 238 40
KARLSKRONA

Utför all slags
RÖRISOLERING

KJELLBERG S
OPTIK

2 par glasögon
blir 1 par genom
DUBBELFOCUS
Ronnebygatan 52
Karlskrona
Telefon 161 85

AB ELOF CULLINS
FISKEXPORT

KARLSKRONA
Telefon 102 89, 107 14

Färsk och djupfryst
SILL och FISK
i parti

LÖRD. MID.: SA 200 fjäril antingen som tävlingslopp eller uppdelat i delsträckor; simtagen räknas, pulsen räknas (detta görs för att man ska få en utvärdering av hur tränad simmaren är).

S: omfattar 50 m:s eller 25 m:s med pauser efter simmarens "känsla". Sista veckan före EM körde de tyska simmarna c:a 1 500 m mest uppmjukande simning för att bibehålla rytmen. Delsträckorna i intervallträningen ej över 100 m — inte ens för 400 m:s-simmarna.

Under den ovannämnda 6-veckorsperioden avtog träningsomfånget och tilltog träningsintensiteten successivt.

	VP			HP		
	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd
07.30		GA 3,5		GA 3,0		GA 1,8 S 0,2
11.30	GA 4,0	GA 2,5	GA 3,5	GA 1,6 S 0,4	GA 2,3 S 0,7	SA 0,2 GA 0,5 S 0,3
17.00	GA 4,0	GA 1,0	GA 0,5 SA 0,9 S 0,1	SA 0,9 S 0,1	GA 0,4 SA 0,5 S 0,1	
S:a km/dag	8,0	7,0	5,0	6,0	4,0	3,0

Knobloch har mycket separat arm- resp. benarbete i sina träningsprogram. I detta veckoprogram 6 km armarbete, 6 km benarbete=12 km.

	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd
Benarbete	3,0	2,0	1,0	0,5	—	—
Armarbete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	1,0

Deltagarlista för siminstruktörskursen på Bosön den 27/11—6/12 1966.
Lena Cederholm, Vinslövs SS, Annemarie Holmgren, Valbo AIF, Kjell Ekh, S 02, Malte Enocksson, Karlslunds IF, Arne Frykman, Norrtälje SK, Thomas Carlsson, S02, Olle Kylborn, Limhamns SS, Lars-Olov Lundberg, Helsingborgs SS, Carl Hampus Montgomery, Skövde SS, Berndt Nilsson, Göteborgs Simförbund, Per-Inge Nilsson, Linköpings ASS, Owe Nilsson, Skärets SS, Stig Ohlsson, Järpens IF, Stig Skottén, Karlskrona SS, Per-Olov Sturesson, Åmåls SS, Lennars Svennefelt, Wisby SS, Leif Ungerh, Upsala SS, Dick Wedegren, Tunafors SK, Kennet Åkesson, Värnamo SS, Gunnar Celius, Norges Svømmeforbund, T. A. F. Thomsen, Dansk Svømmeforbund, Evert Germundsson, Älvsborgs Kustartilleriregemente.

LARS HERMANSEN:

Maximal syreupptagning för effektiv konditionsträning

Att vara tränare är som att vara konstnär. Tränaren ska vara mångkunnig. Det fordras mycket arbete. Tränaren ska kunna entusiasmera adepterna. Det krävs också grundläggande kunskaper för att vara tränare. Har man kunskaper, har man en solid grund att stå på. För att bättre kunna påverka kroppens olika funktioner måste man känna till kroppens byggnad och funktion. Själva kompositionen av de olika ingredienserna dvs. **proportionerna av de olika typerna av träning,** som ska ingå i träningsprogrammen under olika tider av säsongen, vidare planeringen och genomförandet av träningen, **måste tränaren däremot komma undefund med och skapa fram själv.** Man får pröva sig fram och genom erhållen erfarenhet söka nå fram till de bästa resultaten.

Den fysiska prestationsförmågan är avhängig av följande faktorer:

1. Energifrigörande processer.
2. Neuro-muskulära funktioner.
3. Psykologiska faktorer.

1. FRIGÖRANDE AV ENERGI

Om de neuro-muskulära funktionerna och de psykologiska faktorerna (punkterna 2 och 3) är lika hos två simmare, blir slutligen den avgörande faktorn vem av dessa som kan frigöra mest energi.

Hur frigörs energin?

a) Med syre (aeroba processer).
b) Utan syre (anaeroba processer).

AEROBA PROCESSER

Socker (fett)+syre ger energi.

Var ligger begränsningen? Dels kan man ha för litet socker eller fett i musklerna, dels kan man ha för litet syre. Under de korta tidsperioder man tävlar i simning gör man inte slut på sockerförråden. Således är **syre** den begränsande faktorn.

Hur ska då träningen läggas upp för att syreupptagningen ska ökas? Försök och tester gjorda på sjukhus dels med idrottsmän och dels med "vanliga" människor ger belägg för att **ett organ som inte belastas degenereras.**

Om man vill, att ett organsystem ska **utvecklas,** måste det ställas krav på organen ifråga. Inget vet, hur stora krav, som ska ställas. Man tror, att ju högre kraven är desto bättre och snabbare effekt får man. Det är nu möjligt att mäta syreupptagningen och på det viset kontrollera olika träningsmetoders effekt.

Man får inte använda trötthetskänslan som ett mått på träningens verkan. Man kan träna rätt hårt utan att få maximal belastning av syreupptagningen. **För att få effektiv konditionsträning måste man ha maximal syreupptagning.** Hur ställer man då krav på syreupptagningen?

BLOMMOR
BJELKES BLOMSTERHANDEL
Landbrogatan 3 — Karlskrona
Telefon 112 33

GULLABERGS LIVS AB
Inneh. Gunnar Persson
Gullabergsvägen 6 — Karlskrona
Telefon 220 35
Allt inom livsmedel

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

MASKIN AB ATTLEMO
Hantverkaregatan 4
KARLSKRONA
Telefon 253 00
Stadens äldsta specialaffär i hushållsmaskiner

FINESS
Frukt & Konfektyraffär
Tidningar & Tobak
Kurt Olsson
Hantverksgatan 5 — Telefon 111 45
KARLSKRONA
Öppet alla dagar kl. 9—22

Vi gör Er bil blänkande ren på snabb tid
På kort tid befriar vi Er vagn från smuts och vägsalt, som lätt förstör både lack och krom. Bilen blir blänkande ren — tvättresultatet jämnare och finare än någonsin förr. Välkommen att pröva vår automatiska snabbtvättanläggning
BP BENSINSTATION
Rolf Prising
Borgmästarekajen, Långöbron Telefon 133 18
KARLSKRONA

AB BRÖD. KLAESSON
CHARKUTERI
KARLSKRONA
Konstapelsgatan 19
Telefon 120 35 — Fabrik 197 15
Egen tillverkning

FRILEVSTADS
BRYGGERI
BJÖRKERYD
rekommenderar sin goda
MÅLTIDSDRICKA
med dess erkänt höga kvalitet
Telefon 0455/280 04

K. O. Anderssons Skomakeri Skoaffär
Tel. 119 59 — N. Kungsgatan 20
KARLSKRONA
Reparationer utföres på bestämd tid
Nya skor för hela familjen ständigt i lager
till billigaste priser

AB HASSLÖ BÅTVARV
Br. Olsson
HASSLÖ Tel. Karlskrona 321 24
Alla slags båtar på beställning efter egna och andras ritningar
Ombud för "Seffle"-motorn
Slip för fartyg till 100 lastton

BUDEXPRESSEN
Telefon 105 10
KARLSKRONA
Kontor och magasin: Arklimästaregatan 16 B
Ombesörjer alla slags transporter

BETALD
ANNONSPLATS

Man ska sätta stora muskelgrupper i stor aktivitet under en bestämd tid. Om man sänker intensiteten tar det längre tid, innan man når maximal syreupptagning. Om intensiteten blir låg, kommer man aldrig upp till maximal syreupptagning.

De största muskelgrupperna ska sättas i arbete dvs. armar, ben, buk och rygg. Trots att man i simning aktiverar dessa muskelgrupper, är fysiologerna efter en rad undersökningar på simmare av den uppfattningen att det är mycket svårt att nå maximal syreupptagning i simning — i varje fall är det svårare än i t. ex. löpning och skidlöpning. I simning sättes stora muskelgrupper i arbete — men **rörelserna** är relativt **små** och det blir relativt liten belastning. Man bör därför för en extrem, effektiv träning av syreupptagningsförmågan välja en arbetsform, som med säkerhet ger maximal syreupptagning t. ex. löpning eller skidlöpning.

Hur ska man arbeta för att nå maximal syreupptagning?

1. **Arbetsperioder på 3—4 min. — 7—8 min.** (olika för olika individer och olika idrottsgrenar).

Pauslängd: Spelar inte så stor roll. Det viktiga är att hastigheten är konstant. Sänkes farten går syreupptagningen ner och träningen blir alltså ineffektivare.

Antal upprepningar: 3—4, senare 7—8.

Intensitet: För att komma fram till vilken intensitet, som är lämplig kan man utgå från följande exempel: En person springer det fortaste han kan uppför en backe på 3 min. 30 sek. Han springer uppför samma backe på 4 min. och syreupptagningen är även vid detta tillfälle maximal. Reduktion av farten i denna proportion ger mindre mjölksyra; man blir inte så trött; man kan upprepa löpningen flera gånger. Detta kan ge ett exempel på hur pass stor hastigheten vid denna träning bör vara i relation till den maximala hastigheten. Man ska utgå från joggningsfart c:a 50 % av maximala syreupptagningen. (Man kan med ledning härav ifrågasätta om det vid konditionsträning i vattnet inte vore lämpligare med en aktiv paus, i stället för som nu oftast sker en passiv paus — man hänger eller sitter vid bassängkanten.)

2. **Arbetsperioder på 15 sek., 20 sek. eller 30 sek.**

Pauslängd: 15 sek., 10 sek. eller 5 sek.

Man kan blanda komponenterna för arbetsperiod respektive pauslängd hur som helst, men pausen får aldrig bli längre än arbetsperioden. Exempel på lämpliga kombinationer: 15 sek. arbete/15 sek. vila; 20 sek. arbete/10 sek. vila; 30 sek. arbete/15 sek. vila.

Antal upprepningar:
50 m:s (simning) 20—30 ggr.
25 m:s (simning) 50—70 ggr.

Intensitet: Enda sättet att ta reda på vilken hastighet som för varje individ ger effektiv träning är att mäta syreupptagningen. Men man kan ju inte testa varje individ utan man får pröva sig fram. Man ska köra så hårt som möjligt utan att mjölksyran gör sig kännbar men så att andningen intensivt påverkas.

Man kan få en stegring av träningen med hjälp av ökad intensitet och/eller en förkortning av pauserna.

3. **Distansträning:** Arbetsperiod 45 min. — 1 tim. — 2 tim. med hög intensitet. Hög syreupptagning under lång tid kan vara ett stimulus till bättre syreupptagningsförmåga.

De bästa svenska simmarna har inte så hög maximal syreupptagning som t. ex. de bästa skidlöparna eller skridskoåkarna. Beror det på dålig träning? Löpning rekommenderas som komplement och omväxling till simträningen. Genom att växla mellan ovannämnda tre former för konditionsträning kan det också vara lättare att bevara intresset hos simmarna.

Den konditionsträning som bedrives av de testade simmarna är så bra, att man inte får någon sänkning av konditionen under säsongen. Frågan är bara om man inte kan förbättra konditionen ännu mera.

Man har genom test av cykling med armarna på ergometercykel konstaterat, att man har en lägre maximal syreupptagning under enbart armarbete, varför armarbete inte är att rekommendera som konditionsträning.

Det vore värdefullt att få mätningar av enbart armtag respektive benspark för att kontrollera, om de tar tillräckligt stora muskelgrupper i anspråk för att vara träning av syreupptagningsförmågan.

Hur många gånger i veckan bör man köra konditionsträning för att bibehålla konditionen? Hur länge ska man hålla kvar konditions- respektive styrketräningen inför årets viktigaste tävling? För att få svar på dessa och flera andra frågor fordras, att man har försöksgrupper, som tränar på olika sätt, så att man sedan kan jämföra resultaten.

En av simtränarens uppgifter är att höja den maximala syreupptagningsförmågan. Om det inte går i vattnet — försök med löpning, skidlöpning. **Man får givetvis inte glömma att simning är hårt arbete i vatten. Simträning ska fortfarande utgöra huvuddelen av träningen.**

OBS...!

Under diskussionen efteråt framkom bl. a. följande:

Hur mycket kan man träna upp den maximala syreupptagningsförmågan?

Man har tidigare angivit en ökning på 10—15 % av den maximala syreupptagningen efter vuxen ålder. Senare försök har visat att maximala syreupptagningen kan ökas 30—40 %.

Vad anses om pulsräkning under träningen?

Pulsräkning är ett enkelt och bra sätt att kontrollera belastningen på cirkulationsorganen.

Man ska dock vara uppmärksam på:

1. Man kan ha maximal syreupptagning utan att ha maximal puls.

2. Man kan ha maximal puls utan att ha maximal syreupptagning.

Armarbete:

Maximalt armarbete ger maximal puls men icke maximal syreupptagning.

MJÖLKSYRETRÄNING, PRINCIPIELLA RIKTLINJER SETT MOT BAKGRUNDEN AV FYSIOLOGISKA MÄTNINGAR PÅ SIMMARE.

ANAEROBA PROCESSER

Fysiologisk bakgrund se rapporten "Variation i syreskuld och syreupptagningsförmåga under tränings- och tävlingssäsongen hos simmare" i detta nr.

Tävlingsresultaten är avhängiga av hur mycket energi som kan frigöras (se rapporten). Ju mer mjölksyra som kan bildas, ju mer energi kan frigöras. **Man ska försöka få träningen att efterlikna den situation som uppstår, när man har 25—50 m kvar av ett lopp** (gäller simning).

PAHNE

— namnet på högklassiga herr- och barnstrumpor

PAHNE TEXTIL AB STRUMPFABRIK

BACKARYD

TELEFON 0457/501 75

RÖR tjänst

TH. HÖIJER

Rödeby — Telefon 0455/403 43

Värme och Sanitära Installationer

RÖDEBY ALLIVS

Lage Karlsson

Telefon 0455/400 40

Välsorterad Lanthandel

EVERBRINKS LIVSMEDEL

Telefon 401 00

RÖDEBY

KEJ:s Bröd — Ett Gott Bröd

Allt slags matbröd och småbröd

KEJ:s BRÖD

RÖDEBY

Telefon 0455/404 17, 403 12

BIRGERS KONDITORI

Birger Karlsson

RÖDEBY

Telefon 404 81

Rekommenderar sina goda bakverk

Allt av högsta kvalité

Beställningar emottages tacksamt

Det rätta stället — när det gäller

Choklad — Konfektyr — Frukt

Ge-Ge Glass — Tidningar — Tobak

Öppet 9—21

KIOSKEN - RÖDEBY

Telefon 403 90

SYDÖSTRA SVERIGES DAGBLAD

— tidningen för hela Blekinge

S S D TRYCK

KARLSKRONA — TELEFON 190 00 (VÄXEL)

Modernt Boktryckeri och Bokbinderi

Så här tränar man "extrem" mjölksyra

Exempel på extrem mjölksyreträning för en simmare som på 100 m fritt har pers. rek. 60 sek. (mellantider: 50 m 28 sek., 75 m 44 sek.):

1. 75 m Snabbare än de första 75 m i ett maximalt 100 m:s-lopp. Tid: 42—43 sek.

2. 75 m Som punkt 1. Tiden på de sista 25 m får inte överstiga 14—15 sek.

3. 75 m Som punkt 1. Simmaren använde nu 48—49 sek. Nästa träningsdag simmas bara 2× 75 m.

4. 50 m Snabbare än **sista** 50 m i ett maximalt 100 m:s-lopp. Tid: 29—30 sek.

5. 50 m Som punkt 4.

6. 50 m Som punkt 4. Simmaren klarade inte den uppsatta tiden utan behövde 33—34 sek. Nästa träningsdag 2×75 m+2×50 m.

7. 25 m Snabbare är de sista 25 m i ett maximalt 100 m:s-lopp. Tid: 13 sek. eller bättre.

8. 25 m Som punkt 7.

9. Stegring: Antalet 75 m:s-lopp ökas till 3—4—5 och antalet 50 m:s-lopp ökas till 3—4—5.

Pauslängd:

Mellan 75 m:s-lopp 5—7 min. vila.

Mellan 50 m:s-lopp 4—6 min. vila.

Mellan 25 m:s-lopp 2—3 min. vila (även mellan sista 50 m:s-loppet och första 25 m:s-loppet).

100 m:s-lopp är mindre extrem mjölksyreträning.

Uppvärmning ska ske före mjölksyreträningen men i övrigt ingen annan träning i samma pass. Uppvärmningen bör vara aktiv på land. Man bör vara varmt klädd och man ska sätta stora muskelgrupper i aktivitet. (Obs.! Uppvärmningen av musklerna försvinner på några minuter.)

Den extrema formen med upp till 5 upprepningar av mjölksyreloppen bör bedrivas endast under korta perioder. Vilken sträcka som ska väljas för mjölksyreträning beror på, om simmaren ska specialisera sig på 100, 200 eller 400 m.

Burton och Kolb bäst

Mike Burton 19-årig världsrekordhållare på 1500 meter blev vald till 1966 års simmare i USA av "The Swimming World Magazine". På damsidan gick titeln till den 16-åriga *Claudia Kolb*, som i år slagit världsrekord på 200 meter individuell medley med 2.27,8.

Burton som är ett av amerikanernas stora hopp inför Mexico 1968 fick sin utnämning tack vare sitt fenomenala rekord 16.41,6 vilket var 17 sekunder bättre än det gamla, på maratondistansen.

Tidningen utnämnde också den 23-årige östtysken *Frank Wiegand* till bäste europeiske simmaren 1966.

Motiveringen var hans förnämliga insats i europamästerskapen i Utrecht, där han satte världsrekord på 400 meter fritt med 4.11,1 en tid som dock den franske simmaren Alain Mosconi senare har underskridit.

PK DEN 23 SEPT. 1966

● Beslöts att föreslå styrelsen att Bertil Jansson får verka som tränare för landslaget 1967.

● Till landslagskandidater utsågs:
Lars Erik Bengtsson och Bengt Nordvall, Neptun, Sten Ekman, Polisen, Olle Andersson, Ran, Robert Hernadie, Lars och Thomas Fjärrstad, Rune Johansson och Bert Svensson, SKK, Håkan Norrman, Stig Sjögren och Runar Svensson, TSK, J O Fahlén, Sten Jansson, Ronny Karlsson, Tommy Sjöstrand och Stig Åke Wallin, VSS.

PK I ESKILSTUNA DEN 12 NOV. 1966

● Beslutades att de nya poloreglerna skall gälla fr.o.m. Ute-SM 1967.

VU I STOCKHOLM DEN 11 NOV. 1966

● VU godkände GS' rapport från SF-konferensen.
Noterades att ett utförligt referat från konferensen finns infört i nr 20 av Svensk Idrott.

● Nordiska Simförbundets president Frede Borre med rapport från den nordiska folklandskampen i simning 1966:

1. Norge + 97,76
2. Sverige + 39,82
3. Filand + 37,67
4. Island + 21,75
5. Danmark — 24,52

● GS rapporterade från sammanträdet med Simborgarkommittén den 1/11 bl.a. att försäljningen av simborgarmärken 1966 varit rekordartad stor. Enligt en försiktig uppskattning skulle antalet försålda märken under 1966 kunna komma att uppgå till c:a 150.000. Tidigare bästa resultat nåddes 1959, då 133.000 märken såldes.
VU godkände rapporten.

● Norrbottens Simförbund med förslag att få undersöka möjligheterna till ett tävlingsutbyte mellan Norrbotten och Danmark. VU tillstyrkte förslaget samt uppdrog åt Norrbottens Simförbund att sköta underhandlingarna varvid kopior av skrivelserna skall tillställas Simförbundet.

HK I ÖREBRO DEN 4 AUG. 1966

● Simhopparförsäkringen. Noterades att den med privata medel bekostade olycksfallsförsäkringen för simhoppare förnyats och för perioden juni 1966 — juni 1967 omfattar 99 hoppare till en total premiekostnad av 303:— kronor. Hittills har 3 skadefall reglerats genom försäkringen.

● Skyddsräcke på hoppställningar. Med anledning av ett olycksfall i Malmö Simhallsbad, där en badande kommit under det 1-lediga skyddsräcket på 7-meterstrampolinen och fallit ned på 3-meterssvikten, beslöt HK förelägga Badbyggnadstekniska Kommittén förslag om införande av 2-lediga skyddsräck som standard. Frågan bör eventuellt bli föremål för motion till FINA.

● Utmärkelser till Tord Andersson. Noterades att Tord Andersson uppnådde 144,25 poäng i höga hopp vid landskampen mot Jugoslavien i Zenica den 4 juli och därmed erövrade standardmedaljen i guld.
Noterades vidare att Tord Andersson genom sin dubbelseger i landskampen mot Österrike den 9—10 juli uppnådde stipulerade 10 poäng på Hedersmärket.

NÄTTELINS FISK & GRÖNSAKER
NÄTTRABY
Telefon 0455/476 90
Fisk, Färska Grönsaker, Frukt, Blommor
Djupfryst

FIRMA JÄMJÖFLAK
Telefon 0455/500 45, 502 40
JÄMJÖSLÄTT
Utför:
Flakbyggnationer och montering av tippar och kranar

JÄMJÖ RÖRLEDNINGSVERKSTAD AB
Telefon 0455/502 09, 504 90
JÄMJÖSLÄTT
Utför värme-, vatten- och sanitära anläggningar samt oljeeldningsinstallationer
Reellt arbete — Humana priser

BLEKINGE-BUSS
TORSKORS
Telefon Karlskrona 0455/208 85, 222 51
Ronneby — Telefon 0457/114 73
Moderna Turistbussar för sällskapsresor inom- och utomlands
REKOMMENDERAS

LYCKEBY
RÖRLEDNINGSAFFÄR
O. Bergström
Telefon 205 02 — Telefon 0455/206 20
Projekterar och utför värmeledningar och sanitära installationer, hydrofor- och pumpanläggningar
Oljeinstallationer
Infordra offert!

Firma Ingvar Jonasson
Plåtslageri
Torskors — Sibbamåla
Telefon 0455/451 22
Alla slags plåtslageriarbeten utföres fackmässigt till rätta priser

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

KÖP SOLSTICKAN

KIOSK SENOREN
Ingrid Håkansson
Frukt — Konfektyr — Glass — Tobak
Tidningar
RAMDALA
Telefon 0455/440 51

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

LILJAS LIVS
RAMDALA
Telefon Karlskrona 411 02
Välsorterad Lanthandel

HARRYS MÖBLER
HALLABRO
Stor sortering av moderna Soffgrupper, Hyllserier, Matrums- och Sovrumsmöbler i såväl teak som vitlack, armatur, mattor, gardiner. Allt till bottenpriser. Snabb leverans. Fraktfritt. Innan Ni avslutar möbelköpet gör oss ett besök det lönar sig.
Telefon 0457/510 26

EUROPAREKORDEN

den 1 januari 1967

HERRAR

100 m **FRISIM:**	Alain Gottvalles, Frankrike 52,9, 13.9. 64 Budapest
200 m **FRISIM:**	Hans-Joachim Klein, Västtyskland 1.58,2, 24.5. 64 Dortmund
400 m **FRISIM:**	Frank Wiegand, Östtyskland 4.11,1, 25.8. 66 Utrecht
800 m **FRISIM:**	Semjon Beliz-Geiman, Sovjet 8.47,4, 3.8. 66 Charkow
1500 m **FRISIM:**	Semjon Beliz-Geiman, Sovjet 16.58,5, 27.8. 66 Utrecht
4×100 m **FRISIM:**	Östtyskland 3.36,8, 26.8. 66 Utrecht
4×200 m **FRISIM:**	Sovjet 8.00,2, 24.8. 66 Utrecht
100 m **BRÖSTSIM:**	Georgi Prokopenko, Sovjet 1.06,9, 3.9. 64 Moskva
200 m **BRÖSTSIM:**	Georgi Prokopenko, Sovjet 2.28,2, 14.10 64 Tokyo
100 m **FJÄRILSIM:**	André Depolo, Jugoslavien 58,5, 7.9. 65 Split
200 m **FJÄRILSIM:**	Walentin Kusmin, Sovjet 2.10,2, 25.8. 66 Utrecht
100 m **RYGGSIM:**	Wiktor Masanow, Sovjet 1.00,0, 23.3. 66 Moskva
200 m **RYGGSIM:**	Wiktor Masanow, Sovjet 2.11,8, 22.3. 66 Moskva
400 m **MEDLEY:**	Frank Wiegand, Östtyskland 4.47,9, 22.8. 66 Utrecht
4×100 m **MEDLEY:**	Sovjet 4.00,7, 23.3. 66 Moskva

DAMER

100 m **FRISIM:**	Martina Grunert, Östtyskland 1.01,2, 22.8. 66 Utrecht
200 m **FRISIM:**	Claude Mandonnaud, Frankrike 2.15,5, 13.8. 66 Bordeaux
400 m **FRISIM:**	Jane Cederquist, Sverige 4.46,9, 5. 61 Haifa
800 m **FRISIM:**	Jane Cederquist, Sverige 9.55,6, 17.8. 60 Uppsala
1500 m **FRISIM:**	Margareta Rylander, Sverige 19.02,8, 27.6. 61 Uppsala
4×100 m **FRISIM:**	Sovjet 4.11,3, 27.8. 66 Utrecht
100 m **BRÖSTSIM:**	Galina Prosumensjikova, Sovjet 1.15,7, 17.7. 66 Moskva
200 m **BRÖSTSIM:**	Galina Prosumensjikova, Sovjet 2.40,8, 23.8. 66 Utrecht
100 m **FJÄRILSIM:**	Ada Kok, Holland 1.04,5, 14.8. 65 Budapest
200 m **FJÄRILSIM:**	Ada Kok, Holland 2.25,3, 12.9. 65 Groningen
100 m **RYGGSIM:**	Christine Caron, Frankrike 1.07,9, 14.10. 64 Tokyo
200 m **RYGGSIM:**	Christine Caron, Frankrike 2.27,9, 16.6. 66 Paris
400 m **MEDLEY:**	Betty Heukels, Holland 27.8. 66 Utrecht
4×100 m **MEDLEY:**	Holland 4.36,4, 25.8. Utrecht



Världens två bästa bröstsimmerskor, ryskorna Irina Podsnjakova och Galina Prosumensjikova.

BRÖDERNA JACOBSSONS PLÅTSLAGERI
KALLINGE
Telefon 0457/200 37
Utför allt inom branschen

CONDITORI FAVORIT
Favorit-Grillen
Nancy Ohlsson
KALLINGE
Telefon 0457/201 28, 214 80

ÖSTRA CEMENTGJUTERI
Åkesson & Svensson
Telefon 0454/461 28 — Bostad 462 13
NÄSUM
Hålstensblock — Trädgårdsplattor
Kantsten m.m.

KÖR TILL IC
Karlshamnsvägen 1, Ronneby
Telefon 100 26, 133 50
Allt i Bensin, Oljor och Tillbehör

CHASSI & KAROSS
I RONNEBY AB
KARLSHAMNSVÄGEN
RONNEBY
TELEFON 106 18, 111 80

Till affärsinnehavarna och
enskilda i Ronneby med omnejd
Vid behov av fönsterputs
ring
H. WILHELMSSONS
FÖNSTERPUTS
Telefon 0457/133 33
RONNEBY

RONNEBY
MUSIKAFFÄR AB
Kungsgatan 21 — Ronneby
Telefon 0457/103 92
Försäljning av
Musikinstrument — Skivor — Noter
Radio — TV
TV- & Radioreparationer

När det gäller Specialmaskiner
Fråga Holms
HOLMS
MASKINFABRIK AB
RONNEBY
Telefon 0457/127 70

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

Stadens välsorterade
Ur, Optik och Guldsmedsaffär B. Wereén
Karlskronagatan 24
Telefon 117 80
RONNEBY

VILSHULTS BILSERVICE och TAXI
(Jarl Jonsson)
VILSHULT
Telefon 0454/711 27
BILSERVICE — TAXI
Försäljning av SHELL bensin och oljor

MÅNSSONS BILREPARATIONER
Erik Månsson
Karlshamnsvägen — Telefon 112 16
RONNEBY

DETTA är resultatet av fysiologernas undersökning av våra topp-simmare

Dagens toppidrott ställer stora krav på de aktiva, och detta medför automatiskt att större krav ställs på den verksamhet som är uppbyggd omkring de aktiva och deras idrott. Denna serviceverksamhet inrymmer allt från fysiologisk och medicinsk kontroll, utveckling av utrustning, tillgång av intresserade och kunniga tränare.

Träningens uppgift är bl.a. att öka den fysiska prestationsförmågan, vilket innebär en systematisk träning och uppbyggnad av olika organ och organsystem i kroppen. Den snabba utvecklingen inom de områden som tränaren måste behärska; teknik, styrketräning, träning av syreupptagningsförmågan och mjölksyraträning m.m. kräver en allt intimare kontakt mellan tränarkåren och eventuell forskning inom de olika specialområdena. Tränarens uppgift i dagens läge är i regel allt för komplicerad för att han skall kunna lösa den på bästa sätt med enbart praktisk erfarenhet som grund.

VARIATION I SYRESKULD OCH SYREUPPTAGNINGSFÖRMÅGA UNDER TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSSÄSONGEN HOS SIMMARE

Av Lars Hermansen och Jan Karlsson
Fysiologiska institutionen
Gymnastik- och idrottshögskolan
Stockholm

Undersökningen är utförd med ekonomiskt stöd från: a) Sveriges Riksidrottsförbund. b) Svenska Simförbundet. c) Statens Medicinska Forskningsråd.

Lars Hermansen är gästforskare från Arbeidsfysiologisk institutt, Oslo, med stipendium från "Statens ungdoms- og idrettskontor i Kirke- og undervisningsdepartementet, erhållet genom Norges almenvitenskapeliga forskningsråd.

SVÄNGSTA ELEKTRISKA AB
A. E. WELIN
Telefon 221 05 — Bostad 228 92
SVÄNGSTA
Allt inom branschen

KÖP
SOLSTICKAN

ASARUMS RADIO & TV
Lars Lindbom
ASARUM — Telefon 0454/200 64
Allt inom branschen
Rekommenderas

EKEBERGSLUNDS TRÄFÖRÄDLING AB
ASARUM
Telefon 201 39
Trävaror — Byggnadsmaterial

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

SIGFRID NILSSONS
ELEKTRISKA
Helmer Nilsson
Drottninggatan 79
KARLSHAMN
Telefon Lager och Affär 139 76
Bostad 112 28

BETALD
ANNONSPLATS

Gäller det
KÖRKORT
Vänd Eder med förtroende till

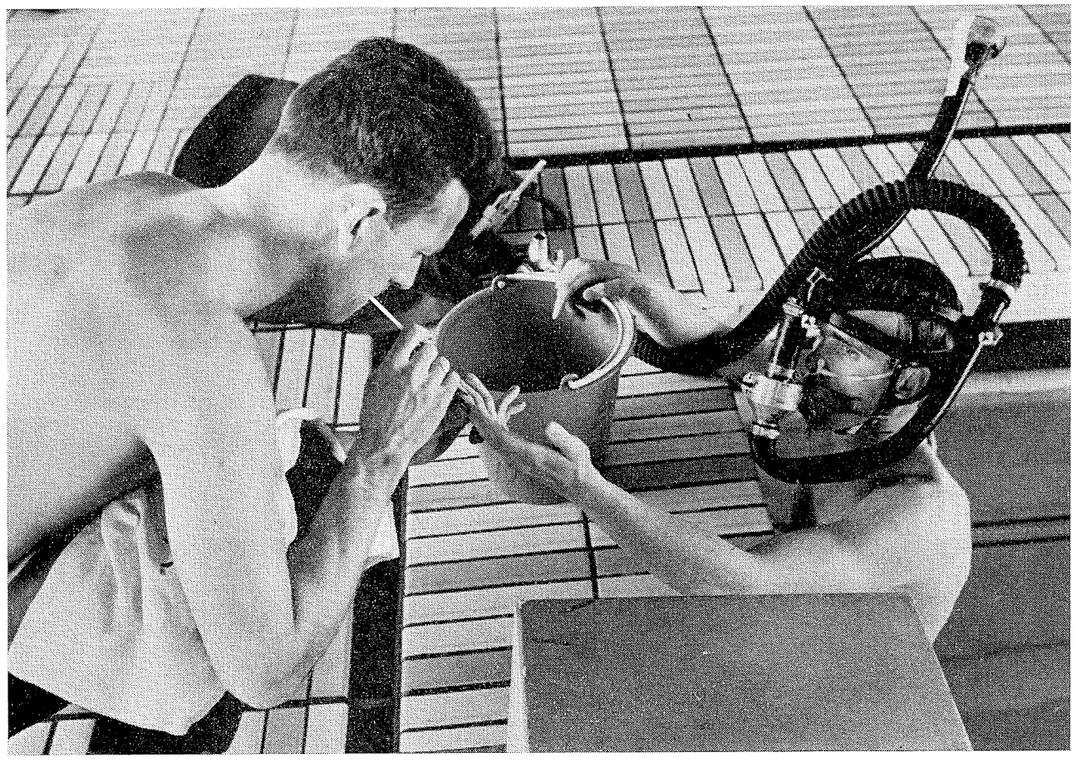
KARLSHAMNS
TRAFIKSKOLA
N. Fogdelyckegatan 15
KARLSHAMN
Telefon 0454/138 03

SVENSSONS BLOMSTERHANDEL
KYRKHULT
Telefon 700 50
— Säg det med blommor —

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

TULSEBODA BRUNNS RESTAURANG
KYRKHULT
Telefon 0454/700 12
Har förstklassigt kök till billiga priser

CENTRUMHALLEN - Asarum
Telefon Order 201 08, Kontor 209 50
Gamla butiken och bostad 204 23
K B S charkuterivaror
Modern Livsmedelshall med Färsk-Fiskavdelning
Gasolanläggningar Frysboxar och Tvättmaskiner



Fysiologen Lars Hermansen tar blodprov på Jan Lundin i Eriksdalsbadet.

Denna rapport syftar till:

1. att ge en fysiologisk bakgrund för hårt muskelarbete (simning) och att öka kunskapen om hur kroppen fungerar under träning och tävling.

2. att redovisa och diskutera resultaten av en undersökning som Svenska Simförbundet bett Fysiologiska Institutionen, GIH, att göra.

Fysiologisk bakgrund.

Muskelns förmåga att utföra ett mekaniskt arbete är förutsättningen för fysisk aktivitet och för detta fordras energi. Den tillförs kroppen via födan bundet i framför allt kolhydrater (socker m.m.) och fett. Hur energi sedan överförs till mekaniskt muskelarbete skall vi först kortfattat och schematiskt beskriva:

Energi bundet i t.ex. socker kan inte omedelbart användas vid muskelarbete utan, den måste i muskelcellen överföras till en energirik kemisk förening adenosintrifosfat (ATP). Först då är den åtkomlig för cellen. När sedan muskelkontrationer sker frigörs den erforderliga energimängden (E) genom nedbrytning av ATP till adenosindifosfat (ADP). De ATP-förråd som normalt finns i muskelcellen är tämligen små och måste därför fyllas på så fort som möjligt för att muskelarbetet skall kunna fortgå.

$$ATP \rightleftarrows ADP + P + E$$

De processer som då kommer in i bilden för att bygga upp nedbrutet ATP indelar man i:

Anaeroba — äger rum utan att syrgas (O_2) är inkopplat.

Aeroba — (=förbränning) äger rum om syrgas finns i muskelcellen.

Anaeroba processer. Dessa kommer snabbast igång vid ökat muskelarbete, och omfattar:

1. *Kreatinfosfatspjälkning.* I muskelcellen finns ett lager (depå) av ett annat energirikt ämne, kreatinfosfat. När detta ämne bryts ned frigörs energi för uppbyggnad av ATP.
2. *Mjölksyrabildning.* Denna process innebär att glykogen, en depå av kolhydrater i muskeln, bryts ned. Nedbrytningen är mycket komplicerad men ett steg är i det här sammanhanget intressant, nämligen vad som händer med en förening som kallas pyrodruvsyra. Om syrgas finns i muskeln förbränns pyrodruvsyran (se under Aeroba processen), men är syremängden otillräcklig bildas mjölksyra. Ju mer mjölksyra som kan bildas desto mer ATP kan återuppbyggas.

FYSISK PRESTATIONSFÖRMÅGA

FRIGÖRING AV ENERGI
aeroba processer — maximal syreupptagning
anaeroba processer — syreskuld

NEURO-MUSKULÄRA FUNKTIONER
muskelstyrka — statisk, dynamisk styrka
teknik — koordination

PSYKOLOGISKA FAKTORER
motivation ("fighting spirit")
taktik

KLN

Bröd. Fohlin Smides- & Svetsningsverkstad
Utför på beställning alla sorters byggnadssmide
Grindar, Balkongräck, Staket m.m.
Reell behandling — Humana priser
Regeringsgatan 58 — Telefon 117 23
KARLSHAMN

HOTELL HÄKTERS
KARLSHAMN - Tel. 106 54 och 113 64 - Ågatan 41
Nyrenoverat. Telefon på rummen.
Trädgårdsservering i trivsam miljö
Stället där turisten trivs och affärsmannen känner sig som hemma

Anlita
FOTOTJÄNST
när det gäller köp av fotogrejor
Alltid först med det sista — Allt i Foto-Kino
Seriefoto — Brudfoto
Drottninggatan 64 — Telefon 103 91
KARLSHAMN

NILS ABRAHAMSONS LAXAFFÄR
Regeringsgatan 76
Telefon Karlshamn 123 60
Spec.: Färsk Lax i parti

Ring 123 81
NILSSONS ELEKTRISKA
Eric Nilsson
KARLSHAMN
Installering och Reparationer
av alla slag

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

FIRMA
ÅKE WOLGAST
Bräkne-Hoby
GRÄVNINGS- och
SPRÄNGNINGSARBETEN
GRUSTRANSPORTER
Telefon 0454/300 49

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

DAHLMANS TAXI
Telefon 105 23
KARLSHAMN
Sjuktransporter ombesörjes

HOBY MEK. STENSLIPERI
Eric Svensson
Bräkne-Hoby
Telefon 0454/300 47
Tillverkar och Försäljer
Gravvårdar och Byggnadssten

Vi har goit matbröd och kaffebröd
Läckra småbröd
ERIK NILSSONS HEMBAGERI
Bräkne-Hoby
Telefon 0454/303 83

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

Aeroba processer. Innebär, som ovan antytts, att transporterad syrgas kopplas in i en serie kemiska reaktioner. Syrgasen tas upp av blodet i lungvävnaderna och förs sedan till de organ i kroppen, som är i behov av syre. Cirkulationen blir alltså inställd på en viss transportkapacitet allt efter kraven från olika vävnader. Andningsverksamheten ökar, likaså hjärtverksamheten. Vidare dirigeras blodströmmen, i motsats till i vila, nästan uteslutande till de arbetande musklerna. På så sätt möjliggörs en allt större förbränning och frigöring av energi genom cellandning. Att erhålla energi på detta vis är det mest ekonomiska.

Förbränningen kan kortfattat skrivas:
Pyrodruvsyra + syrgas → *energi* + koldioxid + vatten.

På motsvarande sätt kan nedbrytningsprodukter från fett förbrännas och energi frigöras.

Den så erhållna energin används för att bygga upp ATP.

ATP är alltså sammanfattningsvis det ämne genom vilket all energi i födan slussas antingen det gäller transportarbete, celluppbyggnad eller mekaniskt arbete.

En individs fysiska prestationsförmåga är beroende av flera faktorer som är angivet i fig. 1.

Den relativa betydelsen av de olika faktorerna varierar dock från idrottsgren till idrottsgren. Tävlingar med korta arbetsperioder (upptill 1 minut) är huvudsakligen beroende av de anaeroba processerna. Mängden av ATP respektive kreatinfosfat i muskelcellen är en faktor, men den avgörande är hur mycket mjölksyra som kan bildas under en viss tidsperiod.

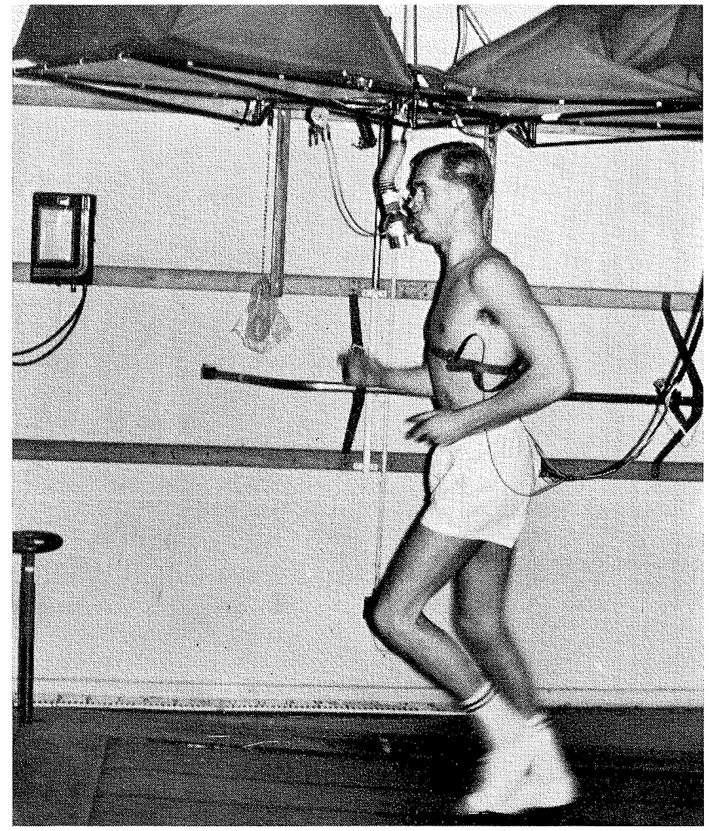


Fig. 2. Mätning av syreupptagning under löpning på "löpande bandet" i laboratoriet. Försöksperson är Jan Lundin.

Häromkring redovisar fysiologerna Lars Hermansen och Jan Karlsson den undersökning de gjort av simmare under 1966.

Det är den undersökningen som bl. a. haft till följd att vi så ofta i pressen sett simmare med "luftsäckar" på ryggen, att vi kanske beklagat Lester, "Ludde" et Co när de direkt efter hårda lopp tagits emot med ansiktsmasker och hållits isolerade för provtagning.

Simmarna har däremot inte protesterat. Snarare med verklig vilja och glädje ställt sig till förfogande — i hopp om ytterligare träningshjälp från fysiologhåll. Den inställningen har också de närmast aktuella tränarna Åke Lindhgren och Åke Johansson haft.

— Det har varit mycket roligt, säger Lars Hermansen när Simsport ber om en kommentar till undersökningen.

— Då och då möts vi även nuförtiden av skepsis från både tränare och aktiva, men får vi tillfälle att utveckla våra synpunkter försvinner ofta skepsisen glädjande snabbt.

— Jag hoppas att alla skall förstå att vi inte på minsta sätt vill konkurrera med tränare — vi vill bara hjälpa till så gott det går och vetenskapligt belägga den del av idrotten som går att belägga.

— Vi startade undersökningen uti från frågan vad som bestämmer den fysiska prestationsförmågan. Det handlar om en frigörelse av energi. Det kan ske på två sätt, med hjälp av syre och med hjälp av spjälkning av energirika ämnen. Det ger två motorer, en förbränningsmotor och en spjälkningsmotor.

— Sammanfattningsvis kan jag efter undersökningen säga att simmarna fått mycket god effekt på spjälkningsmotorn. En mindre god effekt har man nått med förbränningsmotorn. Där kan en hel del göras och där kan kanske ytterligare undersökningar sprida ljus över dunkla ting.

— Jag hoppas att kunna fortsätta undersökningarna hemma i Norge under 1967 och t. ex. intressera mig för de olika träningsformerna och den effekt de ger. Varför t. ex. bara bentag i vissa träningspass? Vilka resultat når man den vägen fysiologiskt sett? Det finns mycket kvar att forska i.

— Vi fysiologer är glada för att vi fått komma simningen så in på livet och jag slutar med att säga att alla ledare, tränare och aktiva är välkomna till oss om de vill ha hjälp, råd eller anvisningar. Vi skall göra så gott vi kan. Man kan komma långt med samarbete och utan fördomar.

Rent parentetiskt slutar Lars Hermansen med konstaterandet att simmarna inte alls plågats av sitt liv tillsammans med ansiktsmasker och luftsäckar:

— Det är som att andas i fria luften . . .

"Ludde", Lester och Hermansen i farten

Blir arbetsperioden längre får dock den aeroba processen allt större betydelse, beroende på att cirkulationen och därmed syretransporten ökas för att motsvara kravet från vävnaderna.

Syreupptagningen bestäms med s.k. Douglassäck-metodik, vilket innebär att försökspersonens utandningsluft uppsamlas i en gummisäck, mäts och analyseras.

När det gäller de anaeroba processerna är tillvägagångssättet följande:

Mjölksyrakoncentrationen kan vi följa, men ATP-respektive kreatinfosfatspjälkningen kan inte bestämmas på ett sätt användbart i dessa sammanhang. Men för att återställa depåerna och förbränna mjölksyran eller syntetisera den till glykogen används energi från den aeroba processen. Efter ett hårt lopp har man en förhöjd syreupptagning för detta ändamål och denna betecknas som syreskuld. En bestämning av den maximala syreskulden ger ett mått på individens totala anaeroba kapacitet (Fig. 4 och 5).

FÖRSÖKSPERSONER:

Undersökningen har utförts på medlemmar i det svenska landslaget.

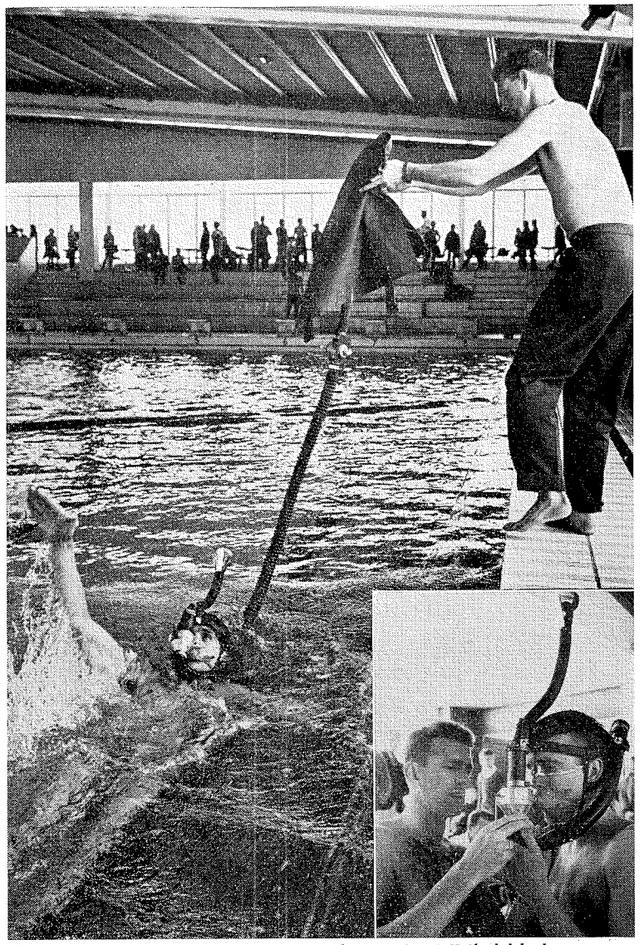


Fig. 3. Mätning av syreupptagningen under simning i Eriksdalsbadet. Försöksperson Jan Lundin.

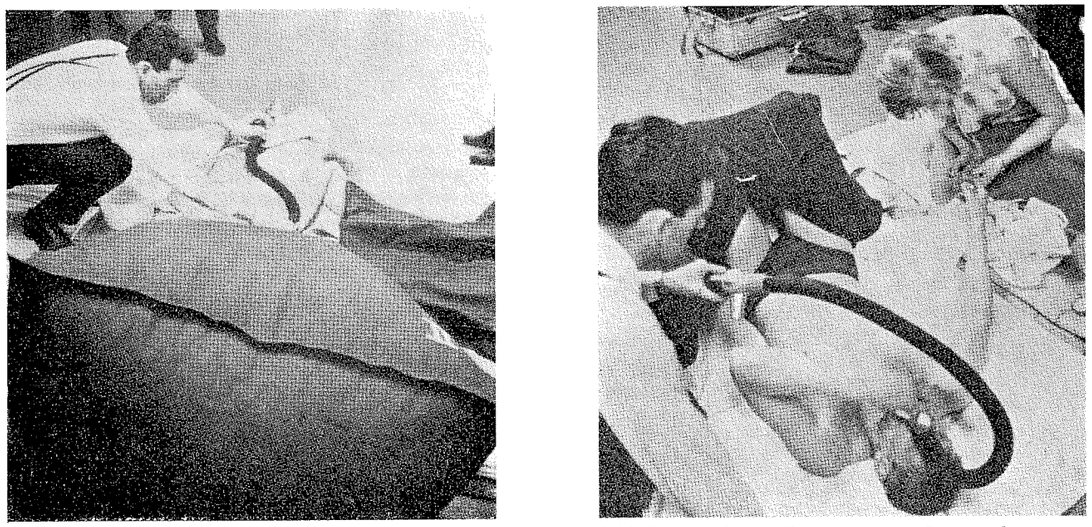


Fig. 4. Mätning av syreskuld efter 100 meter i Sverige — Holland i Eriksdalsbadet 2 april 1966. Försöksperson är Lester Eriksson.

Sammanlagt har 9 manliga simmare i åldern 17 — 24 år undersökts en gång i början av träningssäsongen och en gång under tävlingssäsongen.

Två simmare, Lester Eriksson och Jan Lundin har dessutom med jämna mellanrum undersökts under hela säsongen 1966.

Data beträffande längd, vikt och ålder samt bästa tävlingsresultat finns samlade i Tabell I.

Resultat.

Anaeroba processer.

a) Syreskuld.

Fig. 6 visar maximal syreskuld hos de olika simmarna. Jan Lundin och Lester Erikssons syreskuldsvärden är de högsta som har uppmätts i samband med tävling. De ligger strax under de högsta värdena som erhållits under laboratorieförsök på GIH (Leif Librand, 22 l).

Det bör märkas att skillnaden mellan de högsta och de lägsta värdena är stor.

b) Mjölksyra.

Under t.ex. ett 100 m frisimslopp produceras en stor mängd mjölksyra i musklerna. Mjölksyran diffunderar sedan ut från musklerna och in i blodet där koncentrationen bestäms.

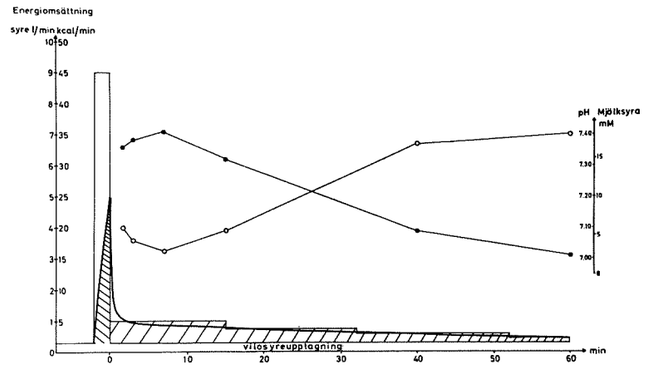


Fig. 5. Schematisk bild över energiomsättningen för distansen 200 m frisim. Energiomsättningens storlek är i detta fall 45 kcal/min i 2 min. Syreupptagningen under simningen kan inte täcka energibehovet. Spjälkningsprocesser måste tillgripas och mjölksyra bildas. Den i blodet uppmätta mjölksyrakoncentrationen är en indikator på spjälkningsprocessernas deltagande (fyllda cirklar). Den ökade mängden mjölksyra innebär att blodet blir surare och pH sjunker. Ofyllda cirklar visar variation i pH under första timmen efter loppet. (pH = mått på surhetsgrad. pH-sänkning = ökad surhet). Syreupptagningen utöver vilosyreupptagningen under första timmen efter loppet är syreskulden (streckad yta), och anger kvantitativt spjälkningsprocessernas andel.

25 METERS BANA

Simmare	Ålder	Längd	Vikt	FRISIM					BRÖST			RYGG		FJÄRIL		MEDLEY	
				100	200	400	800	1500	100	200	400	100	200	100	200	200	400
Glenn Bengtsson	17	183	65.0	57,6 (56,6)	2.02,2	4.29,7	9.12,5	—	—	—	—	(1.07,6)	2.20,7	1.03,0	—	(2.27,3)	—
Birger Eriksson	17	177	74.6	60,3	2.11,5	4.40,3 (4.40,1)	9.40,6	—	—	—	—	—	2.34,1	—	—	2.37,0	—
Lester Eriksson	24	190	81.0	53,8	1.57,5	4.15,7	9.06,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Olle Ferm	19	182	71.3	56,2 (55,8)	2.03,1	4.14,4	9.28,4	—	—	—	—	1.07,7 (1.06,0)	2.18,4	—	2.34,5	2.17,6	4.52,2
Göran Jansson	19	185	75.7	55,8	2.06,5	—	9.48,3	—	—	—	—	—	—	1.01,0	2.32,5	—	—
Sven Johansson	20	177	75.7	57,2	2.04,4	—	10.04,5	—	—	—	—	—	—	1.04,2	—	2.33,7	—
Jan Lundin	24	187	74.2	54,6	1.58,1	—	9.28,7 (9.21,5)	—	—	—	—	(1.04,7)	—	1.02,7 (1.01,8)	2.32,7	(2.19,8)	—
Rolf Möller	20	182	84.1	—	—	—	(9.58,6)	—	1.14,9	2.41,2	—	—	—	—	—	—	—
Bertil Sulling	17	173	63.0	59,9	2.12,9	4.45,3 (4.44,8)	9.54,8	—	—	—	—	—	—	—	—	2.43,4	—

50 METERS BANA

Simmare	Ålder	Längd	Vikt	FRISIM					BRÖST			RYGG		FJÄRIL		MEDLEY	
				100	200	400	800	1500	100	200	400	100	200	100	200	200	400
Glenn Bengtsson	17	183	65.0	57,3	2.04,0	4.27,7	—	17.57,5	—	—	—	—	2.32,5	1.06,0	—	—	—
Birger Eriksson	17	177	74.6	—	2.14,2	4.48,0	—	19.40,9 19.16,7	—	—	—	—	2.42,6	—	—	2.43,8	5.51,3
Lester Eriksson	24	190	81.0	54,9	2.00,9	4.21,6	—	17.54,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Olle Ferm	19	182	71.3	57,9	2.03,7	4.26,6	—	18.04,0	—	—	—	1.06,0	2.19,6	—	—	2.22,5	5.06,4
Göran Jansson	19	185	75.7	56,2	2.05,6	4.39,7	—	—	—	—	—	—	—	1.02,9	2.30,2	—	—
Sven Johansson	20	177	75.7	59,0 (58,4)	2.09,8 (2.08,5)	(4.41,1)	—	—	—	—	—	—	—	1.06,7 (1.05,3)	—	(2.36,7)	—
Jan Lundin	24	187	74.2	54,9	2.02,5	4.24,9 (4.23,4)	—	—	—	—	—	—	(2.21,8)	1.01,7	—	2.34,1	(5.07,0)
Rolf Möller	20	182	84.1	—	—	—	—	—	1.17,8 (1.16,2)	2.47,8 (2.44,3)	6.10,1 (6.01,7)	—	—	—	—	—	—	—
Bertil Sulling	17	173	63.0	—	2.18,8	4.57,9	—	19.36,4 19.34,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Tabell 1. Ålder, längd, vikt och bästa tävlingsresultat hos svenska elitsimmare. Tid inom parentes anger tidigare personligt rekord bättre än 1966 års.

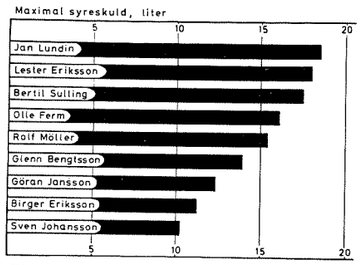


Fig. 6. Maximal syreskuld i liter hos manliga svenska elitsimmare.

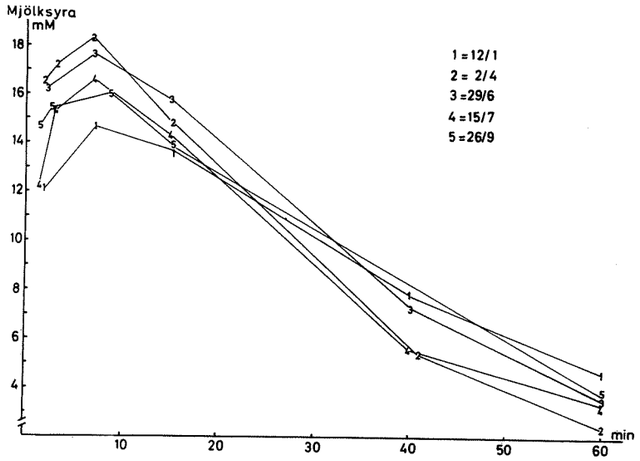


Fig. 7. Mjölksyrakoncentrationen i blodet under första timmen efter olika lopp. Försöksperson Lester Eriksson.

Fig. 7. visar koncentrationen av mjölksyra i blodet vid olika tidpunkter under 1 timme efter försöken på Lester Eriksson. Det framgår av figuren att det finns en viss variation.

Variationer under loppet av en säsong.

Fig.. 8 och fig. 9 (nedersta delen) visar hur förmågan att producera mjölksyra varierar från december 1965 till september 1966. Att förmågan förändras starkt under denna tid framgår tydligt. För Jan Lundins del är det en jämn stigande kurva, vars topp ligger under tävlingssäsong. När sedan hårdträningen ersätts av en viloperiod på några veckor sjunker förmågan att producera mjölksyra högst avsevärt.

För Lester Erikssons del är förhållandet annorlunda. Hans infektion under våren och försommaren omöjliggjorde all träning med en markerad reduktion av den anaeroba kapaciteten som följd.

Variationer i syreskuld för Jan Lundins och Lester Erikssons del under tiden december 1965 till september 1966 har samma förlopp som förmågan att bilda mjölksyra, vilket framgår av fig. 8 och fig. 9.

Tabell 2 visar att säsongvariationerna för de olika simmarna inte är entydiga. Förklaring till detta ges senare (se Diskussion).

Aeroba processer.

Maximal syreupptagning.

Fig. 10 visar maximal syreupptagning uttryckt i ml per minut och kg kroppsvikt.

Glenn Bengtsson, Jan Lundin och Olle Ferms värden är höga men ändå klart sämre än vad man t.ex. finner hos de svenska skidlöparna eller skridskoåkarna.

Skillnader inom resten av simmargruppen finns, men är inte lika markerad som skillnader i syreskuld.

Variationer under loppet av en säsong.

Fig. 8 och fig. 9 (översta delen) visar att variationer i syreupptagningsförmåga hos Jan Lundin och Lester Eriksson är förhållandevis små. Speciellt om man jämför med syreskuldens variationer.

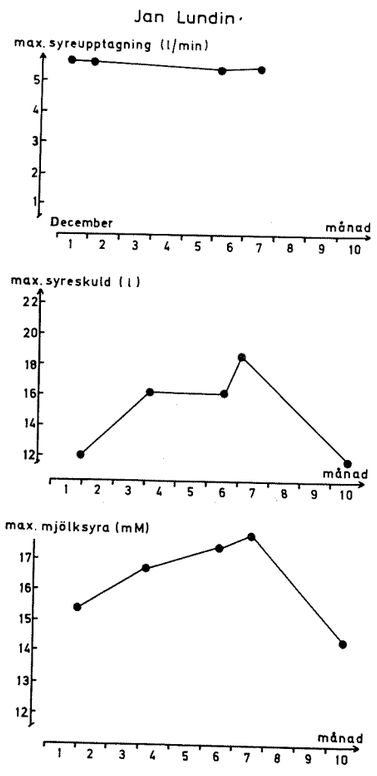


Fig. 8. Variation i maximal syreupptagning, syreskuld och mjölksyra under tiden januari 1966 — oktober 1966. Försöksperson Jan Lundin.

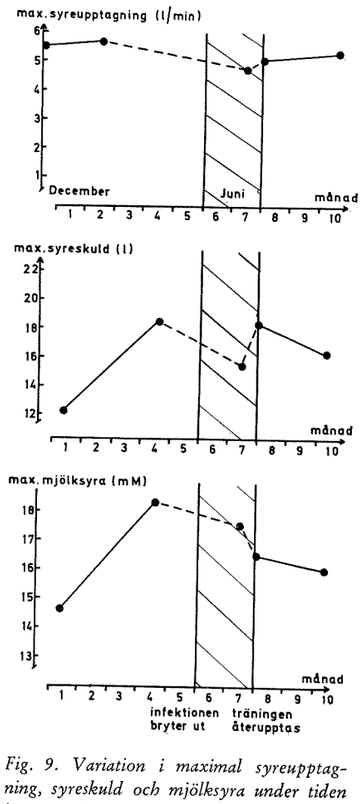


Fig. 9. Variation i maximal syreupptagning, syreskuld och mjölksyra under tiden januari 1966 — september 1966. Försöksperson Lester Eriksson. Streckat område anger sjukdomsperiod utan träning eller tävling.

DISKUSSION.

Anaerob kapacitet.

Under kortvariga maximala arbeten bryts ATP och kreatinfosfat ned för energileverans. Likaså spjälkas glykogen till mjölksyra. Ju större nedbrytning och spjälkning desto mer energi frigörs för muskelarbetet. För att ATP- respektive kreationsfosfatdepåerna skall kunna bygga upp och mjölksyran föras bort måste energi tillföras. Detta medför att man t.ex. efter en tävling har en förhöjd syreupptagning (över vilosyreupptagningen) som fig. 5 visar. Denna extra syreupptagning är ett mått på mängden av den energi som åtgår för att bygga upp ATP- och kreationsfosfatdepåerna och avlägsna mjölksyra. Försök visar att det krävs dubbelt så mycket energi till dessa processer som vad som frigörs under själva loppet genom nedbrytning anaerobt.

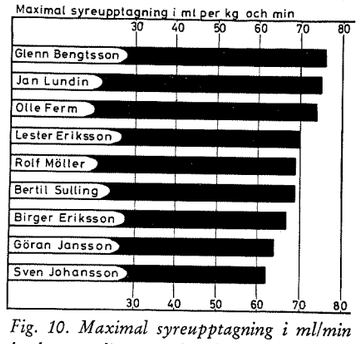


Fig. 10. Maximal syreupptagning i ml/min kg hos manliga svenska elitsimmare.

Vi har därför vid beräkningen av de anaeroba processernas relativa betydelse gentemot de aeroba reducerat syreskulden med 50 % och sedan beräknat energiomsättningen som anges i Tabell 3.

Största delen av denna syreskuld går åt till att avlägsna mjölksyra. Mjölksyrakoncentrationen i blodet är alltså en bra indikator på den anaeroba delen av energileveransen under ett lopp.

Mjölksyravärdena kan dock inte användas som kvantitativt mått på den anaeroba kapaciteten olika individer emellan, vilket framgår av Tabell 1. Anledningen till detta är olika stor blodvolym m.m. Däremot är mjölksyrakoncentrationen en god mätare på det anaeroba inslaget hos en och samma person vid olika tillfällen.

Fig. 7 visar mjölksyrakoncentrationen under 1 timme efter olika försök på Lester Eriksson. Det framgår att 60 minuter inte är tillräckligt för att få bort all mjölksyra ur blodet.

Detta är betydelsefullt för ledare och arrangörer när det gäller att komponera tävlingsprogram och välja vilka tävlingar man skall deltaga i om programmet är komprimerat.

Fig. 8 och fig. 9 visar att förmågan att bilda mjölksyra är relativt låg vid säsongens början men att den stiger under träningsperioden och för Jan Lundins del når ett toppvärde under sommaren (innan EM i Utrecht). För Lester Erikssons del blir förloppet något annorlunda, då hans träning inför EM omintetgörs av en långvarig infektion men tendensen är densamma. Tydligt är att förmågan att bilda mjölksyra är direkt påverkbar av träning.

Förändringen i syreskuld följer i stort förmågan att bilda mjölksyra, men variation finns (fig. 9). Orsaken till detta skall inte diskuteras här.

Den högsta koncentrationen av mjölksyra och största syreskulden har man efter 100 och 200 m lopp.

Den anaeroba kapaciteten bör alltså vara stor hos simmare på korta distanser och träningen inriktad på att höja den.

Syreskuldens storlek och maximala mjölksyravärden visar stora skillnader mellan de bästa och de sämsta simmarna, motsvarande bild har man av deras tävlingsprestationer.

Aerob kapacitet.

Mängden av syre, som kan tagas upp under loppet, bestämmer hur mycket energi som kan levereras aerobt d.v.s. förbränning. För att kunna jämföra simmarna inbördes och med andra typer av idrottsmän är värdena för maximal syreupptagning i fig. 10 uttryckta i ml per kg och min. Glenn Bengtsson, Jan Lundin och Olle Ferm har relativt höga värden medan däremot Göran Jansson och Sven Johansson ligger obetydligt högre än genomsnittet för GCI-elever.

Ingen av simmarna har en maximal syreupptagning som t.ex. skridskoåkarna, hos vilka 82 — 83 ml/kg min. är uppmätt. Nu gäller det visserligen inte skridskoåkning, men även i simning finns distanser med lång arbetstid, där som tidigare påpekats den maximala syreupptagningen är avgörande för hur snabbt man kan genomföra loppet. Skridskoåkning och simning kan jämföras i det samma idrottsman tävlar på korta och långa distanser.

Bestämning av syreupptagningen under maximal simning visar att det är svårt att på så sätt uppnå maximal syreupptagning. Vidare vet vi från laboratorieförsök att det är omöjligt att uppnå maximal syreupptagning vid enbart armarbete (en försöksperson var kanotisten Gunnar Utterberg).

Detta talar för att den effektivaste träningen av den maximala syreupptagningen inte sker under simning utan löpning, då man engagerar större muskelgrupper, vilket är förutsättning för effektiv träning av cirkulationsapparaten.

Bestämning av maximal syreupptagning på Jan Lundin och Lester Eriksson (fig. 8 och fig. 9) visar att den aeroba kapaciteten varierar mycket litet under säsongen. Detta innebär att den träning de bedriver endast räcker att bevara den syreupptagning de redan har, vilket också understryker betydelsen av en kompletterande cirkulationsträning för att höja den maximala syreupptagningen.

Kroppsvikten reduceras till 3 — 4 kg när kroppen nedsänks i vatten. Vidare betyder bl.a. kroppens form mycket, när det gäller förmågan att ligga högt i vattnet. Alla dessa faktorer kommer in i bilden för simmarna. Rangordningen mellan dem när det gäller maximal syreupptagning skulle kanske ändrats på några punkter om den var uttryckt ml/min×kg i undervattensläge.

SAMMANFATTNING.

1. Maximal syreupptagning, maximal syreskuld och mjölksyra är bestämd för 9 simmare före och efter säsongen. På 2 av dessa har bestämningar dessutom gjorts under säsongen.
2. Värdena på maximal syreskuld är höga jämfört med andra idrottsgrenar, men en stor variation finns inom simmargruppen. Den största syreskulden har de bättre simmarna. Resultaten tolkas så att syreskuldens storlek är avgörande för tävlingsprestationen på korta sträckor.
3. Förmågan att producera mjölksyra ökas i och med träning och är störst under tävlingssäsongen. Ändringar i syreskuld följer i stort förändringar i mjölksyraproduktionen. Resultaten må tolkas så att den bedrivna mjölksyraträningen gett god effekt.
4. Värden på maximal syreupptagning hos manliga elitsimmare ligger lägre än för t.ex. skridskoåkarna. En ineffektiv cirkulationsträning kan vara förklaringen.
5. Variationen i maximal syreupptagning under säsongen är relativt liten hos simmare med konstanta träningsförhållanden. Om någon ändring har skett (t.ex. slutat att träna) visar sig detta genast i förändringar av maximal syreupptagning.

Fet stil beordrad av red.

Försökspersoner	Januari 1966: Max syreupptagning l/min	Januari 1966: Max syreskuld l	Januari 1966: Max mjölksyra m M	September—Oktober 1966: Max syreupptagning l/min	September—Oktober 1966: Max syreskuld l	September—Oktober 1966: Max mjölksyra m M
G B	4.92	12.0	16.2	—	13.9	17.5
B E	5.03	13.0	12.9	4.49	11.2	10.5
O F	5.25	16.5	13.8	5.42	16.1	12.3
G J	4.85	12.3	—	5.09	12.3	14.0
S J	4.64	14.5	16.2	5.04	10.2	15.1
R M	5.81	16.7	13.5	4.26	15.4	14.5
B S	4.69	9.8	11.7	4.72	17.5	15.1
L E	5.67	18.0	18.3	Maximalvärden under säsongen		
J L	5.57	18.5	17.8			

Tabell 2. Maximalvärden för syreupptagning, syreskuld och mjölksyra före och under tävlingssäsongen.

distans m	c:a arbetstid	transporterad syremängd: aeroba processer l	syreskuld: anaeroba processer l	energiomsättning: aeroba processer kcal	energiomsättning: anaeroba processer kcal	total energiomsättning kcal	fördelning: aeroba processer %	fördelning: anaeroba processer %
50	25sek	1 - 2	5 - 8	5 - 10	25 - 40	30 - 50	20	80
100	55sek	3 - 4	8 - 11	15 - 20	40 - 55	55 - 75	25	75
200	2min	8 - 10	8 - 11	40 - 50	40 - 55	80 - 105	50	50
400	4min 20sek	18 - 20	7 - 10	80 - 100	35 - 50	115 - 150	70	30
1500	17min 30sek	70 - 80	5 - 8	300 - 400	25 - 40	375 - 440	90	10

Tabell 3. Sammanställning av upptaget syre under arbetsperioden (simningen) och syreskulden, uppmätt under en timme efter arbetet, för olika simdistanser samt beräkning av aeroba respektive anaeroba processernas andel av totala energiomsättningen.

OLOFSTRÖMS KYLARRENOVERING

Pa JÄMSHÖG — Telefon 0454/462 60, 462 77

Specialverkstad för MOTORKYLARE

OMBYGGNADER — REPARATIONER

BEGÄR OFFERT!

ATELJÉ BILDBYRÅN
Press — Reportage — Industri — Porträtt och Seriefoto
Rådhusgatan 14 — Telefon 126 42
KARLSHAMN

ATELJÉ CORONA AB
Hans Eric Ohlsson
Telefon 0454/419 37
OLOFSTRÖM — Vilshultsvägen 20
Modern ateljé för
Brud-, Pass- och Körkortsfotografering m.m.
Försäljning av
Kameror, Fotoartiklar och Tillbehör

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

JEPPES BRÖD EFTR.
Yngve Rosengren
Telefon 400 31
OLOFSTRÖM

OLOFSTRÖMS BIL- & MOTORREP.
Oskar Olofsson
OLOFSTRÖM
Telefon Karlshamn 401 31, 401 39
Inköp och försäljning av nya och begagnade bilar

KARL SVENSSONS Cykel- & Sportaffär
Ågatan 3 — OLOFSTRÖM
Telefon 0454/400 04 ankn. kontor
Stor sortering av Fiske & Sportartiklar,
Jaktgevär och Ammunition
Reparationer utföres under garanti

BRÖD. RYDMANS METALLGJUTERI
SANDBÄCK — Telefon 0456/303 59
Sandformat Gjutgods i Mässing, Rödgods,
Bronser och Koppar, även högledande samt
lättmetaller i olika legeringar
Snabba leveranser — Låga priser

AB Tom Stenholm Metallprodukter
OLOFSTRÖM
Telefon 0456/303 97
Spec.:
Pressning — Ljuddämpstillverkning

FIRMA BERNHARD KNUTSSON
Telefon 0456/301 45
SANDBÄCK
Säljer BP Bensin och Oljor
Servicestation

OLOFSTRÖMS PLÅT & SMIDE AB
S. Svensson och W. Persson
Telefon 0454/402 65
OLOFSTRÖM
Utför allt inom branschen
Fackmässigt arbete — Humana priser

OLOFSTRÖMS KAFFEHANDEL
Eric Karlsson
Telefon Olofström 406 86

MARTA HOLMÉN HATTAFFÄR
Bredgatan 44 — Telefon 405 31
OLOFSTRÖM
Damhattar i alla prislägen

Ingvar Eriksson skriver från USA:

Mitt plugg kan ge svenska landslaget en match på 4 x 200...!

Just i pressläggningsögonblicket meddelar Brommas ordf. Arne Kjellstrand att Hasse Ljungberg har redan börjat tävlingssimma borta i sin skola i Wyoming. Den första tävlingen blev direkt succé. Hasse satte skolrekord på 200 yards medley med 2.06,0 och vann också 500 yards frisim på 5.16,4. Han tränar nu för universitetsmästerskapen.

Peter Feil har också rest till USA. Han tas emot av Ingvar Eriksson.

Los Altos i dec.

Efter en mycket tröttande resa som jag ska försöka skissera uppi stora drag, anlände jag till SanFrancisco i något som närmast kan jämföras med svenskt högsommarväder.

Men först resan och tillbaka till Manchester, England, som ju utgjorde utgångspunkten. Dagen efter jag vinkat farväl till det svenska simlandslaget satte jag mig på tåget för en 7-timmars resa till Glasgow, Skottland, varifrån jag sedan bordade flyget till Reykyavik där jag skulle deltaga i en tävling, ordnad av Svenska Simförbundets allt-i-allo man "Stickan" Ohlsson i förening med Isländska Simförbundet. Grenarna på programmet för mitt vidkommande var 100 m frisim och fjärilsim. Resultaten var ju inte alltför lysande: 55,8 på 100 fritt och 1.00,4 på 100 fjäril i en 25-meters bana är ju inget att hänga i julgranen, dock räckte det till klara segrar, och det var ju i alla fall huvudsaken.

Några timmar efter tävlingarna skulle jag borda planet för skuttet över pölen, men eftersom de dragit in "mitt" plan så fick jag vänta till 3-tiden på natten innan jag äntligen kunde äntra kabinen på Luftleidirs DC:8 till New York. Överresan, som tog c:a 10 timmar, gick helt i sömnens tecken. Väl i New York visade det sig att jag tack vare förseningen i Reykyavik missat förbindelseflyget till San Francisco och inte blev jag gladare av det oväder som bröt ut samma dag. Det värsta i New Yorks historia på drygt 60 år.

Efter ett dygn i New York fick jag äntligen plats i ett plan destinerat till västkusten. Nog märkte man redan på planet att man var i servicens hemland. Hörlurar till radio, TV där de visade en splitter ny film som först i dagarna kommit upp på reportoaren, och en förträfflig lunch. Den dryga halvtimme jag fick över, sedan filmen var slut, ägnade jag till att betrakta delar av den amerikanska kontinenten. På flygplatsen i San F. var en representant för utländska studenter mig till mötes och jag stannade också några dagar hos dennes familj. Sedan gällde det att få en mera permanent bostad. Jag hade blivit lovad ett rum på skolan, men de var alla upptagna så rumfrågan fick lösas på annat sätt. Jag bor nu hos en änka, arbetar lite med hennes trädgård och hus och kan på så sätt hålla ner hyran lite grand.

I skolan, som jag var 3 veckor efter i, när jag kom hit, fick jag det verkligen jobbigt och det blev bara hemarbete, mat, och sömn den första tiden. Det gjorde nu inte så mycket. Det existerar nämligen inga som helst simtävlingar här på hösten. Då är det polo-säsong och nästan samtliga simmare är med i skollaget i polo, som är ett av Amerikas absolut bästa. Senast i fjol blev man amerikanska mästare och det säger ju verkligen inte så lite. Dock tränar simmarna hela tiden, en uppbyggnadsträning som verkligen heter duga. 2 timmar om dagen är vi i en av gymnastiksalarna för att avverka styrketräningen och 2 timmar i vattnet. Själva simträningen skiljer sig inte mycket från den träning jag är van vid hemifrån Sverige. Tempot vid träningspassen däremot skiljer sig väsentligt. Ingen tid får gå till "dö-snack" vid passen här inte. Här gäller det att jobba och att jobba bra, och det motto som tränaren, Nort Thornton har satt upp säger väl allt: "Get going or

get out". Många får kanske den uppfattningen när de läser detta att denna form av träning gör själva träningen ytterst tråkig, och de har rätt i det. Själv tycker jag inte någon form av träning är direkt rolig, så för mig gör det inte så mycket om jag har lite tråkigare än jag är van vid hemifrån om jag samtidigt vet att jag får ut mer av träningen än tidigare.

Jag nämnde förut att Foothills pololag är ett av Amerikas bästa. Jag tror också att vi har ett av de bästa simlagen också. Här nedan följer en kort presentation av några av simmarna i vårt lag:

George Watson, USA, frisimmare av god klass. Bäst på långdistans. Har gjort 17.13 på 1500 m lång bana. Här är också några andra tider: 100 m: 55,5. 200 m: 2.01,0. 400 m: 4.21.

Ralph Hutton, Kanadensare med många specialiteter. Dock bäst på 200 m ryggsim där han gjort 2.13,1, 56,8 på 100 m, 2.03,2 på 200 m, 4,17 på 400 m samt 17.35 på 1500 m är hans bästa frisimstider. Avverkar dessutom 200 fjäril på 2.15 och 400 m ind. medley på 4.56.

John Pick, Australien. Var en av de simmare som gästade Sverige 1963 i Örebro. Han hade då 4.39 på 400 m fritt och slog mig med endast 1/10 sek. Nu avverkar han distansen på 4.16. Hans bästa tid på 1500 m frisim ligger omkring 17.15.

Richard Scarbo, USA, snabb fri- och fjärilsimmare: 55,5 och 1.00,5 på resp. 100 metersdistanser.

Dick Oliver, också amerikanare med fjärilsim som specialité. Han är nog klubbens bästa på 200 m fjäril. Dvs. om inte Peter Feil kommer över i jan. Hittills har han "bara" gjort 2.15 men tränar rationellt för första gången i sitt liv och väntas bli något extra.

Hans broder, Tim, är en ypperlig medleysimmare.

Bob Mcman, amerikansk ryggsimmare. Avverkar 200 m på 2.16.

Ja, så här kan jag fortsätta med hela laget. Det skulle dock ta för mycket plats och det ger ju i alla fall er läsare en uppfattning om styrkan av vårt lag. Vad sägs till exempel om följande 4×200 m frisimlag (tiderna är de bästa simmarna gjort på lång bana):

George Watson	2.01,0
Ralph Hutton	2.03,2
John Pick	2.03,0
Ingvar Eriksson	2.01,8
(det är jag det)	
	8.09,0

På sluttiden kan man sedan dra av en 3—4 sek. för växlingsvinster och vi har ett klubblag som säkert ger svenska landslaget en match.

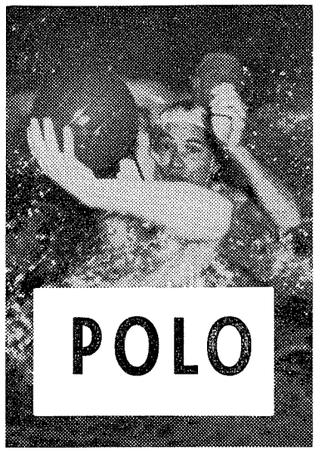
Eller vad sägs om vårt medley-lag.

Ralph Hutton	1.01,2
Jerry Phersy	1.10,5
Ingvar Eriksson	1.00,3
George Watson	55,5
	4.07,5

Om dessa tider är så bra att de räcker till medaljplatser vid inomhus-mästerskapen i Dallas, Texas i vår, återstår att se. Många andra universitet har bra simlag (nästan alla toppsimmare i USA, studerar ju som bekant). Dock är det med stora förhoppningar vi ser fram emot att ta några medaljer i lagkapperna. Toppsimmarna är utspridda över många olika skolor och därför är det ganska ovisst om så många skolor får ihop *jämna* bra lag. Vi får som sagt se framöver vårkanten. Bra generalmöten får vi i alla fall i alla de skolmatcher vi har, praktiskt taget varenda week-end från 4 jan. och fram till mästerskapen. Vi kan naturligtvis inte vara i toppform till alla dessa möten men det ger i alla fall en god tävlingsrutin och så får man ju veta ungefär var man står.

Något mer att meddela från amerikanska simfronten just nu är det inte. Jag får önskar alla på Simsports red. och alla läsare GOTT NYTT ÅR och återkomma igen senare.

Hälsningar Ingvar



Höstomgången 1966 Div. I Norra

Hellas — SKK	0—13
Neptun — TSK	1—1
VSS — Polisen	4—3
SKK — VSS	3—1
Polisen — Neptun	0—3
TSK — Hellas	6—1
Neptun — Hellas	7—2
Polisen — SKK	1—8
VSS — TSK	5—7
Hellas — VSS	2—4
Neptun — SKK	1—2
TSK — Polisen	4—2
SKK — TSK	1—1
Polisen — Hellas	7—3
VSS — Neptun	3—7
TSK — Neptun	4—5
SKK — Hellas	10—1
Polisen — VSS	2—3
Hellas — TSK	0—6
Neptun — Polisen	5—2
VSS — SKK	3—2
SKK — Polisen	4—2
TSK — VSS	4—6
SKK — Neptun	1—2
Polisen — TSK	7—3
VSS — Hellas	11—1
Hellas — Polisen	4—4
TSK — SKK	4—6
Neptun — VSS	2—8

SKK	10	7	1	2	50—16	15
Västerås	10	7	0	3	48—33	14
Neptun	9	6	1	2	33—23	13
Tunafors	10	4	2	4	40—34	10
Polisen	10	2	1	7	30—41	5
Hellas	9	0	1	8	14—68	1

Inomhusserien 1966 — 1967

Höstomgången 1966 Div. I Södra

Elfsborg — Ran	2—9
Jönköping — GKK	4—3
GKK — Elfsborg	4—4
Jönköping — S 02	9—5
S 02 — GKK	2—3
Ran — Jönköping	16—1
S 02 — Ran	2—13
GKK — Ran	2—9
Elfsborg — S 02	5—7

Ran	4	4	0	0	47— 7	8
Jönköping	3	2	0	1	14—24	4
GKK	4	1	1	2	12—19	3
S 02	4	1	0	3	16—30	2
Elfsborg	3	0	1	2	11—20	1

Div. II Inomhus 1966 — 67

Höstomgången 1966

Österby — Gävle	5—4
Hofors — Sundbyberg	3—4
Örebro — Falun	5—13
Sala — Karlstad	5—5
Falun — Gävle	4—6
Sundbyberg — Sala	6—5
Upsala — Hofors	4—3
Karlstad — Örebro	10—4
Österby — Falun	5—2
Gävle — Sundbyberg	10—1
Hofors — Karlstad	5—5
Sala — Upsala	3—5
Sundbyberg — Österby	3—5
Falun — Sala	7—4
Upsala — Gävle	2—2
Örebro — Hofors	6—6
Karlstad — Österby	6—5
Örebro — Upsala	6—4

Karlstad	4	2	2	0	26—19	6
Österby	4	3	0	1	20—15	6
Gävle	4	2	1	1	22—12	5
Upsala	4	2	1	1	15—14	5
Falun	4	2	0	2	26—20	4
Sundbyberg	4	2	0	2	14—23	4
Örebro	4	1	1	2	21—33	3
Hofors	4	0	2	2	17—19	2
Sala	4	0	1	3	17—23	1

NORGE

De norska bästa tiderna på 50-metersbana 1966:

Herrar: 100 m fr: 1. Jan Erik Korsvold 56,0, 2. Ørjan Madsen 56,8, 3. Ulf Gustavsen 57,6. 400 m fr: 1. Ulf Gustavsen 4.22,7, 2. Jan Erik Korsvold 4.23,2, 3. Ørjan Madsen 4.34,8. 1500 m fr: 1. Ulf Gustavsen 17.31,5, 2. Jan Erik Korsvold 17.56,4. 200 m ry: 1. Nils-John Sætre 2.24,7, 2. Jan Erik Korsvold 2.30,2. 200 m br: 1. Steinar Robarth 2.47,2, 2. Odd R. Kvalvik 2.49,6. 200 m fj: 1. Per Arne Pedersen 2.21,0, 2. Reidar Hellesøe 2.36,0. 400 m medley: 1. Ørjan Madsen 5.13,9, 2. Jan Erik Korsvold 5.18,0.

Damer 100 m fr: 1. Grethe Eriksen 1.08,7, 2. Berit Hafstad 1.09,0, 3. Ida Bjerke 1.09,2. 400 m fr: 1. Berit Hafstad 5.16,6, 2. Kjellaug Ellingsen 5.26,3. 800 m fr: 1. Kjellaug Ellingsen 11.06,5. 100 m ry: 1. Berit Hafstad 1.15,0, 2. Tone Brændvik 1.17,9. 200 m br: 1. Ida Bjerke 2.58,9, 2. Agnete Hagelsteen 3.00,1. 100 m fj: 1. Inger J. Alfstad 1.14,5, 2. Liv Thorsen 1.20,9. 400 m medley: 1. Ida Bjerke 6.00,7, 2. Stina Neuenkirchen 6.06,0.

DRÖMPOÄNG AV ANNIKA PÅ LÅGSVIKTS-SM

Med var sin dubbelseger blev S 02 och MS de dominerande klubbarna vid hopparnas låg-SM i Göteborg den 11 december.

Annika Lorentzon tog sin första SM-titel och sin första stipulationsmedalj efter den mest imponerande serie en svensk flicka någonsin genomfört på 1 meter. Med fullträffar på bl.a. 1½ bakåt och 1½ Mollbergare fastställde hon det nya "svenska rekordet" till 340,00 poäng, motsvarande 113,33 gamla poäng. Birte Hansons personbästa på samma serie var 108,40.

Damtävlingens största överraskning svarade dock en annan S 02-flicka för. Efter en knallhård hundradelsstrid knep lilla tävlingsfenomenet Ulrika Knape silvret i sista hoppet mitt framför näsan på "veteranen" Eva Ekdahl, och hon har därmed 1 SM-silver, 1 SM-brons och 1 JSM-brons — vid 11 års ålder!

"Stall Gunnel Weinås" levererade ytterligare två finalister i systrarna Agneta och Margareta Henrikson, och kanske vågar vi gissa på något så unikt som tre systrar i samma SM-final 1967. Denna gång startade nämligen inte storasystern och landslagsflickan Gunilla Henrikson, liksom för övrigt inte heller fjolårsmästarinnan Karin Céwe-Öhman.

Nyförlovade Tord Andersson var självfallet helt suverän i herrarnas uppgörelse, även om han efter slarv i sluthoppen inte kom upp till 1965 års drömresultat utan fick nöja sig med 399,45, en poäng som dock ingen annan svensk än han själv överträffat. Med detta sitt 5:e SM-tecken har Tord tagit 20 Stora Grabb-poäng, varav 18 på ett år!

Även på herrsidan var det silvermedaljören som bjöd på den stora överraskningen. Svenske och nordiske juniormästaren Jan-Erik Ewald gav MS en sensationell dubbelseger och förvisade SKK:s EM-finalist Christer Sandstedt till bronsplatsen, därmed visande sig vara en Tord-kopia i så måtto att han på nolltid förvandlats till en hoppare av toppklass, sedan han flyttat bopålarna från Malmö till Göteborg.

Vi bugar för Harald Hanson, som utöver de tre medaljörerna tränar ytterligare två av finalisterna, Göran Johannisson och Peder Lindberg, vilka "originellt nog" representerar en Göteborgsklubb, GKK.

Låg-SM blev hopphistoriskt ur den synpunkten att MS för första gången blev Sveriges bästa hopparklubb, detroniserande de senaste 20 årens dominant SKK. Årets senior-SM-poäng i hopp fördelade sig nämligen enligt följande: Malmö SS 48, SKK 41, GKK 40, Karlskoga SS 28, S 02 27, Neptun 14, Hellas 7, Gävle SS 4 och Karlstad SS 1 poäng.

Resultat:

DAMER:

1. Annika Lorentzon, S 02	340,00
2. Ulrika Knape, S 02	277,60
3. Eva Ekdahl, Karlskoga SS	273,60
4. Agneta Henrikson, GKK	265,20
5. Margareta Henrikson, GKK	239,60
6. Birgitta Grönholdt, MS	192,30
Utslagna:	
7. Ingrid Mannberg, MS	152,15
8. Marika Wessman, SKK	150,60
9. Kajsa Ström, Gävle SS	150,50
10. Lena Janmarker, MS	135,75

HERRAR:

1. Tord Andersson, MS	399,45
2. Jan-Erik Ewald, MS	364,65
3. Christer Sandstedt, SKK	356,85
4. Frank Landqvist, Karlskoga SS	288,95
5. Göran Johannisson, GKK	286,20
6. Peder Lindberg, GKK	246,55
Utslagna:	
7. Jan Engwall, Hellas	184,85
8. Mats Andersson, Västerås	179,10
9. Maths Lindberg, Karlstad SS	175,45
10. Åke Wall, Gävle SS	152,60

KVALTIDER FÖR SM 1967

(INOMHUS — UTOMHUS)

	Herrar		*Damer*	
	25 m	50 m	25 m	50 m
Frisim				
100 m	58,0	59,0	1.07,0	1.08,0
200 m	2.09,0	2.13,0	2.29,0	2.33,0
400 m	4.43,0	4.50,0	5.25,0	5.30,0
800 m	9.55,0		11.20,0	11.40,0
1500 m*)		19.45,0		
4×100 m	4.02,0	4.06,0	4.44,0	4.52,0
4×200 m		9.20,0		
Bröstsim				
100 m	1.17,0	1.20,0	1.25,0	1.28,0
200 m	2.47,0	2.53,0	3.04,0	3.10,0
400 m		6.13,0		6.40,0
4×100 m	5.24,0		6.00,0	
Ryggsim				
100 m	1.07,0	1.10,0	1.18,0	1.20,0
200 m	2.31,0	2.38,0	2.49,0	2.51,0
4×100 m	4.50,0		5.32,0	
Fjärilsim				
100 m	1.05,0	1.08,0	1.19,0	1.22,0
200 m	2.38,0	2.44,0	2.55,0	3.00,0
4×100 m	4.48,0		5.32,0	
Medley				
200 m	2.28,0	2.35,0	2.48,0	2.53,0
400 m	5.30,0	5.45,0	6.00,0	6.19,0
4×100 m	4.35,0	4.40,0	5.15,0	5.20,0

*) För start på 1500 m godtages också en kvaltid om 9.55,0 min. på 800 m (25-m bana).

Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 1/1 1966 fram till **anmälningstidens utgång** i utlyst och till förbundet inrapporterad tävling.

För JSM gäller särskilda kvaltider.

SM PÅ 800 M. HERRAR

SM i simning 800 m herrar arrangeras i Stockholm den 5 februari.

Anmälan skall vara Svenska Simförbundets kansli tillhanda senast den 22 januari. Separat inbjudan utsänd till berörda föreningar.

SIMFÖRBUNDET — STOCKHOLMSPOLISENS IF

Forts. fr. sid. 2

Oktober

1	Falköping	Skol-SM.
14—15		Regionsfinaler i SUM SIM.
21—22	Halle	Internationella ungdomstävlingar
21—22		JSM i simning.

November

4—5	Gävle	Riksfinal i SUM SIM.
18—19		Ungdomslandskamp: Sverige — Östtyskland f. 1953 och sen.

December

3	Stockholm	50-manna.
3		Deltävling I i Rikstävlingen i simhopp.

LISTER-MJÄLLBY TRÄVARUAFFÄR

TORE PETERSSON

TELEFON 0456/500 27 — LISTER-MJÄLLBY

Försäljer allt inom

BYGGNADSBRANSCHEN

FRITZ PERSSON & SÖNER AB
HUSFLYTTNING
Pa Lister-Mjällby Tel. Sölvesborg 500 96
Ankn. Verkm. Walter Persson
Verkm. Rune Persson 503 67
Verkm. Sven-Börje Persson 503 59
Specialfirman för flyttning av
Hus — Oljecisterner — Maskiner

BRÖDERNA OLSSONS STAVFABRIK
SANDBÄCK
Telefon 0456/300 24
Tillverkar: Smördrittlar — Blomkrukor
Lådor av alla slag
Obs! vår specialité:
Trevligt Trädgårdsmöblemang i tunnform

När det gäller Transporter
Vänd Eder till
EDVIN JOHANSSONS LASTBILSÅKERI
MJÄLLBY — Telefon 503 15
Entreprenör för SJ

ALF NORDINS BILLACKERING
HÅKANRYD
Telefon 0456/111 45 Sölvesborg,
bostad 044/544 14
Lackering — Underredsbehandling — Polering
Vaxning

Välkomna till vår moderna Damsalong
SALONG INGRID
Ingrid Christensen
Kylinge Gränumsby — Telefon 0456/301 42
Salongen för damer med anspråk på hårmodet

Kvalitetsvaror till billiga priser
Affären med nyheterna
Fredagar öppet till kl. 20.00
GÖSTA OLSSONS KLÄDER
NÄSUM — Telefon 0456/241 47

BRÖDERNA SVENSSON
Frukt i parti
Pa Gränumsby
Telefon Sölvesborg 301 33

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

SALJE'S PRESENTBOD
JÄMSHÖG
Telefon 0454/461 00
Rikhaltig sortering i present- och nyttoartiklar

Allt i livsmedel finner Ni i stor sortering hos
SÖLVEAFFÄREN SNABBKÖP
S. Pehrsson
Telefon 105 44 — Sölvesborg

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

KARL-ERIK PERSSONS BYGGNADS AB
Rådmansgatan 16 — Sölvesborg
Telefon 123 95
Utför Nybyggnader och Reparationer
Uppgör kostnadsförslag

1966 års svenska statistik

DAMER
Kort bana

100 m frisim

A.-C. Hagberg, Neptun,	1.01,5
I. Gustavsson, Luleå,	1.02,6
E. Berglund, Timrå,	1.04,2
M. Larsson, Gällivare,	1.04,6
B. Larsson, Karlskoga,	1.04,6
U. Johansson, Uppsala	1.04,9
L. Andersson, Linköping,	1.05,1
B. Haagman, Uppsala,	1.05,3
K. Odgaard, Malmö,	1.05,6
I. Dovenstam, Västerås,	1.05,6
I. Bostrand, Gävle,	1.05,8
U. Wahss, Uppsala,	1.05,9
V. Kock, Timrå,	1.06,0
K. Eriksson, Västerås,	1.06,3
L. Petersén, Neptun,	1.06,3
E. Nilsson, Neptun,	1.06,4
A.-M. Carlsson, K-skoga,	1.06,5
E. Hjort, Gävle,	1.06,5
I. Uggla, Gävle,	1.06,7
M. Eriksson, Filipstad,	1.06,8

200 m frisim

A.-C. Lilja, Najaden,	2.18,4
I. Gustavsson, Luleå,	2.20,2
A.-C. Hagberg, Neptun,	2.20,5
E. Berglund, Timrå,	2.21,2
E. Ljunggren, Neptun,	2.21,6
L. Petersén, Neptun,	2.22,6
U. Jäfvert, Västerås,	2.23,1
B. Larsson, Karlskoga,	2.23,1
E. Nilsson, Neptun,	2.23,6
L. Andersson, Linköping	2.24,6
M. Eriksson, Filipstad,	2.25,9
A.-M. Karlsson, Karlskoga	2.26,7
K. Eriksson, Västerås,	2.27,5
E. Schiller, Eskilstuna,	2.27,9
K. Odgaard, Malmö,	2.28,7
M. Nilsson, Malmö,	2.28,7
A. Gerling, Linköping,	2.29,0
E. Hjort, Gävle,	2.29,1
M. Hätting, Västerås,	2.29,2
V. Kock, Timrå,	2.30,7

400 m frisim

E. Berglund, Timrå,	4.57,2
L. Andersson, Linköping	4.57,4
E. Nilsson, Neptun,	5.00,7
B. Larsson, Karlskoga	5.02,1
L. Petersén, Neptun,	5.02,7
E. Ljunggren, Neptun,	5.05,1
M. Eriksson, Filipstad,	5.05,4
A.-C. Lilja, Najaden,	5.07,3
I. Gustavsson, Luleå,	5.07,9
V. Kock, Timrå,	5.09,7
M. Nilsson, Malmö	5.14,8
E. Schiller, Eskilstuna	5.15,3
A. Gerling, Linköping,	5.16,0
I. Andersson, Luleå,	5.19,5
M. Hätting, Västerås,	5.21,7
G. Carlsson, Västerås,	5.23,1
U. Johansson, Uppsala,	5.23,7
K. Ohlsson, Vinslöv,	5.23,8
I. Bostrand, Gävle,	5.24,6
K. Odgaard, Malmö,	5.25,0

800 m frisim

A.-C. Lilja, Najaden,	10.00,4
E. Ljunggren, Neptun,	10.06,7
L. Petersén, Neptun,	10.23,5
E. Berglund, Timrå,	10.34,1
E. Nilsson, Neptun,	10.35,3
B. Larsson, Karlskoga,	10.42,5
I. Gustavsson, Luleå,	10.43,6
E. Schiller, Eskilstuna,	10.55,2
E. Hjort, Gävle,	10.57,5
A. Gerling, Linköping,	11.02,9
K. Odgaard, Malmö,	11.05,7
A.-M. Carlsson, Karlskoga	11.07,9
L. Andersson, Neptun,	11.12,8
M. Nilsson, Malmö,	11.16,9
V. Kock, Timrå,	11.18,3
I. Andersson, Luleå,	11.23,0
M. Rainer, Gävle,	11.24,4
I. Lindholm, Linköping,	11.25,1
L. Sandgren, Malmö,	11.29,0
U. Johansson, Uppsala	11.30,6

4×100 frisim

Neptun SK	4.22,4
Uppsala SS	4.25,7
Västerås SS	4.26,8
Luleå SS	4.30,6
Gävle SS	4.33,7
Malmö SS	4.34,3
Karlskoga SS	4.37,0
Najaden	4.40,1
Linköpings ASS	4.40,2
Göteborgs KK	4.41,5
Polisens IF	4.42,6
Bodens BK	4.43,7
Poseidon SK	4.50,5
Tunafors SK	4.50,5
Karlskrona SS	4.51,5
Ronneby IFK	4.52,1
Södertälje SS	4.52,4
Uppsala SS II	4.52,5
Värnamo SS	4.54,7
Stockholms KK	4.57,4

100 m bröstsim

B.-M. Lahti, Boden,	1.20,1
Y. Brage, Skövde,	1.20,5
M. Israelsson, Karlskrona,	1.20,5
E. Törnqvist, Karlskrona,	1.20,8
G. Ekman, Skövde,	1.23,1
A. Haraldsson, Lycksele,	1.23,7
B. Mattsson, Najaden,	1.23,7
B. Beckman, Södertälje,	1.23,7
C. Pettersson, Markaryd,	1.23,8
C. Nilsson, Köping,	1.23,8
A. M. Andersson, Linköp,	1.23,8
B. Jönsson, Poseidon,	1.23,9
M. Forslund, Boden,	1.24,3
A.-C. Bergmark, L-sele,	1.24,5
G. Olesjö, Uppsala,	1.24,6
A.-C. Sandahl, Najaden,	1.24,8
A. Berg, GKK,	1.24,9
C. Hallqvist, Trelleborg,	1.25,3
B. Jernberg, Tunafors SK,	1.25,9
C. Söderström, Linköp.,	1.25,9

200 m bröstsim

Y. Brage, Skövde,	2.50,1
M. Israelsson, Karlskrona,	2.52,0
B.-M. Lahti, Boden,	2.54,1
E. Törnqvist, Karlskrona,	2.57,8
B. Mattsson, Najaden,	2.59,0
A. Berg, GKK,	2.59,4
C. Hallqvist, Trelleborg,	2.59,5
L. Sandgren, Malmö,	2.59,6
B. Jönsson, Poseidon,	2.59,9
A. Andersson, Linköping,	3.00,2
M. Johansson, M-berget,	3.00,4
B. Johansson, Limhamn,	3.00,5
M. Forslund, Boden,	3.01,0
G. Carlsson, Västerås,	3.01,0
G. Ekman, Skövde,	3.02,2
A. C. Sandahl, Najaden,	3.02,4
C. Pettersson, Markaryd,	3.03,2
K. Svanborg, Ägir,	3.03,0
G. Olesjö, Uppsala,	3.03,0
A.-C. Pihl, Ägir,	3.03,5

4×100 m bröstsim

Bodens BK	5.41,3
SK Poseidon	5.42,3
SK Najaden	5.43,5
Skövde SS	5.43,7
Karlskrona SS .	5.45,6
Göteborgs KK	5.48,3
SK Ägir	5.56,3
Linköpings ASS	5.56,3
Nässjö SLS	5.56,9
Polisens IF	5.57,2
Västerås SS	5.57,4
Norrtälje SK	5.57,6
SK Neptun	5.58,6
IF Elfsborg	5.59,0
Limhamns SS	5.59,3
SK Ran	5.59,3
Malmö SS	6.00,0
Köpings SS	6.01,9
Örebro SS	6.03,0
Malmbergets AIF	6.04,9

100 m fjärilsim

I. Gustavsson, Luleå,	1.09,7
L. Andersson, Linköping,	1.11,0
B. Haagman, Uppsala	1.13,6
I. Uggla, Gävle,	1.14,0
A.-C. Lilja, Najaden,	1.14,6
B. Julander, Gävle,	1.14,8
S. Sabka, Polisen,	1.15,1
M. Nilsson, Malmö,	1.15,2
G. Olesjö, Uppsala,	1.15,5
M. Warhela, Najaden,	1.16,2
S. Olsson, Filipstad,	1.16,3
B. Larsson, Karlskoga,	1.16,7
E. Hjort, Gävle,	1.16,7
A. Gerling, Linköping,	1.17,2
Y. Brage, Skövde,	1.17,3
U. Jäfvert, Västerås,	1.17,6
U. Wahss, Uppsala,	1.17,9
U. Nyström, Boden,	1.18,0
M. Hättling, Västerås	1.18,3
I. Bostrand, Gävle,	1.18,7

4×100 m fjärilsim

Uppsala SS	5.09,5
Luleå SS	5.10,7
Gävle SS	5.15,6
Linköpings ASS	5.22,5
Malmö SS	5.23,1
SK Neptun	5.30,5
SK Najaden	5.35,2
Västerås SS, lag 1	5.37,7
Göteborgs KK	5.46,4
Bodens BK	5.51,2
Södertälje SS	5.53,0
IF Elfsborg	5.54,6
Värnamo SS	5.58,5
Västerås SS, lag 2	5.59,2
SK Poseidon	6.03,3
Skövde SS	6.04,7
Örebro SS	6.05,2
Jönköpings SLS	6.05,6
Karlslunds IF	6.07,4
Karlskoga SS	6.07,8

100 m ryggsim

B. Haagman, Uppsala,	1.09,8
Y. Hiljebäck, Polisen,	1.10,4
Y. Törnqvist, Polisen,	1.13,8
E. Viberg, Bromma,	1.14,9
C. Dahlgren, Norrtälje,	1.14,9
Ä. Andersson, Boden,	1.15,0
L. Bengtsson, Neptun,	1.15,1
A. C. Nyström, Malmö,	1.15,2
C. Holmdahl, Boden,	1.15,4
A.-C. Hagberg, Neptun,	1.15,5
E. Nilsson, Neptun,	1.15,6
B.-M. Hammarsten, Robertsfors,	1.16,0
K. Fredriksson, Gällivare,	1.16,0
B. Wahlberg, Uppsala,	1.16,1
E. Åberg, SKK,	1.16,2
M. Frisk, Värnamo,	1.16,5
K. Eriksson, Västerås,	1.16,6
A.-C. Lilja, Najaden,	1.17,0
M. Stridh, Malmö,	1.17,3
M. Vaihela, Najaden,	1.17,4

200 m ryggsim

B. Haagman, Uppsala,	2.34,6
Y. Hiljebäck, Polisen,	2.36,2
L. Bengtsson, Neptun,	2.36,4
A.-C. Lilja, Najaden,	2.37,4
Y. Törnqvist, Polisen,	2.37,7
Ä. Andersson, Boden,	2.40,2
E. Schiller, Eskilstuna,	2.43,0
C. Dahlgren, Norrtälje,	2.43,1
A.-K. Nyström, Malmö,	2.43,4
B.-M. Hammarsten, Robertsfors,	2.43,9
E. Viberg, Bromma,	2.44,1
M. Frisk, Värnamo,	2.45,3
U. Backteman, Luleå,	2.45,8
K. Karlsson, Neptun,	2.46,0
B. Wallberg, Uppsala,	2.46,4
S. Åkerberg, Uppsala,	2.46,9
K. Eriksson, Västerås,	2.47,0
E. Åberg, SKK,	2.47,0
M. Waihela, Najaden,	2.47,9
E. Berglund, Timrå,	2.48,6

4×100 m ryggsim

Uppsala SS	5.02,9
Polisens IF	5.03,6
SK Neptun	5.03,6
Malmö SS	5.07,8



Elisabeth Ljunggren

VALJE BAGERI
Sven-Erik Andersson
Telefon 104 64
Valje, Sölvesborg

Rekommenderar sina Goda Bakverk
Allt av högsta kvalité
Beställningar mottages tacksamt

Idrottsfolk!!!
Välkomna till
HÄSTTORGSKIOSKEN
Hästtorget — Sölvesborg
Telefon 115 56
ALLT I BRANSCHEN

LJUNGALYCKANS BILLACKERING
Stadsägan 288 F — Sölvesborg
Telefon 116 28
Allt inom branschen utföres

BRYSES BOKTRYCKERI
SÖLVESBORG
Telefon 104 62
Utför allt inom branschen modernt och stilfullt
Masstillverkning av
Tombolalotter — Snabblotter — Blocklotter m.m.

HANÖHUS
Hanöbuktens Pärla
Hotell och Restaurang samt Barservering
HÄLLEVIK
Fullständiga rättigheter
Fullt modernt
Öppet 1/6—31/8
Telefon Sölvesborg 520 08
Bostad Källarmästaren 520 67
FISKE — GOLF — TENNIS

RÄTT TVÄTT
— PÅ LÄTT SÄTT
— SKICKA DEN TILL
LISTER-TVÄTTEN
SÖLVESBORG
Telefon 113 55

BÖRJES LIVS
Börje Gustavsson
Dr. Sternsgatan 4 — Telefon 106 42
SÖLVESBORG
VÄLSORTERAD
LIVSMEDELSAFFÄR

Sölvesborgsortens
JORDBRUKSKASSA
alltid till Eder tjänst
— Fullständig bankservice —
Expeditionstider:
måndag—fredag 9.30—15.00
lördag 9.30—13.00
Telefon Kamrer 0456/128 04
Kassa 0456/111 40

BETALD
ANNONSPLATS

BILKOMPANIET
I VALJE AB
REPARATIONER
GM:s Service
Reservdelar — Tillbehör
Telefon växel 125 50
SÖLVESBORG

Västerås SS	5.13,5
SK Najaden	5.16,3
Norrtälje SK	5.17,3
Bodens BK	5.19,1
Simavdelningen 1902	5.18,4
Linköpings ASS	5.24,3
Stockholms KK	5.27,2
SK Ran	5.34,9
Södertälje SS	5.37,0
Värnamo SS	5.40,9
Norrköpings KK	5.44,3
Kristianstads SLS	5.44,6
Göteborgs KK	5.45,2
Skövde SS	5.45,7
IF Elfsborg	5.46,4
Skellefteå/Rönnskär	5.47,9

200 m medley

I. Gustavsson, Luleå,	2.38,5
L. Andersson, Linköping,	2.39,3
A. Gerling, Linköping,	2.42,0
G. Carlsson, Västerås,	2.42,3
B. Julander, Gävle,	2.43,5
E. Ljunggren, Neptun,	2.44,2
E. Berglund, Timrå,	2.44,3
B. Haagman, Uppsala,	2.46,3
M. Waihela, Najaden,	2.46,7
M. Nilsson, Malmö,	2.46,9
U. Backteman, Luleå,	2.47,1
A.-M. Andersson, Linköping	2.47,8
E. Nilsson, Neptun,	2.48,4
E. Schiller, Eskilstuna,	2.49,8
B.-M. Lahti, Boden,	2.50,1
B.-I. Boström, Luleå,	2.50,6
G. Olesjö, Uppsala,	2.50,6
E. Ohlsson, Norrtälje,	2.50,7
E. Ferm, Elfsborg,	2.50,7
Y. Törnqvist, Polisen,	2.51,1
B.-M. Hammarsten, Robertsfors,	2.51,1

400 m medley

B.-M. Lahti, Boden,	5.57,7
A. Gerling, Linköping,	5.57,9
I. Gustavsson, Luleå,	6.03,2
I. Andersson, Luleå,	6.09,1

4×100 m medley

Uppsala SS	5.00,5
Polisens IF	5.06,9
Bodens BK	5.07,0
Luleå SS	5.07,7
Malmö SS, lag 1	5.07,5
Linköpings ASS	5.08,3
Gävle SS	5.10,3
Norrtälje SK	5.12,4
SK Neptun	5.12,9
Västerås SS	5.14,1
Göteborgs KK	5.17,5
SK Najaden	5.19,5
Jönköpings SLS	5.24,9
Bromma SS	5.29,6
SK Ran	5.31,8
Malmö SS, lag 2	5.33,6

DAMER
Lång bana

100 m frisim

A.-C. Hagberg, Neptun,	1.02,7
I. Gustafsson, Luleå,	1.03,6
A.-C. Lilja, Najaden,	1.04,2
U. Jäfvert, Västerås,	1.04,3
L. Andersson, Linköping,	1.04,7
M. Larsson, Gällivare,	1.05,2
K. Eriksson, Västerås,	1.05,4
B. Larsson, Karlskoga,	1.05,5
U. Johansson, Uppsala,	1.05,6
E. Berglund, Timrå,	1.05,7
U. Wahss, Uppsala,	1.05,7
L. Petersén, Neptun,	1.05,9



Ann-Christine Hagberg

I. Dovenstam, Västerås,	1.05,9
E. Nilsson, Neptun,	1.06,4
E. Ljunggren, Neptun,	1.06,8
V. Kock, Timrå,	1.07,1
E. Hjort, Gävle,	1.07,2
U. Paulsson, GKK,	1.07,3
A. Thunell, Bromma,	1.07,5
I. Bostrand, Gävle,	1.07,6
A.-M. Karlsson, K-skoga,	1.07,8

200 m frisim

A.-C. Lilja, Najaden,	2.19,9
E. Ljunggren, Neptun,	2.23,8
I. Gustavsson, Luleå,	2.24,4
L. Petersén, Neptun,	2.24,7
E. Nilsson, Neptun,	2.26,7
L. Andersson, Linköping	2.27,4
B. Larsson, Karlskoga,	2.27,9
U. Paulsson, GKK,	2.30,6
V. Kock, Timrå,	2.31,8
K. Odgaard, Malmö,	2.34,2
B.-I. Bostrand, Luleå,	2.34,4
U. Wahss, Uppsala,	2.35,9
A. Gerling, Linköping,	2.35,9
A.-M. Karlsson, K-skoga,	2.36,0
B. Andersson, Anderstorp,	2.36,1
A. Thunell, Bromma,	2.37,1
I. Andersson, Luleå,	2.37,5
U. Johansson, Uppsala,	2.38,3

400 m frisim

E. Ljunggren, Neptun,	4.51,9
A. C. Lilja, Najaden,	4.55,2
L. Petersén, Neptun,	5.05,3
E. Nilsson, Neptun,	5.06,1
B. Larsson, Karlskoga,	5.09,0
M. Eriksson, Filipstad,	5.09,4
E. Hjort, Gävle,	5.12,4
E. Berglund, Timrå,	5.14,7
E. Schiller, Eskilstuna,	5.18,2
V. Kock, Timrå,	5.22,4
E. Olsson, Norrtälje,	5.24,0
I. Bostrand, Gävle,	5.26,5
U. Wahss, Uppsala,	5.26,8
A. Thunell, Bromma,	5.26,9
M. Rainer, Gävle,	5.27,0
K. Werner, GKK,	5.28,8
U. Jäfvert, Västerås,	5.31,8
A. Gerling, Linköping,	5.32,0

4×100 m frisim

Neptun	4.20,5
Västerås SS, lag 1	4.24,3
Uppsala SS	4.29,3
Luleå SS	4.31,5
Gävle SS	4.31,5
Linköpings ASS	4.39,1
Malmö SS	4.40,6
Göteborgs KK	4.40,6
Polisens IF	4.49,0
Västerås SS, lag 2	4.47,5
Stockholms KK	4.56,1
Karlslunds IF	5.00,2
Skövde SS	5.04,0
Norrköpings KK	5.07,0

100 m bröstsim

M. Israelsson, Karlskrona,	1.21,4
Y. Brage, Skövde,	1.21,7
B.-M. Lahti, Boden,	1.21,9
E. Törnqvist, Karlskrona,	1.23,6
A. Haraldsson, Lycksele,	1.24,3
C. Nilsson, Köping,	1.25,2
B. Beckman, Södertälje,	1.25,3
G. Olesjö, Uppsala,	1.25,5
M. Forslund, Boden,	1.25,5
B. Mattsson, Najaden,	1.25,9
L. Isaksson, Laxen,	1.26,4
L. Adamsson, GKK,	1.26,5
A.-M. Andersson, Linköp.	1.26,8
A.-C. Sandahl, Najaden,	1.27,0
L. Sandgren, MS,	1.27,0
A. Westerberg, Hudiksv.,	1.27,3
A. Berg, GKK,	1.27,6
G. Carlsson, Västerås,	1.27,7
E. Pettersson, GKK,	1.27,8
C. Regefalk, Poseidon,	1.28,0
B. Dahlstedt, Polisen,	1.28,1
M. Emteryd, Polisen,	1.28,1
B. Jönsson, Poseidon,	1.28,1

200 m bröstsim

Y. Brage, Skövde,	2.53,1
M. Israelsson, Karlskrona,	2.54,7
E. Törnqvist, Karlskrona,	2.57,4
A. Andersson, Linköping,	2.59,6
B. M. Lahti, Boden,	3.01,4
B. Mattsson, Najaden,	3.03,6
L. Sandgren, Malmö	3.06,2
M. Forslund, Boden,	3.06,6
G. Carlsson, Västerås,	3.07,7
A. Westerberg, Hudiksv.	3.08,0
E. M. Hjertström, Ran,	3.08,3
A. Haraldsson, Lycksele,	3.08,3
G. Eriksson, Västerås,	3.09,0
G. Ekman, Skövde,	3.09,4
L. Isaksson, Laxen,	3.09,6
A. C. Sandahl, Najaden,	3.09,7
G. Olesjö, Uppsala,	3.09,9
C. Nilsson, Köping,	3.10,0
C. Pettersson, Markaryd,	3.10,0
L. Adamsson, GKK,	3.07,1

400 m bröstsim

Y. Brage, Skövde,	6.01,9
B. Mattsson, Najaden,	6.17,2
E. Törnqvist, Karlskrona,	6.22,3
M. Israelsson, Karlskrona,	6.22,7
L. Adamsson, GKK,	6.27,6
A. Andersson, Linköping,	6.31,4

Vi ser fram mot Ert besök
Välkommen

NILS OHLSSONS MÖBLER
MÖRRUM
Telefon 0454/502 98

JOHAN NILSSONS CHARKUTERIAFFÄR
Telefon 501 53
MÖRRUM

M. WAHLSTRÖMS GRÖNSAKER
MÖRRUM
Telefon 500 22
Blommor — Frukt — Grönsaker

Leksaker — Pappersvaror
Tobak & Tidningar
i stor sortering hos
JOEL LUNDQVIST
Telefon 500 41 — MÖRRUM

När det gäller
VÄRME och SANITÄRA ANLÄGGNINGAR
anlita fackmannen
ERIKSSONS
VÄRME & SANITET
MÖRRUM
Telefon 0454/502 48
Ring eller besök oss
Infordra kostnadsförslag

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

Välkomna till
J. E. PETTERSSON & SON
Telefon 509 34
MÖRRUM
Egen tillverkning av arbetskläder
Därför låga priser

FINMEKANO
Mörrum

HOTELL VALHALLA
MÖRRUM
Telefon 500 44 — 501 95
GOD MAT — BRA BÄDDAR
Fullständiga rättigheter

Välkomna till
CENTRALKONDITORIET
Folke Ohlsson
MÖRRUM
Telefon 0454/502 04

AB FÖRENINGSINDUSTRIER
Betongvarufabrik i Mörrum
Telefon Karlshamn 0454/504 47, 512 47
Spec.: Fodersilor, Kabelskydd,
Spaltgolv, Trottoarplattor, Ventilation

AKTIEBOLAGET S. MATTSSON
Engrosfirma i LAX och ÅL alla slag
MÖRRUM
Telefon Karlshamn 0454/507 00
Efter kontorstid:
Chef 507 01 — Lagerchef 507 03

G. Carlsson, Västerås,	6.31,7
G. Ekman, Skövde,	6.38,8
B. Bäckman, Södertälje,	6.39,5
I. Eriksson, Norrtälje,	6.39,7
E. Ohlsson, Norrtälje,	6.40,8
L. Petersén, Neptun,	6.40,8

100 m fjärilsim

I. Gustavsson, Luleå,	1.09,7
L. Andersson, Linköping,	1.11,0
B. Julander, Gävle,	1.14,2
E. Hjort, Gävle,	1.15,3
G. Olesjö, Uppsala,	1.15,6
I. Uggla, Gävle,	1.16,1
M. Nilsson, Malmö,	1.16,4
B. Haagman, Uppsala,	1.17,0
U. Wahss, Uppsala,	1.17,9
Y. Brage, Skövde,	1.18,3
A.-C. Hagberg, Neptun,	1.18,4
U. Nyström, Boden,	1.18,4
S. Olsson, Filipstad,	1.18,8
B. Larsson, Karlskoga,	1.18,9
M. Rainer, Gävle,	1.19,4
K. Landerstedt, GKK,	1.20,5
U. Jäfvert, Västerås,	1.20,8
E. Ljunggren, Neptun,	1.20,9
E. Holmerin, Södertälje,	1.20,9
E. Nilsson, Neptun,	1.22,0

100 m ryggsim

Y. Hiljebäck, Polisen,	1.11,4
B. Haagman, Uppsala,	1.11,9
L. Bengtsson, Neptun,	1.13,2
U. Jäfvert, Västerås,	1.14,1
E. Viberg, Bromma,	1.14,7
Y. Törnqvist, Polisen,	1.15,4
B. Wahlberg, Uppsala,	1.15,9
A. K. Nyström, Malmö,	1.16,2
A.-C. Hagberg, Neptun	1.16,4
E. Nilsson, Neptun,	1.16,5
E. Åberg, SKK,	1.16,6
A.-C. Lilja, Najaden,	1.16,9
C. Dahlgren, Norrtälje,	1.17,0
B. M. Hammarsten, Robertsfors,	1.17,4
Å. Andersson, Boden,	1.17,9
M. Waihela, Najaden,	1.18,2
M. Frisk, Värnamo,	1.18,6
K. Eriksson, Västerås,	1.18,8
S. Åkerberg, Uppsala,	1.19,2
E. Schiller, Eskilstuna,	1.19,4

200 m ryggsim

L. Bengtsson, Neptun,	2.37,9
A. C. Lilja, Najaden,	2.39,5
B. Haagman, Uppsala,	2.40,4
Y. Hiljebäck, Polisen,	2.40,8
Y. Törnqvist, Polisen,	2.41,8
M. Frisk, Värnamo,	2.45,3
Å. Andersson, Boden,	2.45,5
A. K. Nyström, Malmö	2.45,7
B. Wallberg, Uppsala,	2.46,8
C. Dahlgren, Norrtälje,	2.47,6
E. Wiberg, Bromma, Robertsfors,	2.48,2 2.48,3
E. Schiller, Eskilstuna,	2.45,6
I. Lindholm, Linköping,	2.49,0
K. Olsson, Vinslöv,	2.49,5
M. Waihela, Najaden,	2.49,8
K. Karlsson, Neptun,	2.49,8
S. Olsson, Filipstad,	2.49,8
K. Eriksson, Västerås,	2.50,2
S. Åkerberg, Uppsala,	2.50,2

200 m medley

L. Andersson, Linköping,	2.39,2
I. Gustavsson, Luleå,	2.40,2
A.-C. Lilja, Najaden,	2.44,1
E. Berglund, Timrå,	2.45,2
E. Ljunggren, Neptun,	2.45,2
G. Carlsson, Västerås,	2.45,2
E. Schiller, Eskilstuna,	2.45,3
M. Nilsson, Malmö,	2.45,9
E. Nilsson, Neptun,	2.47,2
E. Hjort, Gävle,	2.48,4
B. Julander, Gävle,	2.48,8
M. Rainer, Gävle,	2.49,1
B.-M. Lahti, Boden,	2.49,8
U. Jäfvert, Västerås,	2.49,9
G. Olesjö, Uppsala,	2.49,9
Y. Brage, Skövde,	2.50,3
U. Wahss, Uppsala,	2.50,4
A. Gerling, Linköping,	2.50,7
M. Waihela, Najaden,	2.52,0
A.-M. Andersson, Linköping,	2.52,6

400 m medley

E. Ljunggren, Neptun,	5.37,8
L. Andersson, Linköping,	5.41,8
A.-C. Lilja, Najaden,	5.47,4
A. Gerling, Linköping,	5.53,1
E. Berglund, Timrå,	5.53,7
B. Larsson, Karlskoga,	5.56,3
M. Nilsson, Malmö,	5.59,0
G. Carlsson, Västerås,	6.02,5
Y. Brage, Skövde,	6.03,5
E. Hjort, Gävle,	6.03,8
E. Nilsson, Neptun,	6.06,6
U. Backteman, Luleå,	6.08,5
A. Thunell, Bromma,	6.12,0
A.-M. Andersson, Linköping,	6.13,2
E. Ohlsson, Norrtälje,	6.17,6
L. Petersén, Neptun,	6.18,4
L. Sandgren, Malmö,	6.18,7

4×100 m medley

SK Neptun, lag 1	5.02,5
Linköpings ASS	5.06,3
Uppsala SS	5.06,6
Malmö SS	5.07,3
SK Najaden	5.10,5
Bodens BK	5.14,0
Gävle SS	5.16,8
Västerås SS	5.17,9
Göteborgs KK	5.19,4
Södertälje SS	5.21,6
Polisens IF	5.22,4
SK Neptun, lag 2	5.25,0
Skövde SS	5.27,5
Luleå SS	5.28,6
Norrtälje SK	5.37,9
Stockholms KK	5.40,1
Norrköpings KK	5.44,5

HERRAR
Kort bana

100 m frisim

L. Eriksson, Neptun,	53,8
J. Lundin, Polisen,	54,6
G. Jansson, Polisen,	55,8
I. Eriksson, Sundsvall,	55,9
H. Eriksson, SKK,	56,0
O. Ferm, Norrköping,	56,2
B. Westergren, Polisen,	56,3
J. Lundmark, Kiruna,	56,3
H. Ljungberg, Bromma,	56,5
B. Axgren, S 02,	56,5
M. Svensson, Elfsborg,	56,7
S. von Holst, SKK	56,7
O. Andersson, Ran,	56,9
S. Johansson, Neptun,	57,2
R. Taflin, Sundsvall,	57,3
B. Nordvall, Neptun,	57,3
B. Friberg, GKK,	57,3
P. A. Dahlberg, SKK,	57,4
H. Rosendahl, Katrineh.,	57,4
A. Annerhult, Anderstorp,	57,4

200 m frisim

L. Eriksson, Neptun,	1.57,5
J. Lundin, Polisen,	1.58,1
S. von Holst, SKK	2.02,2
G. Bengtsson, S 02,	2.02,2
O. Ferm, Norrköping,	2.03,1
I. Eriksson, Sundsvall,	2.03,3
H. Ljungberg, Bromma,	2.03,5
H. Rosendahl, Katrineh.,	2.03,9
S. Johansson, Neptun,	2.04,4
L. Engström, Neptun,	2.05,1
G. Jansson, Polisen,	2.06,5
M. Svensson, Elfsborg,	2.06,7
C.-G. Axelsson, Timrå,	2.06,9
L. Nörringer, GKK,	2.07,0
L. Öberg, Sundsvall,	2.07,1
J. Lundmark, Kiruna,	2.07,1
R. Carlsson, Kiruna,	2.07,5
H. Eriksson, SKK	2.08,0
C. Börjesson, GKK,	2.08,4
B. Åhman, Boden,	2.08,5
R. Öhlin, GKK	2.08,5

400 m frisim

O. Ferm, Norrköping,	4.14,4
S. von Holst, SKK,	4.15,6
L. Eriksson, Neptun,	4.15,7
H. Ljungberg, Bromma,	4.21,9
G. Bengtsson, S 02,	4.29,7
L. Engström, Neptun,	4.29,8
R. Carlsson, Kiruna,	4.33,2
T. Larsson, Wisby,	4.34,5
G. Larsson, Malmö,	4.35,5
P. Feil, Eskilstuna,	4.35,7
B. Eriksson, Polisen,	4.40,3
G. Linderos, Helsingborg,	4.40,3
T. Danielsson, SKK,	4.41,0
Lars Carlsson, Hellas,	4.42,3
Per Hagström, Örebro,	4.43,4
Bertil Sulling, Polisen,	4.45,3
M. Svensson, Elfsborg,	4.46,2
M. Nähri, Eskilstuna,	4.46,3
H. Lundström, Luleå,	4.46,6
J. Lundmark, Kiruna,	4.46,8

800 m frisim

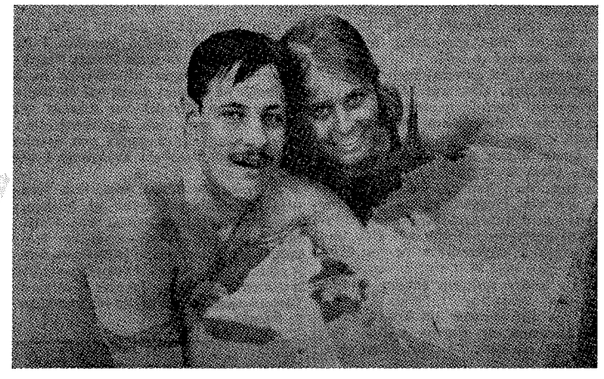
I. Eriksson, Sundsvall,	9.03,9
L. Eriksson, Neptun,	9.06,0
G. Bengtsson, S 02,	9.12,5
S. von Holst, SKK,	9.13,0
H. Ljungberg, Bromma,	9.23,9
P. Feil, Eskilstuna,	9.25,4
O. Ferm, Norrköping,	9.28,4
J. Lundin, Polisen,	9.28,7
H. Rosendahl, Katrineh.,	9.31,8
L. Engström, Neptun,	9.34,5
H. Eriksson, SKK,	9.36,1
M. Nähri, Eskilstuna,	9.38,4
G. Larsson, Malmö,	9.40,0
T. Danielsson, SKK,	9.40,2
B. Eriksson, Polisen,	9.40,6
L. Öberg, Sundsvall,	9.43,7
G. Jansson, Polisen,	9.48,2
C.-G. Axelsson, Timrå,	9.49,0
B. Björk, Uppsala,	9.49,9
B. Ljungberg, Bromma,	9.54,2

4×100 m frisim

Neptun SK	3.46,3
Polisens IF	3.47,0
Sundsvalls SS	3.49,4
Göteborgs KK	3.49,6
S 02	3.51,7
Stockholms KK	3.55,6
Kiruna SS	3.56,0
Bromma SS	3.56,3
Luleå SS	3.56,8
Eskilstuna SS	3.58,0
Tunafors SK	3.59,8
Helsingborgs SS	3.59,9
Katrineholms SS	4.00,4
Karlskoga SS	4.03,5
Uppsala SS	4.04,3
Örebro SS	4.04,6
Karlstads SS	4.05,6
Malmö SS	4.06,2
Elfsborg IF	4.06,2
Västerås SS	4.06,9

100 m bröstsim

T. Jonsson, Skövde,	1.10,1
H. Kindblom, Polisen,	1.11,4
Å. Franzén, Umeå,	1.11,9
H. Ljungberg, Bromma,	1.12,0
T. Svahn, Karlskoga,	1.12,7
L. Kallerhult, Norrköp.,	1.13,8
L. Westergren, Polisen,	1.14,0
M. Närhi, Eskilstuna,	1.14,2
L. Törnqvist, Ran,	1.14,3
A. Seversson, Ran,	1.14,5
R. Möller, Polisen,	1.14,9
C. Svensson, Helsingborg,	1.15,1
T. Svensson, Ran,	1.15,3
A. Annerhult, Anderstorp,	1.15,3
C. G. Axelsson, Timrå,	1.15,4
J. Olsson, SKK	1.15,5
L. Rekke, Poseidon,	1.15,8
J. Nilsson, Värnamo,	1.15,8



Ingvar Eriksson och Elisabeth Berglund.

El-tjänst
TEL. 11133
STORTORGET - LAHOLM

LAHOLMS GLASMÄSTERI AB
Utför all slags Glasarbete inom branschen
Tavlor inramas
Lager av Speglar och Fotografiramar
Järnvägsgatan 2 — LAHOLM
Telefon 100 64

LAHOLMS SPARBANK
Öppet vardagar 9.30—15
Dag före helgdag 9.30—13
Torsdagar även 17—18
Telefon 100 13

BROR-ERIKS MÅLERIFIRMA
Bror-Erik Johansson
Telefon 0430/111 38
Tulpanvägen 2 — LAHOLM
Utför allt inom branschen

FISCHERS
Reparations- & Svetsverkstad
Mellbystrandsvägen 55 — LAHOLM
Telefon bostad-verkstad 0430/110 09
Utför reparationer, smides- och svetsningsarbeten
Uthyrning och Försäljning av Grindex elektriska dränkbara länspumpar samt Homelite bensindrivna diafragmapumpar
Service av GRINDEX och HOMELITE pumpar

VARUHUSET
Köpmansgatan 2 — LAHOLM
Telefon 102 36
Stor sortering i Manufaktur,
Klänningar, Kjolar och Blusar
Kvalitetsvaror till låga priser

LAGAGÅRDENS
TVÄTT
All slags tvätt och strykning emottages
Förstklassigt och snabbt utförande
Endast prima tvättmedel användes
Humana priser
Telefon 0430/104 40
LAHOLM

MÅNSTORPS
Rör- & Smidesverkstad
Algot Johansson
LAHOLM
Telefon 230 37
Utför vatten-, värme- och sanitära anläggningar
Oljeeldningsinstallationer

GÖSTA JACOBSSON HERRFRISERING
Telefon 0430/232 20
VALLBERGA
Allt inom modern hårvård

RAGNAR JOHANSSON
Lastbilsåkeri Hallandsås
Telefon 0430/260 88
Hallandsåsen

Välkomna till
MOTELLET HALLANDSÅSEN
Östra Karup
Telefon 0430/242 42, 242 01
Matsal & Café
Gulf bensin service

Medverka till trafiksäkerhetens höjande i vår stad och bygd

R. Tegeback, Sundsvall,	1.16,5
A. Gustafsson, Wisby,	1.16,5
B. Wallgren, S 02,	1.16,5

200 m bröstsim

T. Jonsson, Skövde,	2.33,9
H. Kindblom, Polisen,	2.36,8
M. Nähri, Eskilstuna,	2.38,8
L. Westergren, Polisen,	2.40,5
T. Svensson, Ran,	2.40,5
H. Ljungberg, Bromma,	2.40,9
R. Möller, Polisen,	2.41,2
Å. Franzén, Umeå,	2.42,1
P. Andersson, Eskilstuna,	2.42,6
P.-O. Fulke, Polisen,	2.43,3
T. Svahn, Karlskoga,	2.43,8
L. Törnqvist, Ran,	2.43,8
A. Seversson, Ran,	2.44,2
T. Arnewing, Oskarsh.,	2.44,3
T. Rasmusson, Uppsala,	2.44,8
L. Kallerhult, Norrköp.,	2.46,5
C. G. Axelsson, Timrå,	2.46,8
T. Lundqvist, Poseidon,	2.47,0
T. Prellner, Poseidon,	2.47,0
R. Tegeback, Sundsvall,	2.47,6

4×100 m bröstsim

Polisens IF	4.52,7
SK Poseidon	5.02,7
SK Ran	5.03,5
Skövde SS	5.06,1
Uppsala SS	5.09,8
Eskilstuna SS	5.12,8
Katrineholm SS, lag 2	5.13,7
Stockholms KK	5.14,8
S 02	5.18,5
Bromma SS	5.18,9
Örebro SS	5.19,0
Sundsvalls SS	5.20,0
Hellas	5.20,6
Oskarshamn SS	5.21,7
Karlslunds IF	5.22,0
Jönköpings SLS	5.23,0
SK Neptun	5.24,2
Luleå SS	5.25,4
Malmö SS	5.26,2
Katrineholm SS, lag 1	5.28,6

100 m fjärilsim

I. Eriksson, Sundsvall,	59,3
B. Westergren, Polisen,	59,4
P. Feil, Eskilstuna,	1.00,7
G. Jansson, Polisen,	1.01,0
C. G. Andersson, GKK,	1.02,3
J. Lundin, Polisen,	1.02,7
G. Bengtsson, S 02,	1.03,0
S. von Holst, SKK,	1.03,2
H. Lundström, Luleå,	1.03,3
H. Ljungberg, Bromma,	1.03,5
L. Swärd, Polisen,	1.03,5
L. Persson, Helsingborg,	1.03,8
U. Lönner, Karlstad,	1.04,2
S. Johansson, Neptun,	1.04,2
T. Widén, Karlskoga,	1.05,0
P. A. Carlsson, SKK,	1.05,1
B. Holmberg, M-berget,	1.05,2
G. Redmo, Skövde	1.05,3
L. Stormark, Polisen,	1.05,4
B. Ljungberg, Bromma,	1.05,4

200 m fjärilsim

P. Feil, Eskilstuna,	2.11,2
I. Eriksson, Sundsvall,	2.15,7
B. Westergren, Polisen,	2.18,4
C. G. Andersson, GKK,	2.23,0
U. Lönner, Karlstad,	2.23,4
H. Lundström, Luleå,	2.24,5
L. Swärd, Polisen,	2.26,6
B. Holmberg, M-berget,	2.28,5
P. A. Carlsson, SKK,	2.32,4
G. Jansson, Polisen,	2.32,5
J. Lundin, Polisen,	2.32,7
O. Ferm, Norrköping,	2.34,5
J. C. Löfgren, Uppsala,	2.36,5
A. Brännström, Boden,	2.36,9
G. Hultberg, Uppsala,	2.37,5
T. Rasmusson, Uppsala,	2.37,8
L. Öberg, Sundsvall,	2.37,8
B. Ljungberg, Bromma,	2.38,5
L. Persson, Helsingborg,	2.39,7
G. Redmo, Skövde,	2.40,8
J. Hallberg, Helsingborg,	2.40,8

4×100 m fjärilsim

Polisens IF	4.06,2
S 02	4.16,3
Göteborgs KK	4.19,6
Sundsvalls SS	4.23,5
Bromma SS	4.24,1
Stockholms KK	4.25,8
SK Neptun	4.31,4
Uppsala SS	4.31,9
Eskilstuna SS	4.39,0
Katrineholms SS	4.40,0
Helsingborgs SS	4.40,5
Västerås SS	4.43,0
Jönköpings SLS	4.48,3
SK Ran	4.52,8
Örebro SS	4.54,8
Luleå SS	4.56,2
IF Elfsborg	4.58,7
Karlskoga SS	5.04,3
Karlslunds IF	5.04,4
Södertälje SS	5.06,6
Norrköpings KK	5.09,2

100 m ryggsim

H. Tegeback, Sundsvall,	1.02,3
H. Ljungberg, Bromma,	1.04,2
G. Larsson, Malmö,	1.04,8
C. G. Helmersson, Skellefteå/Rönnskär,	1.05,5
T. Thunell, Bromma,	1.05,9
L. Lauritzon, Ystad,	1.06,0
B. Österman, Uppsala,	1.06,2
S. von Holst, SKK	1.06,3
B. Westergren, Polisen,	1.06,5
S. Jansson, Västerås,	1.07,4
P. Tranberg, GKK	1.07,5
O. Ferm, Norrköping,	1.07,7
K. Svensson, Wisby,	1.07,9
D. Stormark, Karlskoga,	1.08,0
B. Johansson, Malmö,	1.08,0
C. Börjesson, GKK,	1.08,2
O. Stormark, Polisen,	1.08,2
A. Hultberg, Uppsala,	1.08,3
N. Öberg, Sundsvall,	1.08,5
M. Nähri, Eskilstuna,	1.08,6

200 m ryggsim

H. Tegeback, Sundsvall,	2.17,0
H. Ljungberg, Bromma,	2.17,2
O. Ferm, Norrköping,	2.18,4
G. Larsson, Malmö,	2.19,6
S. von Holst, SKK	2.20,3
G. Bengtsson, S 02,	2.20,7
T. Thunell, Bromma,	2.23,3
C. Börjesson, GKK,	2.24,3
C. G. Helmersson, Skellefteå/Rönnskär,	2.24,3
B. Österman, Uppsala,	2.26,0
L. Lauritzon, Ystad,	2.27,5
O. Stormark, Polisen,	2.29,1
L. Sjöblom, Neptun,	2.29,1
S. Modig, Karlskrona,	2.29,5
P. Tranberg, GKK,	2.30,0
D. Stormark, Karlskoga,	2.30,3
K. Svensson, Wisby	2.30,8
H. Eriksson, SKK,	2.30,9
A. Hultberg, Uppsala,	2.31,0
P. Feil, Eskilstuna,	2.31,2

4×100 m ryggsim

Sundsvalls SS	4.25,5
Polisens IF	4.26,3
Göteborgs KK	4.30,1
Bromma SS	4.33,3
Stockholms KK	4.34,6
Uppsala SS	4.36,1
Malmö SS	4.36,5
SK Neptun	4.38,9
Tunafors SK	4.40,5
Wisby SS	4.41,9
Ystads SS	4.44,4
Simavdelningen 1902	4.52,6
Västerås	4.52,6
Eskilstuna SS	4.55,0
Karlstads SS	4.56,1
Helsingborgs SS	4.56,7
Örebro SS	4.57,9
Norrköpings KK	4.59,0
Jönköpings SLS	5.02,6
Luleå SS	5.02,9
Bodens BK	5.06,8

200 m medley

O. Ferm, Norrköping,	2.17,6
H. Ljungberg, Bromma,	2.18,2
S. von Holst, SKK	2.22,3
B. Westergren, Polisen,	2.24,2
B. Björk, Uppsala,	2.27,6
C. Jacobsson, Uppsala,	2.27,7
T. Thunell, Bromma,	2.28,2
G. Larsson, Malmö,	2.28,6
J. Lundmark, Kiruna,	2.28,6
T. Larsson, Wisby,	2.29,7
B. Åhman, Boden,	2.29,9
A. Brännström, Boden,	2.29,9
J. Widén, Skell/Rönnskär	2.30,3
K. Nilsson, Boden,	2.30,8
G. Csikasz, Polisen,	2.31,0
B. Berglund, SKK,	2.31,7
B. Ljungberg, Bromma,	2.32,2
S. Modig, Karlskrona,	2.32,3
G. Eriksson, Karlslund,	2.32,6
H. Lundström, Luleå,	2.32,7

400 m medley

O. Ferm, Norrköping,	4.52,2
S. von Holst, SKK	5.00,4
C. G. Helmersson, Skellefteå/Rönnskär,	5.25,2
G. Larsson, Malmö,	5.27,2
B. Åhman, Boden,	5.27,5
K. Nilsson, Boden,	5.28,0

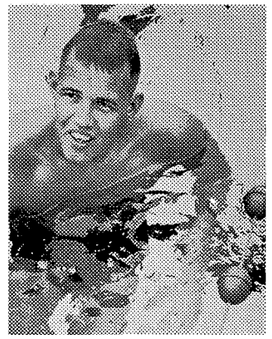
4×100 m medley

Polisens IF	4.11,5
Bromma SS	4.20,7
Sundsvalls SS	4.25,0
Uppsala SS	4.27,9
Karlskoga SS	4.28,5
Stockholms KK	4.28,7
SK Neptun	4.31,5
Wisby SS	4.35,3
Eskilstuna SS	4.36,2
Kiruna SS	4.36,8
Luleå SS	4.37,0
Malmö SS	4.39,2
Simavdelningen 1902	4.40,0
SK Ran	4.41,2
Ystads SS	4.41,3
Helsingborgs SS	4.43,5
Västerås SS	4.44,2
Limhamns SS	4.46,0
Jönköpings SLS	4.46,3
Örebro SS	4.48,5

HERRAR
Lång bana

100 m frisim

J. Lundin, Polisen,	54,9
L. Eriksson, Neptun,	54,9
I. Eriksson, Sundsvall,	55,7
G. Jansson, Polisen,	56,2
J. Lundmark, Kiruna,	56,8
M. Svensson, Elfsborg,	57,3
G. Bengtsson, S 02,	57,3
H. Ljungberg, Bromma,	57,7
B. Westergren, Polisen,	58,6
O. Ferm, Norrköping,	57,9
B. Friberg, GKK,	58,0
H. Rosendahl, Katrineh.,	58,1
H. Eriksson, SKK,	58,1
B. Nordvall, Neptun,	58,1
C.-G. Axelsson, Timrå,	58,2
B. Axgren, S 02	58,2
S. von Holst, SKK	58,7
L. Holtz, Jönköping	58,8
S. Johansson, Neptun,	59,0
R. Öhlin, GKK	59,0
C.-G. Andersson, GKK,	59,1



Hans Rosendahl

200 m frisim

L. Eriksson, Neptun,	2.00,9
I. Eriksson, Sundsvall,	2.01,8
J. Lundin, Polisen,	2.02,5
O. Ferm, Norrköping,	2.03,7
M. Svensson, Elfsborg,	2.03,8
G. Bengtsson, S 02,	2.04,0
H. Rosendahl, Katrineh.,	2.04,6
H. Ljungberg, Bromma,	2.05,2
J. Lundmark, Kiruna,	2.05,4
G. Jansson, Polisen,	2.05,6
S. von Holst, SKK	2.06,2
L. Engström, Neptun,	2.06,9
H. Eriksson, SKK,	2.07,0
B. Westergren, Polisen,	2.07,3
C.-G. Axelsson, Timrå,	2.08,5
P. Feil, Eskilstuna,	2.08,7
G. Larsson, Malmö,	2.09,0
S. Johansson, Neptun,	2.09,8
G. Sköld, SKK,	2.11,4
C. Hörnfeldt, Neptun,	2.12,3

400 m frisim

L. Eriksson, Neptun,	4.21,6
S. von Holst, SKK	4.22,9
J. Lundin, Polisen,	4.24,9
O. Ferm, Norrköping,	4.26,6
H. Ljungberg, Bromma,	4.26,8
G. Bengtsson, S 02,	4.27,7
L. Engström, Neptun,	4.29,6
H. Eriksson, SKK	4.38,8
T. Danielsson, SKK,	4.39,6
G. Jansson, Polisen,	4.39,7
B. Ljungberg, Bromma,	4.44,8
R. Carlsson, Kiruna,	4.45,7
J. Lindgren, Laxen,	4.46,5
B. Eriksson, Polisen,	4.48,0
G. Linderos, Helsingborg,	4.48,0
C. Jacobsson, Uppsala,	4.49,0
L. Öberg, Sundsvall,	4.49,3
G. Sköld, SKK,	4.49,4
C.-G. Axelsson, Timrå,	4.49,5
L.-E. Bengtsson, Neptun,	4.50,2

1500 m frisim

L. Engström, Neptun,	17.54,7
G. Bengtsson, S 02,	17.57,5
O. Ferm, Norrköping,	18.04,0
H. Ljungberg, Bromma,	18.11,1
G. Larsson, Malmö,	18.16,4

Vi mottager Eder TVÄTT
All slags tvätt, skjortstrykning
Omsorgsfull behandling — Snabb leverans
Hämtar och hemsänder
TJÄRBY TVÄTTSTUGA
Telefon Kärragård 190 02

AB GRIMETONS LASTBILSÅKERI
Westerbrand & Claesson
Gödestad, Grimeton
Telefon Grimeton 740 92, 742 46
Utför alla körningar till humana priser

ARNE OLOFSON REVISIONSBYRÅ AB
Brogatan 18
HALMSTAD
Telefon 11 30 34

FREJA-MAGASINET
Storgatan 6
HALMSTAD
Telefon 11 12 75
Tonårs-, Flick- och Pojkekipering

TEKNAB
Redskap för simträning och simundervisning
Livräddningsmaterial
av
DIVINGCELL
Fabrik: Laholm Kontor: Halmstad
Telefon 035/11 88 70

GLASNING AV NYBYGGET
utföres fackmässigt och till fördelaktiga priser
Blyinfattade Fönster Arkitekturglas
Bilrutor
Nyhet: Konstglas i mässingsinfattning
Ring
VEDDIGE GLASMÄSTERI
Egon Jack Büchert
Telefon 0340/303 31, 307 41


Husqvarna 2000
med nyttosömmar
När det gäller SYMASKIN
vänd Eder med förtroende till
HUSQVARNA
SYMASKINSAGENTUR
Aukt. repr. Erling Gunnarsson
Violvägen 8 — SÖNDRUM
Begär dem. Tel. 035/310 65
Reparationer och ombyggnader
Snabb och pålitlig service

SJUNNE JOHANSSONS MASKINSTATION
KLASTORP
Telefon 0340/240 69 — VARBERG

GRIMMAREDS GRUSTAG
Telefon 0340/340 33
SKÄLLINGE

HÅPE-MAGASINET AB
Storgatan 20 — Telefon 11 00 93
HALMSTAD
Allt i metervaror — Sybehör — Mönster

BERTIL ANDERSSONS LASTBILSÅKERI
Telefon 0340/540 85
FRILLESÅS

AB HEURLINS LACKERING
Norra vägen — Telefon 116 13
VARBERG
Specialverkstad för lackering av alla slag

EMIL EKLÖW EFTR.
(Gösta Andersson)
Div. affär
Telefon 0340/310 01
DEROME

Svenska Simserien 1967

Härmed inbjudes föreningarna till deltagande i 1967 års Svenska Simserie enligt följande:

Tävlingen omfattar tre divisioner för vardera herrar och damer, kallade div. I, div. II och div. III.

För *div. I* gäller att 25 resultat skall räknas, varav *minst* 2 i vardera simsättet av frisim, bröstsim, fjärilsim och ryggsim.

För *div. II* gäller att 15 resultat skall räknas, varav *minst* 2 i vardera simsättet frisim och bröstsim samt minst 1 i fjärilsim och ryggsim.

För *div. III* gäller att 10 resultat skall räknas, varav *minst* 1 i vardera simsättet frisim, bröstsim, fjärilsim och ryggsim.

För alla divisioner gäller:

1) Endast resultat uppnådda vid sanktionerade nationella tävlingar och resultat rapporterade till *Simförbundets kansli* godkännes.

2) Samma simmare kan endast räkna ett resultat till godo (undantag p. 5).

3) En och samma simmares resultat kan endast räknas en förening till godo, nämligen den förening, som simmaren representerar i mästerskapstävling.

4) Följande distanser räknas: Frisim 100, 200, 400, 800 och 1500* m. Bröstsim: 100 och 200 m. Fjäril: 100 och 200* m. Ryggsim: 100 och 200 m.
Grenar med * avser endast herrar.

5) För div I gäller att endast 20 simmare får räknas. 5 av dessa skall redovisa resultat i 2 olika simsätt, varigenom antal resultat som räknas blir 25.

6) För att serien skall ha fortlöpande intresse *måste* den aktuella poängställningen i *klumpsumma* redovisas till förbundskansliet den 30 april, 31 september och *slutredovisning* på därför *avsedda kort* skall ske senast den 15 jan. 1966. *Föreningar som ej sänt in redovisning till den i Simsport återkommande redovisningen enligt ovan uteslutes ur tävlingen.* (Detta betyder dock inte villkorslöst fullständigt resultat. Om en anmäld klubb ännu ej startat sina simmare på 25-metersbana, får vederbörande klubb rapportera 0 poäng i sin delredovisning.)

7) Priserna kommer att liksom tidigare utgöras av kontantpriser. Principen för fördelningen av dessa blir: varje poäng är värd 1/3 öre vid vart och ett av de tre redovisningstillfällena. (Ex.: En förening redovisar den 30 april 4.000 poäng, den 31 augusti 5.000 poäng samt vid slutredovisningen den 15 jan. 1964 6.000 poäng. Föreningen erhåller på 4.000:3 + 5.000:3 + 6.000:3 = 15.000:3 = 5.000 öre). Prispengarna utbetalas dock först efter slutredovisningen.[1])

8) Svenska Simförbundets tyska poängtabell användes vid uträknandet.

9) Anmälningar med angivande av vilken division föreningen önskar deltaga i skall vara Svenska Simförbundet tillhanda senast den 1 april.

Endast resultat som uppnåtts under tiden 1/1—31/12 1967 på bana om minimum 25 meters längd får räknas.

[1]) För att kompensera de s.k. utomhusföreningarna, dvs. de som ej på hemorten disponerar inomhusbana av 25 meters längd, har tävlingskommittén beslutat, att dessas prispengar utgår med lönepoängen, beräknat på basis av slutredovisningen. Detta innebär dock ej något undantag för den i p. 6 obligatoriska delredovisningen.

UNDERBARN

Franska underbarnet från Noumea i Nya Caledonien 12-åriga Marie-José Kersandy går bara framåt. Nu har hon gjort 5.01,8 på 400 fritt och 1.05,8 på 100 fritt. Hon börjar likna ett OS-hopp redan till 1968 ...



S. von Holst, SKK	18.32,6
T. Danielsson, SKK,	18.57,9
R. Carlsson, Kiruna,	19.10,0
P. Hagström, Örebro,	19.13,3
G. Linderos, Helsingb.	19.19,2
T. Larsson, Visby,	19.24,5
B. Ljungberg, Bromma,	19.34,9
B. Sulling, Polisen,	19.36,4
B. Christiansson, Ystad,	19.40,0
B. Eriksson, Polisen,	19.40,9
B. Björk, Uppsala	19.43,5
L. Olsson, Malmö,	19.53,3
4×200 m frisim	
Polisens IF	8.28,2
Neptun, lag 1	8.28,3
Stockholms KK	8.30,2
Sundsvalls SS	8.50,3
Göteborgs KK	8.54,1
Bromma SS	8.54,1
Uppsala SS	9.05,0
Eskilstuna SS	9.10,0
Neptun, lag 2	9.10,4
Luleå SS	9.11,5
Helsingborg SS	9.12,6
Katrineholms SS	9.15,8
Skövde SS	9.21,2
IF Elfsborg	9.29,4
Örebro SS	9.39,5
100 m bröstsim	
T. Jonsson, Skövde,	1.11,2
H. Kindblom, Polisen,	1.14,8
T. Svahn, Karlskoga,	1.16,4
T. Svensson, Ran,	1.16,8
A. Gustafsson, Wisby,	1.16,8
P. Sandblom, Uppsala,	1.17,0
L. Kallerhult, Norrköp.,	1.17,5
R. Möller, Polisen,	1.17,8
K. Eriksson, Uppsala,	1.17,9
L. Törnqvist, Ran,	2.49,4
M. Nähri, Eskilstuna,	1.18,6
L. Westergren, Polisen,	1.18,5

Forts. på sid. 47


Sven von Holst och Ann-Charlott Lilja.

KRISTIANSTADS GOLVSLIPERI
Gässlingevägen 17 — Kristianstad
Telefon 123 22
Parkettgolv — Golvslipningar
Permanentbehandling
Reellt utförande

Electrolux
Specialaffär i Kyla, Frys, Tvätt, Disk och Assistent
HENRY JOHANSSON AB
Östra Storgatan 4 (på norr)
Telefon 044/142 00, 217 39 — Kristianstad

TANDTEKNISKA LABORATORIET
i KRISTIANSTAD
(Osborne Sevebrant)
Framtidens Hus
Döbelnsgatan 9
Telefon 138 30 Telefon 191 18

Besök eller Ring
CONDITORI BOULEVARD
Prästallén 8 — Telefon 102 58
KRISTIANSTAD

Skånska Lantmännens
Maskin AB
LANTBRUKSMASKINER — TRAKTORER
RESERVDELAR
REPARATIONSVERKSTAD
Avdelningskontor i Kristianstad
Telefon växel 152 40
Efter växelns stängning
Försäljningen 152 44
Verkstaden 152 45
Lagret 152 46

INDUSTRIAVFALL
i Kristianstad AB
Hedentorp, Långebro
Telefon 178 00
Köper:
All slags Järn- och Metallskrot
Textil- och Pappersavfall m.m.
Utför nedskrotningar på industrier
Säljer: All slags begagnat järn

TVÄTTCENTRALEN
KRISTIANSTAD
Telefon 110 44

BO HOLMSTEDT
INGENJÖRSBYRÅ AB
Nya Boulevarden 6 — Kristianstad
Telefon 209 50, 198 50
ABC-Husen, John Ericssons väg Malmö V
Telefon 740 50
BYGGNADSKONSTRUKTIONER
BESIKTNINGAR
KONTROLL
GRUNDUNDERSÖKNINGAR

VILANS GLASMÄSTERI AB
Långebrogatan 32 — Långebro
Telefon 044/131 35, 133 65
Allt inom branschen
Specialité: Bilrutor

GIDDES KEM. TVÄTT
Reparationer — Pressningar
Tivoligatan 4 — Telefon 112 04
Kristianstad

ELIASSONS ÅKERI i KRISTIANSTAD AB
Karlsgatan 26 — Långebro
Telefon växel 044/157 05
Utför alla slag av transporter
Försäljning av Eldningsoljor, Brännoljor och Fotogen

KONDITORI FENIX
Ö. Storgatan 69 — KRISTIANSTAD
Telefon 102 12, 102 34
GOTT KAFFE
GODA BAKVERK

För simhoppare

RIKSTÄVLINGEN I SIMHOPP 1966 — 1967 — DELTÄVLING I NYBÖRJARKLASSEN

Juniorer A (53-54) POJKAR. 1. Robert Olsson (-54), Malmö 19,0, Anders Wederberg (53-), Gävle 19,0, 3. Jimmy Landqvist (-54), Karlskoga 18,5, 4. Sonny Nordwall (-54), SKK 17,5, 5. Roland Johansson (-54), Västerås 17,0, 6. Svante Holm (-53), SKK 16,5, 7. Bert-Ove Rasmusson (-54), Malmö 16,0, Peter Rasmusson (-54), Västerås 16,0, 9. Bo Novell (-54), Karlskoga 15,5, 10. Göran Kjellgren (-53), SKK 15,0, 11. John Nelander (-54), Malmö 14,5, 12. Stellan Gillqvist (-53), GKK 14,0, 13. Pierre-Erik Fauvelle (-54), Malmö 13,0, 14. Tommy Johansson (-53), Örebro 12,5, 15. Nils Nelander (-54), Malmö 12,0, Ingemar Andersson (-53), Karlskoga 12,0, 17. Göran Dahlström (-53), Örebro 11,5, 18. Pär Forsström (-54), Linköping 10,0, 19. Anders Åberg (-53), Örebro 9,0, 20. Magnus Öberg (-53), GKK 8,5, 21. Torbjörn Linder (-54), Karlskoga 7,0, 22. Mats Nilsson (-53), Örebro 6,5.

Juniorer B (55-) POJKAR. 1. Kaj Lööf (-56), Gävle 15,5, Per-Erik Wickström (-55), Gävle 15,5, 3. Reine Karlsson (-55), Västerås 15,0, 4. Torsten Hiller (-55), Västerås 14,0, 5. Göran Börjesson (-56), S 02, Gbg 13,5, 6. Jon Assmundsson (-58), SKK 13,0, 7. Hans Lindroth (-55), S 02, Gbg 12,0, Fredrik Becker (-58), SKK 12,0, 9. Hans Nordfeldt (-56), Västerås 11,5, Roger Zangelin (-55), Västerås 11,5, oCnny Bergström (-55), Karlstad 11,5, 12. Lars Isson (-56), Örebro 11,0, Jan-Erik Nilsson (-55), Västerås 11,0, 14. John Reitan (-55), Karlstad 10,5, Mikael Jebrand (-55), Västerås 10,5, Kent Hjelm (-56), Västerås 10,5, 17. Kenneth Andersson (-56), Karlskoga 10,0, Per Kindgren (-55), Linköping 10,0, 19. Peter Henriksson (-56), GKK 9,5, 20. Magnus Löhman (-56), Västerås 8,5, 21. Nils-Mårten Blakstad (-56), Västerås 8,0, 22. Johan Raggl (-59), Karlstad 7,0, Ture Gustavsson (-58), Karlstad 7,0, 24. Björn Tömmernäs (-57), Karlstad 6,0.

Juniorer A (53-54) FLICKOR. 1. Ingrid Sallmén (-54), Västerås 16,0, Christel Söderström (-54), Västerås 16,0, 3. Maria Lööf (-54), Karlskoga 15,5, Britt-Marie Sjögren (-54), Karlstad 15,5, 5. Eva Wallman (-53), Linköping 14,5, 6. Elisabeth Nilsson (-54), Karlstad 12,5, 7. Lena Nilsson (-53), Örebro 12,0.

Juniorer B (55-) FLICKOR. 1. Annika Johansson (-55), Gävle 18,5, 2. Ulla Maria Norén (-55), Linköping 16,5, 3. Gunilla Klarin (-56), Malmö 15,5, Monika Persson (-55), Karlskoga 15,5, Agneta Ekeling (-55), SKK 15,5, Lena Borglund (-57), Karlslunds IF 15,5, 7. Maria Becker (-55), SKK 15,0, Annika Hedblom (-56), Örebro 15,0, 9. Lisbeth Bertelius (-57), Malmö 14,5, 10. Christin Törnström (-56), Linköping 14,0, 11. Yvonne Andersson (-55), S 02, Gbg 13,0, Gabriella Assmundsson (-58), SKK 13,0, Rose-Marie Andersson (-57), Västerås 13,0, Pia Wickström (-59), Gävle 13,0, 15. Karin Lindelöv (-55), Malmö 12,5, Anneli Nilsson (-57), Örebro 12,5, 17. Sonja Borgström (-55), Västerås 12,0, 18. Åsa Sandgren (-57, Västerås 9,5, Eva-Marie Ohlsson (-57), Västerås 9,5, 20. Birgit Andersson (-55), Karlskoga 9,0, 21. Annika Lundholm (-58), Västerås 8,5.

PÅBYGGNADSKLASS I

Juniorer (52-) POJKAR. 1. Bo Karlsson (-52), Västerås 107,85, 2. Mikael Haraldsson (-54), Gävle 93,90, 3. Charley Beckman (-53), Västerås 90,90, 4. Jan Gustavsson (-52), S 02, Gbg 79,80, 5. Lars Lindroth (-52), S 02, Gbg 70,20, 6. Patrik Eriksson (-53), SKK 64,05.

Juniorer (52-) FLICKOR. 1. Anita Zarnowiecki (-54), S 02, Gbg 112,95, 2. Inger Karlsson (-56), Malmö 110,40, 3. Margareta Melin (-54), Västerås 103,35, 4. Gunilla Kurtsbach (-55), S 02, Gbg 102,90, 5. Ewa Westman (-52), Karlstad 100,35, 6. Anita Marklund (-53), Västerås 98,40, 7. Sonja Holmgren (-52), Gävle 93,75, 8. Ann-Louise Helander (-56), S 02, Gbg 88,00, 9. Eva Sahlqvist (-52), Karlstad 70,05, 10. Anna-Clara Ludwigsson (-52), Karlstad 48,00.

PÅBYGGNADSKLASS II
Svikthopp 1 m

Juniorer (51-) POJKAR. 1. Maths Lindberg (-51), Karlstad 207,30, 2. Manfred Magass (-54), Karlskoga 172,05, 3. Lars Mannberg (-53), Malmö 167,85, 4. Lars Perers (-50), Lkpg (utom tävlan) 161,85, 5. Göran Karlsson (-53), Malmö 157,65, 6. Tommy Bood (-51), Karlstad 147,30, 7. Glenn Lundholm (-51), Västerås 137,10, 8. Kenneth Johansson (-53), Gävle 132,15, 9. Raimo Silvasti (-50), Karlstad 101,40.

Juniorer (51-) FLICKOR. 1. Kajsa Ström (-52), Gävle 210,75, 2. Agneta Henriksson (-52), GKK 196,55, 3. Ingrid Mannberg (-53), Malmö 184,65, 4. Marika Wessman (-51), SKK 160,35, 5. Margareta Henriksson (-55), GKK 157,65.

Höga hopp 5 m

Juniorer POJKAR. 1. M. Lindberg (-51), Karlstad 103,35, 2. M. Magass (-54), Karlskoga 99,15, 3. Lars Mannberg (-53), Malmö 90,90, 4. Glenn Lundholm (-51), Västerås 88,95, 5. Tommy Bood (-51), Karlstad 85,80, 6. Lars Perers (-50), Lkpg (utom tävlan) 85,20, 7. Göran Karlsson (-53), Malmö 79,05, 8. Raimo Silvasti (-50), Karlstad 70,35, 9. Kenneth Johansson (-53), Gävle 67,95.

Juniorer (51-) FLICKOR. 1. Agneta Henriksson (-52), GKK 99,40, 2. Kajsa Ström (-52), Gävle 95,10, 3. Marika Wessman (-51), SKK 91,20, 4. Margareta Henriksson (-55), GKK 86,10, 5. Ingrid Mannberg (-53), Malmö 66,60.

Kombinerad tävling (svikthopp + höga hopp).

Juniorer (51-) POJKAR. 1. Maths Lindberg (-51), Karlstad 310,65, 2. Manfred Magass (-54), Karlskoga 271,20, 3. Lars Mannberg (-53), Malmö 258,75, 4. Lars Perers (-50), Lkpg (utom tävlan) 247,05, 5. Tommy Bood (-51), Karlstad 233,10, 6. Göran Karlsson (-53), Malmö 226,70, 7. Glenn Lundholm (-51), Västerås 226,05, 8. Kenneth Johansson (-53), Gävle 200,10, 9. Raimo Silvasti (-50), Karlstad 171,75.

Juniorer (51-) FLICKOR. 1. Kajsa Ström (-52), Gävle 305,85, 2. Agneta Henriksson (-52), GKK 295,95, 3. Marika Wessman (-51), SKK 251,55, 4. Ingrid Mannberg (-53), Malmö 251,25, 5. Margareta Henriksson (-55), GKK 243,75.

AVSLUTNINGSKLASSEN
Svikthopp 1 m

Juniorer (50-) POJKAR. 1. Åke Wall (-49), Gävle 295,00, 2. Göran Edfors (-50), S 02, Gbg 246,30, 3. Hans Klingenstierna (-53), GKK 244,20, 4. Thomas Trybom (-50), Gävle 234,00, 5. Håkan Lindberg (-50), Gävle 219,30.

Juniorer (50-) FLICKOR. 1. Eva Ekdahl (-50), Karlskoga 295,85, 2. Birgitta Grönholdt (-51), Malmö 253,65, 3. Ulrika Knape (-55), S 02, Gbg 250,20, 4. Lena Janmarker (-49), Malmö 240,90.

Höga hopp

Juniorer (50-) POJKAR. 1. Åke Wall (-49), Gävle 133,70, 2. Hans Klingenstierna (-53), GKK 115,05, 3. Thomas Trybom (-50), Gävle 110,70, 4. Göran Edfors (-50), S 02, Gbg 104,70, 5. Håkan Lindberg (-50), Gävle 103,20.

Juniorer (50-) FLICKOR. 1. Eva Ekdahl (-50), Karlskoga 143,40, 2. Lena Janmarker (-49), Malmö 127,80, 3. Ulrika Knape (-55), S 02, Gbg 125,20, 4. Birgitta Grönholdt (-51), Malmö 103,35.

STOCKHOLM

1911 års män visade sig snabbast när den traditionella årsklassimningarna avverkades i Forsgrenska badet. Bland de många deltagarna återfanns flera kända simmare — bl. a. dök europamästaren i ryggsim Björn Borg upp tillsammans med Harden Junefeldt. Snabbast i bassängen var emellertid Per-Olof Olsson, som också utklassade sina konkurrenter i den individuella tävlingen över 25 meter. Hans segertid blev så fin som 12,4, vilket visar att hans fina sprinterform håller i sig.

NORRBOTTEN

"Det damp ned en resultatlista från milo-mästerskap i simning i Kiruna på redaktionsbordet. Där återfanns ett rätt sensationellt resultat: Torulf Högberg 59,2 på 100 meter frisim.

NSD-Sport påpekade för ett par år sedan att det var synd och skam att Torulf Högbergs begåvning i simning inte utnyttjades bättre. Han är en talang av Janne Lundmarks kaliber — och ville duon Janne/Torulf offra ytterligare några säsonger på simning, skulle Kiruna bli en av landets främsta klubbar på herrsidan.

Jag förmodar att Torulf Högberg inte har någon rationell träning bakom sig just nu — annat än den militära harvningen förstås. Ändå plaskar han ner i bassängen och simmar ifrån dels Västerbottens vattenkung Helmersson, dels bodensaren Bosse Åhman.

Är inte detta bevis nog för att den tidigare satsningen (från 1) Torulf själv, 2) Kiruna SS) inte varit tillräcklig?

I år kan KSS visa upp följande tider: Janne Lundmark 55,3, Rickard Carlsson 57,9, Bo Andersson 58,3, Torulf Högberg 59,2. Dessutom 14-årige Ulf Grödell 61,8.

Utan växlingsvinster gör de fyra förstnämnda 3.50,7 i lagkapp — distriktsrekordet lyder på 3.55,0. Med växlingsvinster kan man kalkylera med under 3.50, och det är just nu bara Neptun som straffar den tiden bland svenska klubbar.

Vad säger Kalle Badis och hans kolleger i Kiruna badhus — vore det inte värt ett rejält försök att övertala Torulf igen?"

"FRILLE" ERIKSSON i NSD

Vi har tidigare konstaterat att simningen är storsporten numro ett i Norrbotten just nu. Den saken befästes ytterligare i tidningen Norrbottens-Kurirens traditionella nyårsomröstning. I sportskribenternas lista över distriktets tio främsta idrottsmän 1966 placerade sig tre simmare bland de fyra bästa. Den ende som lyckades spränga en kil i simmarblocket var Malmbergets och landslagets längdhoppare Christer Jonsson. Ingrid Gustavsson fick maximal poäng. På tredje och fjärde platserna hamnade Jan Lundmark och Britt-Marie Lahti. Simledarna hade alltså anledning att se nöjda ut trots midvinterrusket.

Kombinerad tävling (svikthopp + höga hopp).

Juniorer (50-) POJKAR. 1. Åke Wall (-49), Gävle 428,70, 2. Hans Klingenstierna (-53), GKK 359,25, 3. Göran Edfors (-50), S 02, Gbg 351,00, 4. Thomas Trybom (-50), Gävle 344,70, 5. Håkan Lindberg (-50), Gävle 222,50.

Juniorer (50-) FLICKOR. 1. Eva Ekdahl (-50), Karlskoga 439,25, 2. Ulrika Knape (-55), S 02, Gbg 375,40, 3. Lena Janmarker (-49), Malmö 368,70, 4. Birgitta Grönholdt (-51), Malmö 357,00.

EL-BYRÅN
T. Dessborn
Ö. Storgatan 43 — Telefon 044/101 75
KRISTIANSTAD
Elektriska installationer och Reparationer
Försäljning av Armaturer, Lampor m.m.

När det gäller byggnadsmaterial — kontakta
NORLINGS TRÄVAROR
Västraby, Broby
Telefon 044/400 49, bostad 404 04
Sågade och hyvlade trävaror, träfiberplattor, gullfiber, köksinredningar, dörrar, fönster m.m.

AB NYA STENSLIPERIET
E. Berghe & Son
Specialité: Gravvårdar
Telefon 044/117 09, 206 55
Vendesgatan 3 — Kristianstad

GERTS KÖRSKOLA
BROBY
Telefon 044/403 40
Effektiv utbildning
Bil-, MC-, Trafik- och Buss-kort

ALLAN PERSSONS KONDITORI
GLIMÅKRA
Telefon 044/421 26
FÖRSTKLASSIGA VAROR
BESTÄLLNINGAR
EMOTTAGAS TACKSAMT

BETALD ANNONSPLATS

TONÅRS-MODET
Våren 1967
hos Svahnbergs
Fritidskläder för pojkar & flickor
16—20 år
SVAHNBERGS
Döbelnsgatan 2 — Telefon 044/100 84
KRISTIANSTAD

GRAND
CONDITORI
VINSLÖV
Telefon 044/801 72
Rekommenderas

Ungdomar! Eder specialaffär i heminredning
FJÄLKINGE MÖBELAFFÄR AB
Ingvar Jeppsson
FJÄLKINGE
Telefon 044/500 71, bostad 146 20
Allt inom branschen
Välkomna till ett besök — Det lönar sig

Dygnet runt service i vår välsorterade automatanläggning
JANS LIVSMEDEL
Slottsgatan—Järnvägsgatan
ÅHUS
Telefon 044/308 05

HARALD ANDERSSONS Bleck- & Plåtslageri
VÄ
Telefon 044/342 15
Allt inom branschen
Infordra offert

ELEGANTTVÄTTEN
Hushållstvätt och Skjorttvätt
blir bländande vitt om Ni lämnar in den till
ÅHUS-KEMISKA
Köpmansgatan 16 — ÅHUS
Telefon 307 30

BORDINS ELEKTRISKA AB
VÄ
Telefon 044/341 45, 344 45
Installationer — Reparationer
Försäljning av
Elektriska hushållsapparater

Ät gott och billigt!
ÅHUS BAR- & MATSERVERING
Stubbagatan — ÅHUS
Telefon 044/312 66, 317 84
Rekommenderas

RF:s KONSULENTER

Namn	Bostadsadress	Kansliadress
Rikskonsulent Arne Ahlström	Engelbrektsvägen 13 A Jakobsberg Tel. 0758/344 19	Riksidrottsförbundet Strömsborg, Stockholm C Tel. 08/11 14 51, 20 97 40
Bitr. rikskonsulent Everth Svensson	Ellen Keys gata 37 Hägersten Tel. 08/88 17 06	Riksidrottsförbundet Strömsborg, Stockholm C Tel. 08/20 97 40
BLEKINGE Lars Andreasson	Koltrastvägen 12 Nättraby Tel. 0455/477 07	Blekinge Idrottsförbund Box 43, Karlskrona Tel. 0455/177 63
BOHUSLÄN-DAL Jan Jönsson	Lagerbergsgatan 28 Uddevalla Tel. 0522/331 79	Bohuslän-Dals Idrottsf. Lagerbergsgatan 28, Uddevalla Tel. 0522/331 79
DALARNA Ingemar Olsson	Seminariegatan 37 B Falun Tel. 023/102 14	Dalarnas Idrottsförbund Surbrunnsvägen 4 B, Falun Tel. 023/125 49
GOTLAND Gösta Rörstrand	Mästergatan 16 Visby Tel. 0498/174 94	Gotlands Idrottsförbund Hästgatan 15, Visby Tel. 0498/117 00
GÄSTRIKLAND Kjell Johansson	Idrottsvägen 6 B Skutskär Tel. 026/795 50	Gästriklands Idrottsf. N:a Rådmansgatan 36 Gävle Tel. 026/12 06 66
GÖTEBORG Björne Lundström	Solarvsplan 37 Askim Tel. 031/28 08 20	Göteborgs Distrikts Idrottsförbund Ö. Hamngatan 52 Göteborg C Tel. 031/13 77 07
HALLAND Sune Peterson	Linehedsvägen 79 Halmstad Tel. 035/11 62 24	Hallands Idrottsförbund Kaptensgatan 6 Halmstad Tel. 035/12 74 50
HÄLSINGLAND Sölve Påhlsson	Granvägen 22 B Söderhamn Tel. 0270/104 79	Hälsinglands Idrottsf. Köpmangatan 22 B Söderhamn Tel. 0270/112 11
JÄMTLAND-HÄRJEDALEN Sivert Ögren	Fritzhemsgatan 67 Frösön Tel. 063/186 51	Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund Box 112, Östersund Tel. 063/139 90
MEDELPAD Eric Eng	N. Kyrkogatan 26 A Härnösand Tel. 0611/118 62	Medelpads Idrottsf. Sporthallen, Sundsvall Tel. 060/11 35 11
NORRBOTTEN Åke Strömbäck	Mariebergsgatan 53 Gammelstad Tel. 0920/548 65	Norrbottens Idrottsf. Badhuset, Luleå Tel. 0920/191 60, 127 64
Kjell Öhrberg	Pl 2282 Öjebyn, Tel. 0911/605 46	Norrbottens Idrottsf. Badhuset, Luleå Tel. 0920/191 60, 127 64
NÄRKE Olle Larsson	Vasatorget 1 Örebro Tel. 019/12 01 67	Närkes Idrottsförbund Idrottshuset, Örebro Tel. 019/11 89 47
SKÅNE Rolf Johansson	Docentgatan 7 A Malmö S Tel. 040/823 70	Skånes Idrottsförbund Pildammsvägen, Malmö C Tel. 040/97 88 44, 97 17 24
Boje Svensson	C/o Salmeus Gymnasistgatan 31 C Malmö S, Tel. 040/94 40 90	Skånes Idrottsförbund Pildammsvägen, Malmö C Tel. 040/97 88 44, 97 17 24
SMÅLAND Håkan Karlsson	Bodavägen 4 D Nässjö Tel. 0380/167 90	Smålands Idrottsförbund Box 1043, Jönköping 1 Tel. 036/11 43 66
Lars-Åke Lagrell	Ängsrogatan 3 C Jönköping Tel. 036/12 48 40	Smålands Idrottsförbund Box 1043, Jönköping 1 Tel. 036/11 43 66
STOCKHOLM Sture Pettersson	Tunagatan 32 B Uppsala Tel. 018/11 49 14	Stockholms idrottsf. Strömsborg, Stockholm C Tel. 08/21 80 50, 20 61 00
Stig Eriksson (DF)	Örnsätrabacken 116 Skärholmen Tel. 08/46 38 96	Stockholms idrottsf. Strömsborg, Stockholm C Tel. 08/21 80 50, 20 61 00
SÖDERMANLAND Gunnar Dungren	Sahlstagatan 21 A Flen Tel. 0157/130 14	Södermanlands Idrottsf. Skräddarvägen 13 Eskilstuna, Tel. 016/425 10
UPPLAND Kent Carlén	Tornvägen Upplands Bälinge Tel. 018/550 25	Upplands Idrottsförbund Fyrisbadet, Uppsala Tel. 018/13 60 69
VÄRMLAND Evert Hultqvist	Ängholmsgatan 14 A Karlstad Tel. 054/573 51	Värmlands Idrottsf. Box 4085, Karlstad Tel. 054/527 75
VÄSTERBOTTEN Sture Gottnersson	Stjärngatan 19 Vännäs Tel. 0935/108 56	Västerbottens Idrottsf. Sporthallen, Umeå Tel. 090/11 33 06
VÄSTERGÖTLAND Stig Gustafsson	Örbäcksvägen 8 B Skövde Tel. 0500/163 69	Västergötlands Idrottsf. Rådhusgatan 1, Skövde Tel. 0500/121 11
Stig-Erik Lekberg	Havstenavägen 44 Skövde Tel. 0500/816 97	Västergötlands Idrottsf. Rådhusgatan 1, Skövde Tel. 0500/121 11
VÄSTMANLAND Bo Ericsson	Härnevigatan 5 C Västerås Tel. 021/825 05	Västmanlands Idrottsf. Anderslundsgatan 6 Västerås, Tel. 021/321 49
Bertil Ericson (DF)	Brogatan 7 A Norberg Tel. 0223/213 58	Klackbergsgården Norberg Tel. 0223/205 45
ÄNGERMANLAND Sven Persson	Sveavägen 31 Sundsvall Tel. 060/11 50 52	Ängermanlands Idrottsf. Box 104, Härnösand Tel. 0611/178 67 Storgatan 34, Örnsköldsvik Tel. 0660/171 65
ÖSTERGÖTLAND Bertil Karlsson	Risbrinksvägen 51 B Linköping Tel. 013/12 68 50	Östergötlands Idrottsf. Gråbrödersgatan 3 Linköping Tel. 013/13 86 20, 13 86 30

Gör ni det också . . . !



Här är ett citat från en omtänksam klubbtidning. Laxen i Halmstad propagerar för prenumeration på Simsport.
Har Du prenumererat . . .?

NORRBOTTEN

Kirunas tävlingar i november gav gott damhopp. Annika Klint sam 100 fritt på 1.10,6. Jan Lundmark vann herrloppet på 56,3 — där hade 14-åringen Ulf Grödell 1.01,8.

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.

INT. TÄVLINGAR

LULEÅ
19-20/11 (25 m. Herrar: 100 fj: Nikkula, Uleåborg 1.04,5, Hans Lundström, Luleå 1.04,7. 100 ry: Salpa, Uleåborg 1.07,2. 100 fr: Nikkula 58,5, Kjell Fredriksson, Luleå 59,7. Damer: 100 fr: Britt-Inger Boström, Luleå 1.09,2.

KIRUNA
13/11 (25 m). Herrar: 100 fr: Jan Lundmark, KSS 56,3, Rickard Carlsson, KSS 58,5, Bo Andreasson, KSS 58,5. 200 br: Salpa, Finland 2.42,2. 100 ry: Salpa 1.09,0. 100 fj: Kokke, Finland 1.08,5, Göran Holmgren, Luleå 1.13,3. 4×100 fr: Kiruna 3.56,0. Damer: 100 fr: Annika Klint, KSS 1.10,6. 200 medley: Christina Fredriksson, GSK 2.54,8. 200 br: Margareta Fjällberg, KSS 3.12,9. 100 ry: Christina Fredriksson, GSK 1.18,5.

ULEÅBORG
3-4/12 (25 m). Herrar: 100 fr: Huttunen, Finland 56,2, Jan Lundmark, KSS 56,3, Nikula, Finland 58,2, Kasvio, d:o 58,5. 200 br: Salpa, Finland 2.39,0, Wacker, d:o 2.40,3. 100 fr: (-52-53): Ulf Grädell, KSS 1.02,6. 400 fr: Kasvio, Finland 4.27,5, Nikula, d:o 4.30,6. 200 ry: Salpa, Finland 2.23,5. 100 fj: Kasvio, Finland 1.02,8, 4) Bo Holmberg, Malmberget 1.06,1. 200 fr: Nikula, Finland 2.06,1, Kasvio, d:o 2.06,2, Jan Lundmark, KSS 2.07,1. 200 medley: Salpa, Finland 2.22,6. 4×50 fr: Uleåborg 1.46,2 (LR), Kiruna 1.48,2. Damer: 100 fr: Maud Larsson, Gällivare 1.06,5, Eva Sigg, Finland 1.67,8. 100 ry: Helena Turunen, Finland 1.19,3. 206 medley: Eva Sigg, Finland 2.45,2, Maud Larsson 2.53,3. 4×50 fr: Luleå 2.07,1. 200 br: Raija Mäkelä, Finland 3.11,9, Inger Berggren, Malmberget 3.12,3. 200 fr: Eva Sigg, Finland 2.27,8. 100 fj: Eva Sigg, Finland 1.16,6, Maud Larsson 1.20,6.

UTLÄNDSKT

OSLO
Dec. (25 m). Herrar: 100 fr: Ulf Gustavsen 55,6.

SIDNEY
Dec. (50 m). Damer: 1500 fr: Kathy Wainwright, Australien 18.31,5.

MARSEILLE
17/12 (25 m). Herrar: 200 fr: Mosconi, Frankrike 1.58,2, Wiegand, Ö-ty 2.00,3. 200 medley: Wiegand 2.18,0, Mosconi 2.20,2.

VÄST BERLIN
Dec. (25 m). Herrar: 100 fr: Goy 54,7.

NAT. TÄVLINGAR

OSKARSHAMN
19/11 (25 m). Herrar: 100 fr: Ulf Pettersson, JSLS 1.03,9. 200 br: Billy Pettersson, OSS 2.49,8. 100 ry: Ulf Pettersson 1.16,0. 100 fj: Lars Holtz, JSLS 1.08,3. 4×100 medley: Jönköping 4.46,3. Damer: 100 fj: Eva Nilsson, VSS 1.27,4. 100 ry: Eva-Britt Nilsson, JSLS 1.18,4. 200 br: Elisabeth Hallden, JSLS 3.12,4. 100 fr: Monica Frisk, VSS 1.11,0. 4×100 medley: Jönköping 5.37,5.
20/11 (25 m). Herrar: 100 fr: Bo Videqvist, VSS 1.04,7. 400 fr: Jerker Karlsson, VSS 5.16,8. 200 br: Billy Pettersson, OSS 2.50,8. 100 ry: Jan Nilsson, VSS 1.16,3. 100 fj: Bo Videqvist 1.12,5. 4×100 medley: Värnamo 4.54,7. Damer: 4×100 medley: Värnamo 5.52,2. 100 fr: Bodil Lindblom, VSS 1.15,8 (Jane Pfleegor, OSS 1.13,8 utom tävlan). 100 fj: Eva Nilsson, VSS 1.36,1. 200 ry: Ulla Frisk, VSS 3.00,5. 200 br: Eva Nilsson, VSS 3.19,7. 400 fr: Bodil Lindblom, VSS 5.56,4.



En riktig simmarbrud — spanjorskan Rita Pulido på väg in i det äkta ståndet.

STOCKHOLM
16/11 Hellas KM: Herrar: 100 ry: P. A. Dahlberg 1.13,1. Damer: 100 ry: Ann Mattsson 1.32,3.

VÄRNAMO
27/10 (25 m). Herrar: 100 br: Jan Nilsson, VSS 1.16,6.
4/12 (25 m). Pojktiomanna: Polisen lag 1 5.16,6 (rek.), Värnamo SS 5.27,4, Norrtälje SS 5.42,5. Herrar: 100 fr: Bo Westergren, Polisen 57,3. 200 fr: (-53) Jerker Carlsson, Värnamo 2.23,5.
11/12 (25 m). Pojkar 10×50 fr: 1. Elfsborg. 2. Värnamo. 3. S 02. 100 fr: Bengt Gingsjö, S 02 1.06,6. 100 br: Arne Annerhult, Anderstorp 1.15,3. 100 fj: Bo Widerqvist, VSS 1.09,4. 100 fr: (-54) Jerker Carlsson, VSS 1.04,0. Flickor: 10×50 fr: 1. Elfsborg. 2. Värnamo. 100 fj: Eva Ferm, Elfsborg 1.21,7. 100 ry: Monica Frisk, VSS 1.19,6. 100 fr: Beatrice Andersson, Anderstorp 1.07,0.

ÖREBRO
27/11 (25 m). Herrar: 100 fj: Thomas Widen, KSS 1.07,9. 200 br: Torgny Svahn, KSS 2.51,2. 100 ry: Benny Odell, ÖSS 1.09,0. 400 fr: Per Hagström, ÖSS 4.42,9. Anders Hultin, ÖSS 4.57,9. 200 br A: Göran Rosmark, ÖSS 2.52,3. 100 fr A: Thomas Widen, KSS 1.00,5. 100 fr B: Per Hagström, ÖSS 1.02,1.
12/11 (25 m). Herrar: 4×200 fr: ÖSS 9.12,2 (DR), Karlslund 9.45,4. 200 br: Göran Rosmark, ÖSS 2.54,0. 100 ry: Benny Odell, ÖSS 1.11,7. 100 fr: Per Hagström, ÖSS 1.04,5. Damer: 100 ry: Paula Alåbrant, ÖSS 1.25,8. 100 fr: Chr. Söderhjelm, ÖSS 1.15,5.
12/12 (25 m). Herrar: 4×100 fr: ÖSS 4.04,6 (DR). Damer: 4×100 ry: ÖSS 5.57,5 (DR),

HÄLSINGBORG
11/12 (25 m). Herrar: 100 fj: Leif Persson 1.14,2. Damer: 100 fr: Marie Pauly, 1.10,9.

NÄSSJÖ
11/12 (25 m). Herrar: 100 fr: Jan Pettersson 1.08,5. Damer: 4×100 br: Nässjö 5.56,9 (DR).

LIMHAMN
1/11 (25 m). Herrar: 100 fr: Lars Trägård, LSS 1.00,9, Thorsten Wittström, 1.00,9.
6/12 (25 m). Herrar: 200 fr: Th. Wittström 2.18,4. Damer: 100 fr: Karin Florén 1.17,5.

NORRTÄLJE
10/12 (25 m). Ungdomskamp Uppland — Stockholm 134—144. Pojkar A: 100 fr: Bo Westergren, S 1.00,7, J. G. Löfgren, U 1.00,7. 100 fj: Bo Westergren, S 1.06,2, J. C. Löfgren, U 1.09,4. 200 br: Kenth Eriksson, U 2.52,1, P. Å. Beijersten, U 2.59,8. 100 ry: Thomas Thunell, S 1.07,4, Anders Hultberg, U 1.09,4. 10×50 fr: Stockholm 5.08,3, Uppland 5.23,8. Pojkar B: 100 ry: Anders Bellbring, U 1.14,2. 100 br: Nils Göran Een, U 1.21,8. 100 fr: Lars Carlsson, S 1.03,3. 50 fj: Lars Carlsson, S 32,5. Pojkar C: 50 fj: Anders Bergqvist, U 37,6. 50 fr: Jörgen Latte, S 32,2. 50 ry: Anders Bergqvist, U 38,6. 100 br: Arne Wallman, S 1.29,6. Flickor A: 10×50 fr: Stockholm 5.30,8, Uppland 5.35,6. 100 fr: Lena Petersén, S 1.07,7, Ulla Johansson, U 1.10,6. 100 ry: Christina Dahlgren, U 1.18,9. 200 br: Lena Petersén, S 3.10,2. 100 fj: Eva Ohlsson, U 1.24,5. Flickor B: 100 br: Maria Ringblom, S 1.35,5. 100 ry: Yvonne Törnqvist, S 1.17,5, Susanne Åkerberg, U 1.17,5. 100 fr: Eva Nilsson, S 1.09,6. 50 fj: Eva Nilsson, S 37,1. Flickor C: 50 fr: Monica Book, U 34,3. 50 fj: Kerstin Hellström, S 40,1. 100 br: Åsa Lindberg, U 1.33,0. 50 ry: Pia Mattsson, U 37,0.

VÄSTERÅS
4/12 (25 m). Herrar: 200 fr: K. O. Norstedt, Eskilstuna 2.15,0, Rolf Alm, VSS 2.15,3. 100 ry: Lars Berglund, VSS 1.09,6. 4×100 medley: Eskilstuna 4.42,7, VSS 4.44,2. Damer: 200 br: Gunilla Carlsson, VSS 3.01,6. 200 fr: Marianne Hätting, VSS 2.33,0. 100 fr: Inger Dovenstam, VSS 1.07,5. 4×100 medley: VSS 5.31,4.

TIMRÅ
4/12 (25 m). Herrar: 100 ry: Hans Tegeback, SSS 1.03,0. 100 fr: C. G. Axelsson, Timrå 58,3, Lars Öberg, SSS 59,2. Damer: 100 fr: Vera Kock, Timrå 1.07,6.

MARKARYD
9/11 Pojkar: 100 fr: Lars Tuvesson, Länsboda 1.10,2. 50 fj: Lars Tuvesson 32,3. 100 br: Bengt Eklöf, MSS 1.22,4. 100 ry: Sven-Rune Malmberg, MSS 1.19,5. Flickor: 100 ry: Inger Ågren, LSS 1.36,8. 100 br: Carin Peterson, MSS 1.24,7.
7/12 (25 m). Herrar: 100 fr: Jan Lindgren, Laxen 1.00,2. Damer: 100 br: Carin Petersson, MSS 1.26,3.

GÖTEBORG
13/11 GT-simmet (25 m). Trampolinhopp pojkar A-B: Göran Johannisson 28,84. C—D: Hans Klingenstierna 25,82. Flickor A—B: Annika Lorentzon 31,79. C—D: Agneta Henriksson 33,14.

Simn. pojkar A—B: 100 br — 100 ry — 100 fj — 100 fr: C. G. Andersson 1.22,5 — 1.08,8 — 1.04,4 — 59,7. Flickor A—B: 100 rygg — 100 fj — 100 fr: A. C. Lilja 1.18,0 — 1.21,8 — 1.06,5. 100 br: Birgitta Mattsson 1.24,9.
27/11 (25 m). Herrar: 8×50 medley: GKK 4.05,3, S 02 4.18,3. 100 fj: C. G. Andersson, GKK 1.04,9. Damer: 20×50 fr: S 02 11.03,6, Najaden 11.03,6, GKK 11.34,1. 100 ry: Marita Vaihela, Najaden 1.17,4. 100 br: A. C. Sandahl, d:o 1.24,8. 100 fr: A. C. Lilja, d:o 1.09,1.

HALMSTAD
4/12 (25 m). Herrar: 100 br: Bengt Eklöv, Markaryd 1.20,2. 100 fr: Jan Lindgren, Laxen 58,5 (DR). Damer: 100 br: Carin Petersson, MSS 1.25,2.

KLUBBMATCHER

LULEÅ
19-20/11 (25 m). Luleå—Uleåborg 156—177. Pojkar. Frisim -52-53: Göran Holmgren, L 1.02,4. -54-55: Seppo Jounio, U 1.22,5. -56-57: Jukka Harju, U 40,5. -58: Mats Holmqvist, L 18,4. Bröstsim: -52-53: Mikael Ljungström, L 1.25,7. -54-55: Thomas Forsman, L 45,5. -56-57: Pekka Hartikka, U 52,0. Ryggsim: -52-53: Martti Laajus, U 1.17,7. -54-55: Markus Lumme, U 1.36,9. -56-57: Lars Näsman, L 48,1. Fjärilsim: -52-53: Göran Holmgren, L 1.11,1. 4×50 fr: -52-53: Luleå 1.59,6. -54-55: Uleåborg 2.31,7. -56-57: Luleå 1.15,4. 4×50 medley: -52-53: Luleå 2.18,6. -54-55: Uleåborg 3.08,0. 3×25 medley: -56-57: Uleåborg 1.05,7. Flickor: Frisim: -52-53: Elisabeth Qvist, L 1.11,5. -54-55: Taija Pyrrö, U 1.18,1. -56-57: Inger Gustavsson, L 38,4. -58: Eva Tallqvist, U 22,9. Ryggsim: -52-53: Gun-Mari Hedberg, L 1.22,4. -54-55: Teija Pyrrö, U 1.29,9. -56-57: Teija Pyrrö, U 45,6. Fjärilsim: -52-53: Teija Pyrrö, U 1.21,5. Bröstsim: -52-53: Birgitta Wikberg, L 1.31,2. -54-55: Leena Markkanen, U 1.35,8. -56-57: Inger Gustavsson, L 45,5. 4×50 fr: -52-53: Luleå 2.13,8. -54-55: Uleåborg 2.33,0. -56-57: Uleåborg 1.15,3. 4×50 medley: -52-53: Uleåborg 2.38,6. -54-55: Uleåborg 2.47,5. 3×25 medley: -56-57: Uleåborg 1.02,1.

DM-TÄVLINGAR

ÖSTERGÖTLAND
15/11 JDM i höga hopp: Pojkar: Lars Perers, LASS 129,00. Flickor: Lisbeth Nilsson, LASS 113,90.

SÖDERMANLAND
15/11 (25 m). Herrar: 1500 fr: Peter Feil, ESS 18.05,7. Livräddn: Peter Feil, ESS 2.35,7. Damer: Livräddn: Birgitta Jernberg, TSK 3.18,4.

NORRBOTTEN
30/10 (25 m). Herrar: 200 ry: Kjell Nilsson, BBK 2.31,7. Livräddn: Bo Åman, BBK 2.52,6. 1500 fr: Rickard Carlsson, KSS 18.26,7. 400 medley: Bo Åman 5.25,5. Damer: Livräddn: B. I. Boström, LSS 3.15,1. 4×100 fr: Luleå 4.36,4. 400 medley: B. M. Lahti, BBK 5.57,7 (DR).

VÄRMLANDS SIMFÖRBUND

årsmöte äger rum å Stadshotellet, Kristinehamn, den 25 februari 1967 kl. 19.00.

Styrelsen

Forts. från sid. 41

H. Ljungberg, Bromma, 1.18,7
B. Wallgren, S 02, 1.18,7
M. Engström, Uppsala, 1.19,4
J. Olsson, SKK, 1.19,5
L. G. Torege, Södertälje, 1.19,6
G. Eriksson, Uppsala, 1.19,9
P. Andersson, Eskilstuna, 1.20,2
J. Nilsson, Värnamo, 1.20,2

200 m bröstsim

T. Jonsson, Skövde, 2.36,1
H. Kindblom, Polisen, 2.41,5
T. Svensson, Ran, 2.45,0
R. Möller, Polisen, 2.47,8
M. Nähri, Eskilstuna, 2.48,0
R. Tegeback, Sundsvall, 2.48,6
P. Andersson, Eskilstuna, 2.49,2
L. Törnqvist, Ran, 2.51,7
T. Rasmusson, Uppsala, 2.50,0
K. Eriksson, Uppsala, 2.50,9
T. Lundqvist, Poseidon, 2.51,5
L. Kallerhult, Norrköp., 2.51,2
P. Sandblom, Uppsala, 2.53,0
P.-O. Fulke, Polisen, 2.53,4
T. Arneving, Oskarsh., 2.53,9
T. Svahn, Karlskoga, 2.54,1
J. Olsson, SKK, 2.54,7
C.-G. Axelsson, Timrå, 2.55,9
G. Rosmark, Örebro, 2.56,4
S. Claesson, Karlskrona, 2.56,6

400 m bröstsim

T. Jonsson, Skövde, 5.44,5
T. Rasmusson, Uppsala, 5.50,7
M. Nähri, Eskilstuna, 5.53,1
H. Kindblom, Polisen, 5.54,3
T. Svensson, Ran, 6.01,7
T. Lundqvist, Poseidon, 6.02,9
T. Arneving, Oskarsh., 6.04,3
P. Andersson, Eskilstuna, 6.05,3
C. Jacobsson, Uppsala, 6.08,6
R. Möller, Polisen, 6.10,1
K. Eriksson, Uppsala, 6.12,4
P. Sandblom, Uppsala, 6.13,6
P. Hansson, Karlskrona, 6.17,0
S. Modig, Karlskrona, 6.17,4
G. Rosmark, Örebro, 6.17,5
R. Sahlqvist, Uppsala, 6.18,7
K. E. Westergren, U-sala, 6.20,7
N. G. Ehn, Norrtälje, 6.23,3
L. Törnqvist, Ran, 6.23,5

100 m fjärilsim

I. Eriksson, Sundsvall, 1.00,4
B. Westergren, Polisen, 1.01,4
J. Lundin, Polisen, 1.01,7
G. Jansson, Polisen, 1.02,9
P. Feil, Eskilstuna, 1.02,9
C. G. Andersson, GKK, 1.03,0
L. Swärd, Polisen, 1.04,4
K.-O. Kanekrans, Sala, 1.05,6
G. Bengtsson, S 02, 1.06,0
H. Lundström, Luleå, 1.06,1
U. Lönner, Karlstad, 1.06,4
H. Eriksson, SKK, 1.06,6
S. Johansson, Neptun, 1.06,7
B. Ljungberg, Bromma, 1.06,8
U. Petersson, Jönköping, 1.06,8
M. Svensson, Elfsborg, 1.07,2
T. Thunell, Bromma, 1.07,3
P. A. Carlsson, SKK, 1.07,3
J. C. Löfgren, Uppsala, 1.07,7
S. Jansson, Västerås, 1.07,7
G. Redmo, Skövde, 1.07,7

200 m fjärilsim

P. Feil, Eskilstuna, 2.11,6
I. Eriksson, Sundsvall, 2.15,0
B. Westergren, Polisen, 2.18,6
U. Lönner, Karlstad, 2.25,5
C. G. Andersson, GKK, 2.29,8
B. Ljungberg, Bromma, 2.30,1
G. Jansson, Polisen, 2.30,2
L. Swärd, Polisen 2.32,7
H. Lundström, Luleå, 2.33,1
P.-A. Carlsson, SKK, 2.35,4
J. C. Löfgren, Uppsala, 2.37,4
T. Rasmusson, Uppsala, 2.37,6
A. Brännström, Boden, 2.37,8
H. Ljungberg, Bromma, 2.40,9
T. Wittström, Limhamn, 2.41,3
B. Widerqvist, Värnamo, 2.42,4
G. Hultberg, Uppsala, 2.43,7

100 m ryggsim

H. Tegeback, Sundsvall, 1.03,5
H. Ljungberg, Bromma, 1.04,9
O. Ferm, Norrköping, 1.06,0
T. Thunell, Bromma, 1.07,0
B. Österman, Uppsala, 1.07,1
L. Lauritsson, Ystad, 1.08,3
C. G. Helmersson, Skellefteå/Rönnskär, 1.08,3
H. Eriksson, SKK, 1.08,9
A. Hultberg, Uppsala, 1.09,1
G. Larsson, Malmö, 1.09,2
S. Modig, Karlskrona, 1.09,8
Ch. Börjesson, GKK, 1.10,9
H. Österberg, Avesta, 1.11,3
A. Tivell, Elfsborg, 1.12,1

200 m ryggsim

O. Ferm, Norrköping, 2.19,6
H. Ljungberg, Bromma, 2.20,5
H. Tegeback, Sundsvall, 2.20,5
T. Thunell, Bromma, 2.24,5
S. von Holst, SKK, 2.27,1
B. Österman, Uppsala, 2.27,4
A. Hultberg, Uppsala, 2.30,1
C. G. Helmersson, Skellefteå/Rönnskär, 2.32,1
G. Bengtsson, S 02, 2.32,5
C. Börjesson, GKK, 2.32,9
C. G. Andersson, GKK, 2.33,6
S. Carlsson, GKK, 2.36,1
K. Nilsson, Boden, 2.37,0
L. Lauritzen, Ystad, 2.37,1
K. Carlsson, Karlstad, 2.37,7
H. Eriksson, SKK, 2.38,0
A. Tivell, Elfsborg, 2.38,2
D. Stormark, Karlskoga, 2.39,4
B. Östlund, Gävle, 2.40,4
S. Jansson, Västerås, 2.41,7

200 m medley

H. Ljungberg, Bromma, 2.20,4
O. Ferm, Norrköping, 2.22,5
S. von Holst, SKK 2.26,4
I. Eriksson, Sundsvall, 2.26,4
P. Feil, Eskilstuna, 2.26,9
H. Tegeback, Sundsvall, 2.28,7
C. G. Axelsson, Timrå, 2.28,8
G. Larsson, Malmö, 2.30,0
B. Friberg, GKK, 2.30,5
B. Ljungberg, Bromma 2.31,3
G. Bengtsson, S 02, 2.32,0
C. Jacobsson, Uppsala, 2.32,0
J. Widén, Skellefteå/Rönnskär, 2.33,0
M. Nähri, Eskilstuna, 2.33,1
T. Thunell, Bromma, 2.33,3
C. G. Andersson, GKK, 2.33,5
J. Lundin, Polisen, 2.34,1
M. Svensson, Elfsborg, 2.34,5
J.-C. Löfgren, Uppsala, 2.35,0
P. Andersson, Eskilstuna, 2.35,1

400 m medley

H. Ljungberg, Bromma, 5.04,7
O. Ferm, Norrköping, 5.06,4
P. Feil, Eskilstuna, 5.06,8
C. G. Andersson, GKK, 5.24,2
G. Larsson, Malmö, 5.27,3
B. Westergren, Polisen, 5.27,7
C. Börjesson, GKK, 5.27,8
T. Rasmusson, Uppsala, 5.29,1
C. Jacobsson, Uppsala, 5.31,1
B. Ljungberg, Bromma, 5.33,0
T. Thunell, Bromma, 5.33,3
K. Nilsson, Boden, 5.36,2
N. G. Åkerström, Gävle, 5.41,2
I. Eriksson, Sundsvall, 5.41,7
B. Östlund, Gävle, 5.43,9
J. Toftling, Karlskoga, 5.45,0
U. Lönner, Karlstad, 5.47,5
L. Fläring, Skövde, 5.49,9
B. Eriksson, Polisen, 5.51,3
J. Hallberg, Helsingborg, 5.52,3
G. Eriksson, Karlslund, 5.55,5

4×100 m medley

Polisens IF, lag 1 4.20,9
Sundsvalls SS 4.31,2
Bromma SS 4.28,0
Skövde SS 4.30,1
Karlskoga SS 4.31,3
Göteborgs KK 4.34,6
Uppsala SS, lag 1 4.35,2
Polisens IF, lag 2 4.37,1
Simavdelningen 1902 4.37,3
Stockholms KK 4.39,7
SK Neptun 4.40,1
Uppsala SS, lag 2 4.40,9
Eskilstuna SS 4.41,9
Katrineholms SS 4.43,7
Skellefteå/Rönnskär 4.44,3
Polisens IF, lag 3 4.44,5
Helsingborgs SS 4.45,8
SK Ran 4.47,3
Malmö SS 4.49,2
Gävle SS 4.54,8

Frankrike

Fyra franska simmare, Mosconi, Mandonnaud, Caron och Caledonienfyndet Kersandy har bjudits till australiska mästerskapen den 23—25 febr. i Adelaide. De skall träna mellan den 9 och 22 hos Don Talbot.

Östtyskland

— Jag tror inte på Mosconis 4.10,5 i Acapulco, sade östtysken Wiegand på sin franska turné. Det är svårare att simma fort i en stor tävling. Det här var ju ett arrangerat rekordlopp.

USA

Till stortävlingarna i Bremen skickar USA Pokey Watson, Claudia Kolb, Patty Caretto, Katie Ball och Mark Spitz. Arrangörerna jagar vidare efter Schollander och Buckingham.

Sydamerika

En 80-årig brasiliansk simmare, Francisco de Souza Valente, har utmanat den kinesiske kommunistledaren Mao Tse-Tung till kappsimning.

— Även om Mao är åtta år yngre än jag kommer jag att slå honom grundligt, sade Valente, som föreslog att brasilianska idrottsförbundet tog kontakt med den kinesiska regeringen så att tävlingen kunde ordnas. Valente förbereder sig för närvarande inför de brasilianska mästerskapen som ska gå i Rio i november. Han är långdistansspecialist och vann 1.500 meter så sent som för fem år sedan, i en ålder av 75, och besegrade då ett koppel av lovande tonåringar.

Mao rapporterades tidigare i år ha summit i Yantsefloden tillsammans med sina närmaste män. Uppgifterna om Maos simtur har dock betecknats som bluff på vissa håll i västvärlden, särskilt då kineserna uppgav att Mao slagit alla gällande världsrekord från 100 meter och uppåt. Senare hette det dock att Maos fantastiska tid noterats i simning nedströms.

— Uppströms eller nedströms spelar ingen roll, jag slår honom i alla fall, kommenterade Valente. UPI

PSSSST . . .

Ut ur anonymiteten och in bland motionssimmarnas skara har ingen mindre än GRETA GARBO stigit. Hon sågs enl. Sports Illustrated simma riktigt duktigt i sin pool i Monte Carlo häromdagen. Hon kavade längd efter längd i tio min. och åt sedan lunch i baddräkt sägande att "vid 61 års ålder uppskattar mer människornas värde än världens glitter . . ."

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Sveavägen 29, STOCKHOLM
Telefon 10 63 92, 21 52 93

PRISLISTA

(gällande från den 1 jan. 1967)

Ungdomens simmärken:

"Fisken"	1:50
Järn	2:—
Brons	2:—
Silver	2:50
Kandidatmärke	3:—
Kandidatmärke tyg	1:50

Magistermärken:

Järn	3:50
Brons	4:—
Brons, miniatyr	4:—
Silver	5:—
Silver, miniatyr	5:—
Guld	6:—
Guld, miniatyr	6:—
Guld med emalj	7:—
Guld med emalj, miniatyr	7:—
Magistermärke, tyg	**1:50**

Påbyggnadsplaketten:

Brons	7:—
Försilvrad	10:—
Förgylld	12:50

Elitmärken:

Brosch	12:50
Miniatyr	12:50

Simhopparmärken:

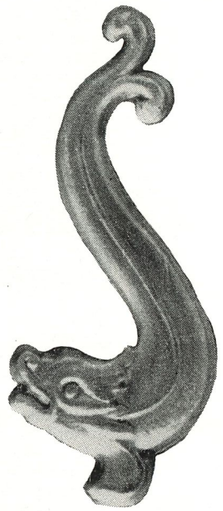
Järn	2:—
Brons	3:—
Silver	4:—

Diplom:

Kandidatdiplom	2:50
Magisterdiplom	3:—
Prisdiplom	1:—
Pillövskrans	1:75
Eklövskrans	1:75

Plaketter:

Promotorplakett	10:—
Försilvrade "Prima" och "Primus"	5:—
Brons "Ultima" och "Ultimus"	4:—
Prisplakett, brons	4:—
Prisplakett, silver	5:—



Ungdomens simmärke "Fisken"

Standardmedaljer:

Brons	4:—
Brons, miniatyr	2:—
Silver	6:50
Silver, miniatyr	3:—
Gravering per bokstav	—:18

Simmateriel:

Simdräkt "Speedo"	31:— - 36:—
Simd. "Porolastic"	20:— - 25:—
Simdräkt nylon	15:—
Underbyxa, nylon	4:50
Badmössa, vit	1:75
Simbyxa "Speedo"	18:— - 22:—
Simbyxa "Porolastic"	14:—
Simbyxa nylon	9:75
Simhoppbyxa (lastex)	14:—
Simhoppbyxa (batist)	14:—
Polobyxa (batist)	14:—
Näsklämma	3:—
Öronproppar	1:75
Poloboll "Olympia"	58:—
Polomössor, numrerade, per set (11 st)	22:—
Polomössor, onumrerade, per styck	2:25
Domarflagga	4:—
Måldomarflagga vit och röd, per styck	3:—
Tidur för vattenpolo	75:—
Tidur, simning 1/10 sek.	70:— - 75:—
Tidur, simning med dubbla visare 1/10 sek.	170:—
Glasfibersvikt	990:—
Svikt, lamellbyggd	290:—
Svikt lamellbyggd belagd med halkskyddsmatta	365:—
Svikt "Duraflex"	2.350:—
Livräddningsattrapp	48:—
Crawlplatta	9:—
Avgränsningslina 9 mm grön polyetenlina försedd med fästkrokar och spännanordning	
Lina i 25 mtrs längd med 4 flöten per meter	195:—
5 flöten per meter	215:—
Lina i 50 mtrs längd med 4 flöten per meter	365:—
5 flöten per meter	385:—
Lina, heltäckt med flöten pr mtr	13:50
Badsandaler, av gummi i färger 34—45	3:75
Djupdykningssänke	8:—
Simdyna, kork med låsanordning	21:—
Simdyna, plast med låsanordning	7:50
Simstång	38:—

Litteratur:

Stadgar och tävlingsbestämmelser	3:—
Tävlingsprotokoll, simning	1:50
Poängtabell, simning	5:—
Poängtabell, hopp	1:—
Tävlingsprotokoll, hopp	2:50
Generalprot., hopp (5 st)	—:25
Tävlingsprotokoll, polo	2:50
Statistikkort	—:05
Affischer, per st	—:35
Lärobok "Simhoppning 1 meters svikt"	2:—
Lärobok "Konstsim"	3:—

BRÖDERNA OLSSONS
MEK. VERKSTAD

SIBBHULT — TELEFON 044/482 50

REKOMMENDERAS

Kem. Tvätt av alla slags arbetskläder

Uthyrning av

Handdukar Overalls Långa Rockar m. m.

OVERALL-tvätten

NEDANVÄGEN 26 - TELEFON 168 97 - KRISTIANSTAD

ALLT INOM LOTTERIBRANSCHEN
KUNDTJÄNST

Modern service till Föreningar, Idrottsorganisationer och Klubbar

Stora Möllebacksgränd 9
Telefon 0455/110 27

Jättebilliga storfynd gör Ni i

FYNDBODEN

KARLSKRONA

Ek
RADIO & TV

Lilla Torg — KRISTIANSTAD
Telefon 107 21, 120 50

Marknadens ledande fabrikat av
RADIO, TV och BANDSPELARE
Välsorterad, trivsam, modern skivbar

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

LASTBILCENTRALEN

Fjälkinge - Vid riksväg 4 - Bilverkstad

Ring och vi stå till Eder tjänst
Ombesörjer Transport av alla slag
Grustag i Rinkaby

Kristianstad telefon växel 504 10
Grustag telefon 251 89

Försäljer grus och sten i alla sorteringar

Ni förlorar inte
— utan vinner genom att gå till
MODEHUSET FÖR HELA FAMILJEN

Carl Andersson's
Järnvägsgatan — Vattugatan

Telefon växel 141 65
HÄSSLEHOLM

Husmödrar med anspråk på goda
CHARKUTERIVAROR
går till

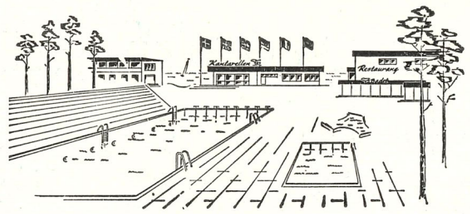
F. H. KRISTIANSSONS
Charkuteriaffär

Östergatan 3
Telefon 0451/103 70 (ankn. bostad)
Filialen: Vattugatan 5 - Telefon 104 09
HÄSSLEHOLM

Vi saluför endast förstklassiga varor

Charkuterivaror av egen
tillverkning

KANTARELLBADET



Kantarellen Åhus

ÅHUS
Telefon växel 044/310 70

Första klass BARSERVERING och RESTAURANG
med fullständiga rättigheter
belägen i en av Sydsveriges populäraste
semesterorter, med barrskog och vita
sandstränder, bad och camping.
Trevliga, modernt inredda rum.
Sällskapsrum med TV. Moderata priser.
Allt till gästernas trivsel.
Nybyggd tempererad simbassäng (25°) med
internationella mått.

TURISTGÅRDEN

VITTSJÖ

Telefon 0451/220 96, 223 01

REKOMMENDERAS

EBROS

Fastighetsförmedling och Handelsbyrå

Maglegatan 17 — HÄSSLEHOLM
Telefon 0451/131 40, 805 20

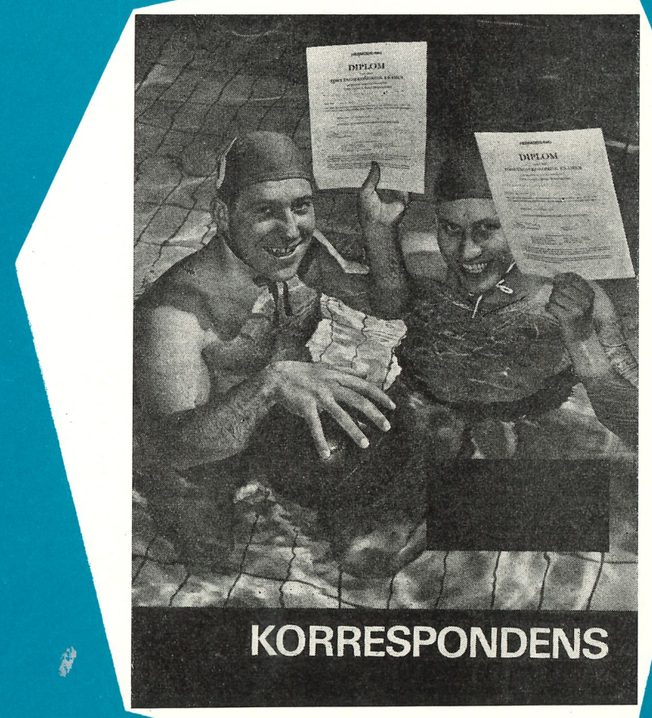
Köp och försäljning av
fastigheter, villor, lantegendomar,
affärsrörelser

Auktioner — Bouppteckningar

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1966

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



KORRESPONDENS

3 MARS 1967 — ÅRGÅNG 22