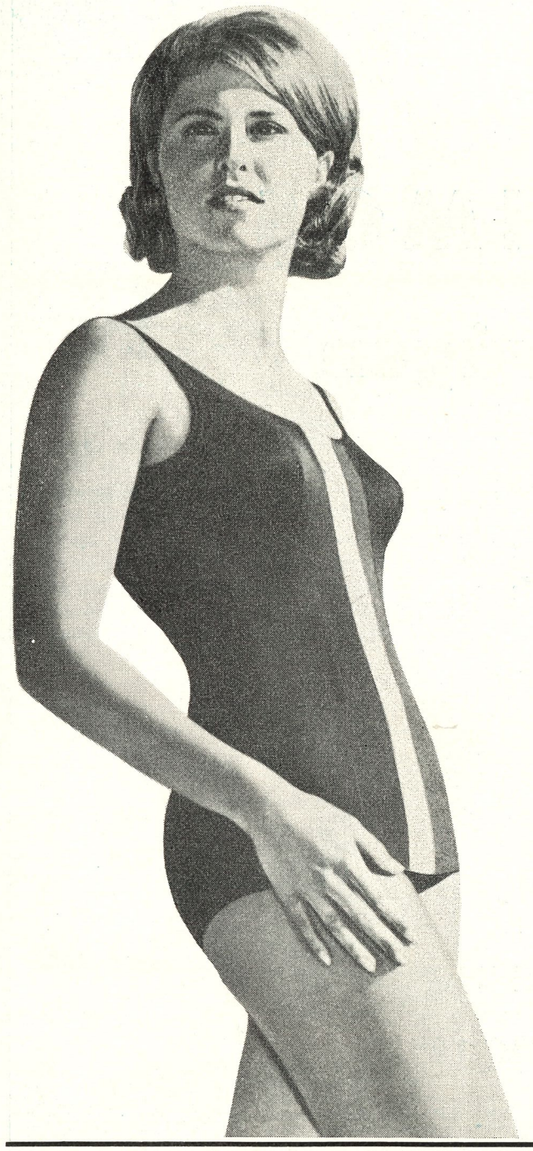
UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm



Vi skall inte tjata om hur många GULDMEDALJER som simmare i Speedo erövrat

(...men det var faktiskt 37 av 54 möjliga medaljer vid Europamästerskapen i Utrecht 1966!)

Speedo förenar i sig stil och fart av högsta klass och erbjuder ett större antal modeller än något annat simdräktsfabrikat.

Speedo är "sömmad" för fart i icke genomskinlig, extralätt nylon. Byxor och dräkter är formade för fart och tillåter ledig rörelseaktion för armar och ben.

Detta bevisas av att

37 av de 54 EM-medaljörerna i Utrecht bar Speedo.

Simlandslagen från Australien, USA, Storbritannien, Frankrike, Tyskland, Holland, Italien, Sverige, Canada och många andra nationer är utrustade med Speedo.

Ni har aldrig tidigare haft en simdräkt som denna! Prova den och konstatera själv vilken fantastisk passform!

Utrusta simmarstjärnorna med Speedo!

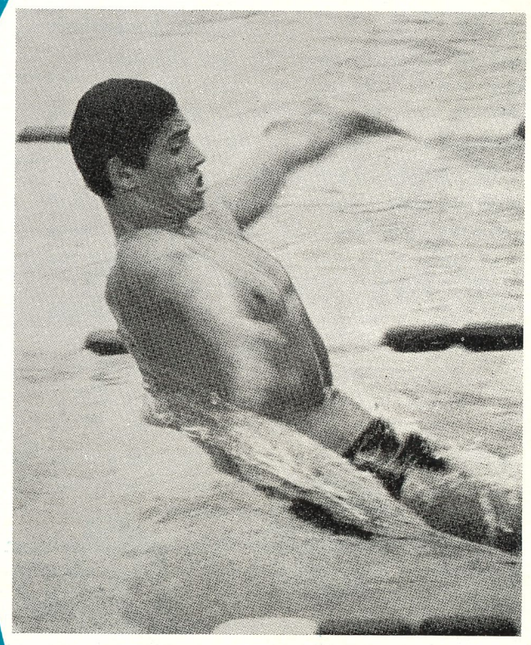
SPEEDO *Guldmedaljernas Simdräkt!*

Svensk generalagent: Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm, Tel. 08/10 61 92

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1967

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



7 JULI 1967 — ÅRGÅNG 22

TILL ÖLAND

REVSUDDEN — STORA RÖR

Kortaste och snabbaste vägen över

Kalmarsund

Platsbeställning och upplysningar per telefon

(Stora Rör) Öland 0485/550 04, 551 59, 550 94

Rederi AB
Ölandssund

Pa FÄRJESTADEN

FÖR STJÄRNBRUDAR!

H-Lex Champion med oändliga färgkombinationer. Begär färgprover. Pålle, Fack 1014, Malmö SV



Sjöstugan
NÖJESPLATS

Göinges Nöjescentrum — Lördag
Finjasjöbaden — Onsdag
Hässleholm

SIMSPORT

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

Nr 7 — 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



En glad ryska: Tatiana Deviatova.

Ät rätt . . .

Vi kan orka med tre gånger mera om vi anstränger oss hårt och sedan äter biff, kyckling i tre dagar och sedan dopar oss med gröt och smörgås i tre dagar.

En forskargrupp på Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, i Stockholm har gjort en medicinsk upptäckt som kan öka prestationerna. Männen i forskargruppen är med dr Saltin, docent vid GIH, fil. lic. Lars Hermansen, Oslo, gästfysiolog vid GIH, med dr Jonas Bergström, docent vid S:t Eriks sjukhus, kemiska laboratoriet, samt med lic. Erik Hultman, S:t Eriks sjukhus.

Undersökningarna på försökspersonerna i laboratoriet är slutförda. I år skall dietförsök göras praktiskt på flera hundra personer.

För tre år sedan började man mäta sockerhalten i muskler hos försökspersoner på testcyklar. Tio vältränade män, tio otränade deltog. Den mest kände av de vältränade var landslagsmannen i orientering Björn Ekblom. De flesta av de otränade var studenter från Tekniska högskolan.

Försöken genomfördes på testcykel. De trampade med konstant belastning på testcyklarna med 75 procent av sin kapacitet. De vältränade orkade i genomsnitt 110 minuter. De otränade 84 minuter.

När försöksgrupperna inte orkade längre var deras muskler tömda på socker.

Sedan började man pilla med dieten för att se vad som hände. De fick äta vanlig husmanskost en vecka. På tisdagsmorgonen kom de till GIH och cyklade. De orkade trampa i genomsnitt 92 minuter. Från tisdag förmiddag till fredag morgon åt de ingenting annat än krabba till frukost, kyckling till lunch och rostbiff till middag. Enda tillåtna dryck: Vatten. Kolhydratfri kost alltså.

På fredagen ändrades deras diet helt. Nu dopades de med kolhydrater, fick äta hur mycket spagetti, ris, potatis, havregrynsgrönt och bröd de orkade. Men bara en liten biff och en korvskiva om dagen.

De "dopades" fredag, lördag, söndag. På måndagsmorgonen var sockerhalten i deras muskler tre gånger så hög som på tisdagsmorgonen efter en veckas husmanskost.

Deras arbetsförmåga på cykeln hade också tredubblats.

Nu orkade de i genomsnitt trampa 250 minuter mot 92 minuter efter husmanskost!!!!!

Redan nu vet man att systemet stämmer. En del av försökspersonerna blev så starka att de orkade trampa på testcyklarna så länge att personalen bad dem sluta för den ville gå hem . . .

Slutsats: Musklerna behöver tanka bränsle för att kunna arbeta. Vid lindrigare muskelarbete kan vi utnyttja fett — det har vi normalt så att det skulle räcka för mellan fem och sju Vasalopp.

Men gäller det *hårt* muskelarbete föredrar musklerna kolhydrater, det vill säga socker.

En idrottsman som måste ta ut sig helt *tvingas slå av på takten när sockret i hans muskler förbrukats.* Han kör — långsamt — på fett och är borta ur tätstriden.

Forts. sid. 39

OMSLAGET — **En magnifik ryggsimstart av spanjoren Jaime Monzo.**

Tävlings-PROGRAMMET

Juli

1—15		D:o
1—2	Åhus	Ålasimningen.
1—2	Sala	Jubileumstävlingar.
8—9	Finland	Nordisk juniorcup i simhopp (Ev.).
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.
26—30	Helsingfors	NM i polo.

Augusti

1—5	Landskrona	SM utomhus i simning och hopp.
8—12	Linköping	Sammandragning av ungdomslandslaget inför ESM.
10—11	Köpenhamn	NM i simning och simhopp.
9—24	Font-Romeu	Höglandsträning — ett led i förberedelserna inför Mexico City. Platsen är belägen på en höjd av 1800—2100 meter.
13—15	Linköping	EJM i simning och svikthopp.
18—20	Helsingfors	Europacup i simhopp.
22—23	Göteborg	Landskamp i simhopp: Sverige — Polen — Italien — Österrike.
25—27	Barcelona	6-nationers i polo.
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

6		Tävlingar på hemmabanorna för sexnationslaget.
9—10	Dortmund	Sexnationers.
16—17		Landskamp konstsim Sverige — Danmark.
17	Stockholm	20-manna.
23—24	Leipzig	Internationella simtävlingar.
16	Västerås	7-landskapsmatchen.
17	Stockholm	Tjugomanna.
30	Falköping	Skol-SM.

Oktober

1	Falköping	Skol-SM.
7—8	Karlskoga	Jubileumstävlingen och RM i konstsim.
14—15	Luleå	JSM i simning.
21—22	Halle	Internationella ungdomstävlingar.
21—22		Regionsfinaler i SUM-SIM.

November

4—5	Gävle	Riksfinal i SUM-SIM.
11—12	Oskarshamn	Ungdomslandskamp: Sverige — Östtyskland f. 1953 och sen.

December

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

Milger går...

Simförbundets generalsekreterare Reine Milger kommer att lämna sin tjänst någon gång i sommar och återgå till skolan.

Lindahl kommer

Simkonsulenten Stig Lindahl kommer att efterträda Reine Milger som generalsekreterare i Svenska simförbundet. Förbundsstyrelsen beslöt den 3 juni att utse Lindahl, som tidigare tillhört styrelsen i många år och bekläd flera viktiga förtroendeposter, bl.a. tjänstgjort såväl VU-ordförande som skattmästare under många år.

Däremot beslöt inte styrelsen att utse honom till förbundets verkställande direktör — den frågan bordlades till nästa sammanträde, då styrelsen återigen kommer att ta upp det förslag till omorganisation som lagts fram av en speciell kommitté.

Höjdtrupp klar

Förbundsstyrelsen spikade också en del av den trupp som skall "höghöjdsträna" i Font Romeu i sommar. De uttagna simmarna var Ingvar Eriksson, Lester Eriksson, Peter Feil, Olle Ferm, Thomas Jonsson, Hans Tegeback, Sven von Holst, Elisabeth Berglund och Ingrid Gustavsson.

Kvaltider för JSM

Flickor:	
100 m frisim	**1.08,0**
100 m ryggsim	**1.20,0**
100 m fjärilsim	**1.20,0**
200 m bröstsim	**3.07,0**
200 m medley	**2.53,0**
400 m frisim	**5.30,0**
4×100 m frisim	**4.45,0**
4×100 m medley	**5.20,0**
Pojkar:	
100 m frisim	**1.01,0**
100 m ryggsim	**1.12,0**
100 m fjärilsim	**1.10,0**
200 m bröstsim	**2.55,0**
200 m medley	**2.35,0**
400 m frisim	**4.50,0**
4×100 m frisim	**4.10,0**
4×100 m medley	**4.45,0**

"Frille" Sjö:

... när pololaget hade EM:s silverlag på gaffeln i Ronneby

Den svenska landslagsledningen i vattenpolo har inte gjort någon hemlighet av att man i årets internationella turneringar siktar på att åstadkomma sådana resultat, att laget kan bli aktuellt för deltagande i Mexico-OS. I årets första stora uppgift, turneringen i Ronneby, hamnade svenskarna på jumboplats och utan seger. Ändå var svenska landslagstränaren Bertil Jansson — belåten skriver "Frille" Sjö i IB.

— Vi spelade oavgjort 2—2 med mersmak mot Västtyskland, som placerade sig sjua i Utrecht-EM. Och Östtyskland, silvermedaljör i Utrecht, hade vi ordentligt i gungning. Vi förlorade visserligen med ett uddamål, 7—8, men vann de två sista perioderna med 4—3. Och i de två perioderna toppade DDR sitt manskap och spelade med exakt samma sjua som man ograverad använde i EM-finalen mot Sovjet!

Ungern vann turneringen fullt rättvist. Ungrarna framstod i den mot Östtyskland som aningen bättre och vann också med 4—2 — dock sedan östtyskarna kostat på sig att missa ett straffkast vid ställningen 3—2.

— Vårt manskap är ungt och inställt på att börja blomma ut till Mexiko. Två av våra bättre spelare, Felkai och Konrads III var inte med i Ronneby — de är tillfälligt avstängda från landslagsspel av disciplinära skäl, berättade den ungerske överledaren Béla Muli, ordförande i den ungerska motsvarigheten till svenska polokommittén.

Taktiska misstag

— Det svenska laget var en angenäm överraskning, ett ungt och utvecklingsbart lag. Ni gjorde en del taktiska misstag, framför allt i 1—6 matchen mot Ungern men också mot Västtyskland, menar Béla Muli. De internationella turneringarna i år är mycket viktiga som förberedelser till Mexiko, framför allt för svenska laget. Med ordentlig internationell rutin— som bara kan förvärvas i de stora turneringarna och mot de starkaste lagen — blir Sverige mycket starkt. Fortsätter ni öka er spelstyrka i samma takt som de senaste åren räknar jag med att Sverige har alla chanser att bättra sin placering från Utrecht, d.v.s. komma bland de sex bästa lagen i Mexiko.

Det ungerska laget har turneringens kanske starkaste spelare i den blott 19-årige tvåmetersmannen Szivos, en herre med ett stort register. Centralfigur i laget var också backen Pocsik, som vann skytteligan i Ronneby på 5 mål, alla gjorda på straffkast. Dem svepte Pocsik in med skruvade underhandsskott i vattenbrynet — utan chans för någon målvakt i världen och så hårda, att man trodde målen skulle braka ihop!

Slagsmålsmaskiner

Östtyskarna har ett par framtidsmän i ungdomarna Lange och Hermanns, två enorma slagsmålsmaskiner utan respekt för någon. Annars lever man högt på de garvade herrarna i försvaret. Schlenkrich, Ballerstedt (troligen världens skickligaste pololirare i fråga om att agera överrock och plocka ner storlagens nyckelspelare) samt den skicklige fältherren Jürgen Thiel, en liten bister, fyllig herre, som mest liknar en amerikansk filmganster. Hans överblick är detta svårspelade riv-och-slit-gängs allra största tillgångar.

Västtysklands stora stjärnor, Nagy, Hoffmeister, Noak och Ott är inga ungdomar längre. Västtyskarna spelade försiktigt och tillknäppt och utan direkt skapande, offensiva idéer hela tiden. Med lite mindre nervositet hos de svenske i slutmatchen, där segern hägrade som ett stort mål, borde vi ha vunnit över västtyskarna.

Otrolig räddning

— Grabbarna knöt sig en aning i de sista perioderna och vi fick inte i gång samma fina anfallsspel som mot Östtyskland på lördagen, konstaterade "Dasen"

Vi utför såväl svart- som flerfärgsklichéer
Snabba leveranser

SUNDBYBERGS KLICHÉ AB

LANDSVÄGEN 17 — SUNDBYBERG

TELEFON 29 62 30 — 29 62 31

BERGTORPS BLOMMOR

ROSLAGS-NÄSBY
Telefon 758 45 21, 758 95 21

Eleganta Binderier

SCREEN PRINT PRODUCTION AB

Malmövägen 65

JOHANNESHOV

Telefon 59 55 50 — 59 55 05

WIDEBERGS ELEKTRISKA AB

Stockholmsvägen 107
DJURSHOLM
Telefon 755 28 80

Utför alla slags el.-installationer
Starkström, Svagström och El.-värme

BETALD ANNONSPLATS

FIRMA SÖDERORT

Sven Lövkvist
KVARNBERGSVÄGEN 106

Villa- och Industristängsel
Murar-, Cement- och Anläggningsarbeten
Även Smidesräcken och Grindar

TELEFON 757 11 99 — STOCKHOLM

Jansson. Synd också att unge Olle Andersson, som annars gått från klarhet till klarhet under turneringen, skulle missa en upplagd målchans i andra perioden.

Vi skall dock inte förglömma, att vår målvaktsreserv, "Pålen" Sjögren, gjorde en stormatch och svarade för en otrolig räddning i tredje perioden, när en av västtyskarna var helt solokvist med honom och hade all tid i världen att både koncentrera sig på skottet och finta bort "Pålen".

Mot Västtyskland borde vi som sagt ha vunnit. Framför allt brast det i slutperioden på beslutsamheten hos våra pojkar: vi hade då 2—2 och en ledning med 2—0 i straffpoäng. Bertil Jansson beordrade också högljutt från kanten att det skulle jobbas på att skaffa en tredje straffpoäng och därmed det straffkast, som skulle kunna ge oss chansen till ett avgörande mål. Det blev emellertid för mycket passivitet i laget — framför allt upphörde de visserligen konditionspåfrestande men effektiva insimningarna från 6—8 meter mot det västtyska målet.

Många glädjeämnen

Efter den något matta inledningen mot Ungern — för stor respekt från svenskarnas sida spelade en viss roll i sammanhanget — växte vårt lag till en stormatch mot östtyskarna. Västeråsaren Jan-Olof Fahlén gjorde en verklig stormatch och framstod som den strateg och hjärna, som vårt lag så väl behöver. "Falla" kryddade sin insats med en rad fräcka frisimningar och smarta mål — något fel på självförtroendet på den kanten är det sannerligen inte.

Ungdomarna i avbytartrion gjorde också bra ifrån sig. Spjuvern Tommy Sjöstrand spelade alla fyra perioderna och avslutade med ett par verkligt smarta mål på blixtsnabbt skjutna skott i trängda lägen och nykomlingen i laget, Olle Andersson, skötte sig också bra.

Nio fullgoda

— Tidigare har vi litat på klipporna Ekman—Gunnar Svensson i försvaret och på tvillingarna Fjärrstad och Bernt Svensson i anfallet. Nu har vi nio fullgoda utespelare — vi har fått ett lag som klaffat på alla punkter. Alla vågar spela ut i alla matcher nu, när vi fått bevis för att vi har fullgott utbytesmaterial, summerade en belåten Bertil Jansson.

Sägas skall också att målvaktsreserven för Rune Johansson, "Pålen" Sjögren gjorde en fullgod insats genom hela turneringen.

Frille Sjö

. . . och där blev det 1 – 1 mot bronslaget!

Det svenska pololandslaget gjorde en stormatch när den internationella turneringen i Wernigerode, Östtyskland inleddes genom att spela 1—1 (1—0, 0—0, 0—1, 0—0) mot fjolårets EM-trea Jugoslavien. Det oavgjorda resultatet är svensk polos första framgång i modern tid, en ren sensation.

Västeråsaren Jan-Olof Fahlén gav Sverige ledningen med 1—0 redan i inledningen, sedan han lurat ut målvakten och lobbat bollen i mål. I tredje perioden fick så storspelande Stig Sjögren i målet kapitulera då Bonacic satte ett straffkast i nät.

Östtyskland — Jugoslavien 4—4
Sverige — Östtyskland jun.lag 1—1 (utom turneringen)
Jugoslavien — Östtyskland jun. 6—2 (utom turneringen)
Östtyskland — Sverige 6—3
(2—0, 1—1, 1—1, 2—1). Svenska mål: Lars Fjärrstad, Thomas Fjärrstad, Sjöstrand.

Slutställning:

Östtyskland	**10—7**	**3 poäng**
Jugoslavien	**5—5**	**2 poäng**
Sverige	**4—7**	**1 poäng**

Hamburg: 1. Rote Ede. 2. Neptun.



Östtyskan Martina Grunert.

Vad kostar ER FÖRSÄKRING i

Länsbolaget

?

Ring för en premiejämförelse:

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

KOPIERINGSBYRÅN FORHAUG & CO

Brunnshusgatan 15 — Telefon kontor 136 96
HÄRNÖSAND

Ljuskopiering:
Byggnadsritningar, Mellanoriginal, Vävritningar

Snabbkopiering:
Affärshandlingar, Värdehandlingar, Betygskopior
Offset

Elektrostenciler:
för Blanketter och Reklam. Stencileringar
Tel. bostad 133 20, Kapellgatan 23

Här fortsätter "Doc" Counsilmans artikel om hur man gör simmare "hungriga"

Variation på raka serier

Raka serier på en given distans kan varieras för att öka intresset. T.ex. kanske tränaren bestämmer 30×50 som lämpligt träningsprogram. Denna serie kan göras på många sätt:

1. Antingen som redan föreslagits genom att låta simmaren försöka hålla alla 50:orna på samma tid.

2. Såsom en progressiv serie i vilken simmaren försöker pressa sina tider så att han i slutet kör mycket snabbare än i början. Exempelvis kan första tio 50:orna simmas på låt oss säga 35 sek för en bröstsimmare, andra tio 50:orna på 34 sek, tredje tio på 33 sek. Av psykologiska skäl rekommenderas inte raka serier.

3. Som en "varannan hårt-serie". Tränaren kan då och då bestämma en serie på 30×50 varannan hårt. Simmaren ska simma varannan 50:a nästan för fullt och varannan med lägre hastighet (kanske 5 sek långsammare) eller inte ens ta tid på dem.

4. Som en progressiv — regressiv serie i vilken 30×50 simmas så att varje udda 50:a simmas snabbare än närmast föregående udda samt att varje jämn 50:a simmas långsammare än närmast föregående jämn. Detta blir en verklig pådrivning av simmaren förutom att det lär honom att beräkna hastigheten samt förmågan att växla tempo.

5. Som ett benspark-armtag både armar och benserie i vilken tränaren bestämmer 30×50 benspark-armtag både armar och ben. Första 50 benspark med platta. Efter en given viloperiod ska han simma 50 armtag. Vila. Därefter 50 med både armar och ben. Vila. Detta upprepas 10 ggr., tills simmaren har avverkat 30×50. Detta program är särskilt populärt bland yngre eller åldersgruppsimmare.

Benspark och armtag bidrar till variation

En del tränare tvivlar på värdet av bensparks- och armtagsträning. När en simmare hänger på crawlplattan och bara använder sina ben lägges en större fysisk belastning på benen i förhållande till vad som lägges på dem, när han simmar med både armar och ben. Samma förhållande gäller för armtagen, då ju benen är bundna och han drar sig genom vattnet på enbart armarna. Ett typiskt program skulle kunna innefatta följande benspark- och armtagsträning:

1. 400 yards benspark med platta med moderat hastighet — därefter 8×50 benspark med 30 sek vila mellan varje.

2. 200 yards armtag löst, därefter 3×200 yards armtag på tid med 3 min vila mellan varje.

Nästa dag kan mängden och distanserna för bentag resp. armtag bli det motsatta. Förutom att man placerar en större belastning på armar och ben i förhållande till vad som kan uppnås vid simning med både armar och ben, så ger bensparks- och armtagsträning mera variation under träningspassen och ställer upp fler lång- och kortsiktiga mål som sporrar. De hjälper också simmaren att upptäcka den svaga faktorn i hans simsätt och är sålunda en motivator för att förbättra simstilen.

Själv-planerade program och lag-planerade

1964 i Tokyo såg jag en friidrottsman i olympiska byn ringa ett samtal till USA varannan dag för att tala med sin idrottstränare där hemma. Detta kan tyckas vara ett exempel på smickrande lojalitet, som visar, att tränaren var så framstående och hade pojkens förtroende i en sådan grad, att pojken inte kunde klara sig utan honom. Det finns emellertid en annan tolkning — kanske mindre smickrande: Vad som tränaren hade misslyckats med var att ge pojken självtillit. För att utveckla denna egenskap och för att ytterligare motivera träningen skulle en tränare på en given dag kunna låta kaptenen eller någon annan lagmedlem planera träningsprogrammet, eller låta var och en i laget planera sitt eget program. Jag har ofta erfarit, att ett sådant program är hårdare än det tränaren skulle ha gett laget. När man använder denna metod — låt personen få veta dagen innan, att han får i uppgift att framlägga följande dags träningsprogram.

Någon gång kommer laget in för att ta del av träningsprogrammet och i stället för programmet finner de skrivet på svarta tavlan, var dagens program sitter gömt!

Hemuppgift

"Gör upp ditt eget program." Planera dina repetitionssimningar, benspark, armtag etc. Gör ett sådant program att din totala träningsmängd inte understiger två miles och inte överstiger två och en halv miles.

Åtskilliga gånger per säsong diskuteras vid klubbmöten den allmänna planen för träningsprogrammen och alla klagomål och förslag luftas för att simmarna ska konfronteras med programmet intellektuellt såväl som fysiskt. Det är också möjligt, att tränaren kan lära sig någonting under dessa möten. Klubbmöten bör hållas regelbundet men bör ej överdrivas. I Indiana hålls klubbmöten varje tisdag; mötet varar i 20—30 min. Jag tillbringar normalt 1—3 timmar med att förbereda det.

Sådana saker som träningsprogram och deras syfte, lagets framsteg, planerna för nästa tävling kanske diskuteras.

Det är Birgitta Lundqvist-Hjalmarsson (bilden) som har översatt James "Doc" Counsilmans föredrag från den stora tränarkursen i Rom.



ÅNGERMANLANDS
MEJERIFÖRENING
u. p. a.
Ringvägen — HÄRNÖSAND
Telefon 131 25
MJÖLK
SMÖR
OST

NYGREN & NORDLÖW
REVISIONSBYRÅ
Storgatan 56 — HÄRNÖSAND
Bokföringsavdelningen — Telefon 137 87
Revisor Nygren — Telefon 147 31
Revisor Nordlöw — Telefon 146 88

MOTORTJÄNST
Nils Sjödin
Gärdesgatan 58
Telefon 101 80
SOLLEFTEÅ
PRIMUS
service och reservdelar
PEUGEOT
service och reservdelar

Alla möjligheter till bättre tryck med
OFFSET
Vår offsetpress ger tidskrifter och
publikationer den rätta skärpan . . .

Västernorrlands
Allehanda
HÄRNÖSAND
Telefon 0611/150 00

LUNDGRENS
FRISÉRSALONG
Kastellgatan 8
HÄRNÖSAND
Telefon 137 30
REKOMMENDERAS

ÖDMARK & ANDERSSON
Skeppsbron 21
HÄRNÖSAND
Befraktningsagenter & Speditörer
Skeppsmäklare
Telegramadress "Markander"
Telefon 120 79, 121 53

Belöning som motivation

Medan överdriven användning av materiella belöningar i träningen kan vara ett tvivelaktigt förfarande, kan de dock användas som en symbol för erkännande av ett välgjort jobb och kan tjäna som motivation. Ett exempel är en belöning bestående av några geléhallon, som ges till simmaren, då han gör sin bästa serie eller bästa upprepningslopp eller uppnår något mål, som tränaren satt upp.

En gång varje säsong har vi i Indiana University något som vi kallar "Geléhallondagen". Varje simmare som uppnår en given tid på ett överdistanslopp (880 yards) erhåller en påse geléhallon. Tiderna är 9.10 för 880 yards frisim, 10.20 i fjäril och 11.30 i bröst. Författaren känner det som en viktig del av pojkarnas träningsprogram att köra något överdistanslopp hårt. De är då lättare att motivera och de simmar snabbare för en påse geléhallon och den framgång dessa symboliserar än om tränaren bara bestämde ett 880 yards lopp på träning utan formaliteten med "geléhallondagen". College-pojkar, mig själv inräknad, är just uppvuxna barn och motiveras med samma medel som "åldersgruppsimmare". Tränare som glömmer detta faktum och bara förhåller sig kallsinniga vid träningen missar en mängd nöje för sig själv och sina simmare.

När det gäller 1964 års olympia-lag, tog jag en stor mängd filmer, både ovanför och under vattnet för att öka intresset och för att motivera pojkarna att arbeta med sin stil, starter och vändningar. Ett annat medel att ha roligt på träningen var att ta filmer för underhållning, använda trickfotografering så att pojkarna tycktes simma baklänges eller med en löjligt hög hastighet eller bilder som visar alla trettio pojkarna och deras tränare komma ut ur en liten bil o.s.v.

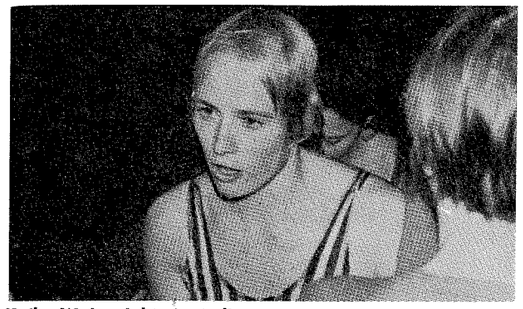
Simmare är speciellt roade av sådana gimmicks som användes av en tränare som har en vacker Stetson cowboy hatt. Varje vecka ger han hatten till det barn, som har arbetat hårdast för att bära den en vecka. Troféer som tillerkännes den simmare som förbättrat sig mest, den hårdast arbetande simmaren o.s.v. hjälper till som motivation för hårdare träningsarbete.

Skapande av lämplig omgivning

En bassäng i vilken en klubb tränar bör se ut som en tävlingsbassäng. Stort tidur, rekord-plattor, bilder av individuella simmare och av laget, bör ställas ut på badexpeditionen eller intill bassängen. Bassängens atmosfär bör vara en hjälp för att utveckla en god attityd. En bassäng kan vara en deprimerande plats utan dessa attiraljer. Oavbrutna distraktioner sådana som närvaron av rekreationssimmare under träningen kan göra avsevärt för att minska träningens effektivitet. Ideala förhållanden för träning är sällsynta, men de måste prövas fram, då omgivningen kan påverka en simmares mentala tillstånd.

Tränarens roll i motiveringen

Alla tidigare nämnda metoder för motivering av träningen är av underordnad betydelse i förhållande till tränarens roll. Precis som en god moder eller hustru kan göra ett enformigt hem till en glad plats för maken och barnen att återvända till, så kan en stor tränare göra en trist bassäng, vilken inte har några ovannämnda gimmicks sådana som rekordplattor, bilder m.m. till en trevlig plats att tillbringa några timmar om dagen på. Tränaren präglar stämningen på träningen. Denna stämning måste vara förtrolig och avslappnad — inte spänd och nervös. Tränaren är simmarnas ledande ljus och bör som sådan vara inspirerande och entusiastisk.



Kathy Wainwright, Australien.

Den gamla tron att tränaren är barsk skarprättare, som driver idrottsmännen genom deras hårda träningsprogram som en muåsnedrivare driver en menlös mul-hjord genom Death Valley måste ersättas med tron att tränaren är en utbildad ledare för unga människor, som strävar mot ett gemensamt mål. Han får inte driva dem obarmhärtigt utan bör intelligent leda dem mot detta mål.

Tränaren önskar att idrottsmännen ska identifiera sig med tränaren och som nämnts är det mest effektiva sättet för båda att insikta sig på ett gemensamt mål. Detta mål är framgång för den individuella simmaren och för laget, inte endast i bassängen utan också inom alla områden som rör simmarens liv — skolarbete, social anpassning o.s.v.

Den tränare vars intresse för idrottsmannen endast ligger i hans idrottsliga framgång kommer att vara mindre effektiv än den tränare som har ett stort intresse i idrottsmannens hela utveckling. Alltför ofta används idrottsmän av både tränare och föräldrar som ett medel att uppnå deras egna mål eller få tillfredsställelse i deras ställe. Självisk motivation av denna natur upptäcks eventuellt av idrottsmannen och kommer att minska hans motivation för att lyckas.

Det är extremt svårt för en intelligent, mogen idrottsman att samarbeta med en tränare som uppsätter sig själv som en diktator och vars auktoritära order och krav måste hållas fast vid blint. Idrottsmän med lågt intellekt, svag eller instabil personlighet eller de som brister i mognad kan gilla en disciplintyrann men om vi i en fri värld inte ser på sådan taktik med gillande i andra avseenden rörande mänsklig samlevnad, ska vi förvisso inte göra det i idrotten. Detta betyder emellertid inte att övertalningskonst skulle tillåtas florera till den grad att tränaren förlorar kontroll över laget. Han bör inse att intelligent planerade regler för träningen är nödvändiga. Inte alla har samtliga de attribut som är nödvändiga för att bli en god tränare. De som har dem utvecklar dem ofta inte på grund av en förvrängd idé om tränarens roll.

Tränarens roll

För att vara framgångsrik måste tränaren vara närvarande varje träningspass. Han kan inte vara en frånvarande tränare, som bara anslår programmet och sen ger sig av. Det kan inte vara två tränare, som byter program för att göra det lättare för sig. Tränarens intresse för varje lagmedlem måste stå klart. Han kan visa detta intresse genom att känna till alla simmarnas olika tränings- och tävlingstider o.s.v. Han måste veta mer om simmaren än det som just rör framträdandena i bassängen. Under träningen ska

AKTIEBOLAGET
FR. RAMSTRÖM
KRAMFORS
Järnvägsgatan 18 — Tel. 124 40, 124 41
Telex 710 39

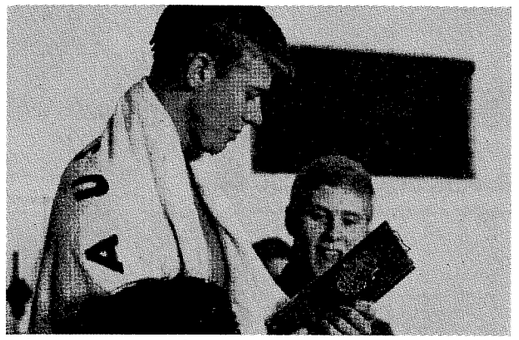
HÄRNÖSAND
Skeppsbron 17-19 — Tel. växel 0611/156 30
Telex 710 20

Skeppsmäkleri — Befraktning — Spedition

PROJEKTERAR
BYGGER
FÖRVALTAR

HN

Byggnadsaktiebolaget
HALLSTRÖM & NISSES
Sundsvall



John Bennett, Australien.

han prata med varje simmare varje dag. Jag försöker att säga åtminstone några ord till varje simmare varje träningsgång. Hans attityd mot varje simmare måste vara samarbetsvillig och positiv. Under träningspassen måste tränaren sätta upp höga mål. Dessa mål måste vara inom gränsen för simmarens förmåga, ty om de är för höga kommer simmaren att bli missräknad när han finner att de är ouppnåeliga.

Det är tränarens jobb att bygga upp moral under träningspassen. Han måste inse, att de flesta idrottsmän är osäkra på sig själva och inte bör frångas sin säkerhet genom skarpa ord eller barsk behandling. En av lagarna för inlärning är att en person tenderar att vilja upprepa en trevlig upplevelse men ej upprepa en otrevlig. Tränaren bör komma ihåg detta i sin behandling av idrottsmännen under träningen. Ständigt ovett av tränaren under träningen bygger säkerligen inte upp moralen.

Personligheten varierar bland tränare som bland alla människor och med det följer att deras tränarstilar också kommer att skifta. Varje tränare bör följa ett mönster som passar hans speciella personlighet. Om en tränare försöker att sköta träningen på liknande sätt som en annan tränare med en totalt annorlunda personlighet kanske han inte lyckas. Ett av de främsta motiven för att hålla en idrottsman i hårt arbete är hängivenhet och respekten han har för sin tränare. Denna hängivenhet och respekt är inte automatiskt tränarens rätt; den måste förtjänas. För att förtjäna den måste han presentera idrottsmännen ett bra träningsprogram och välplanerade och organiserade träningspass.

Problemet med för mycket motivation

Under de senaste åren har kunskapen om träning förbättrats avsevärt och dessa kunskaper har utbrett sig vida omkring. De flesta tränare och idrottsmän förstår betydelsen av att simma hårt på träning. Tidstermer som använts som kort- eller lågsiktiga mål under träningen har brukats och missbrukats. Något, som tycks förekomma mera ofta allteftersom simmarna blir medvetna om betydelsen av att arbeta hårt på träning, är att man då tränaren motiverar hårdare arbete på träning simmar fortare på träning än på tävling. En ständig överbetoning av tider som ska uppnås på träning och ett ständigt användande av "högtrycksprogram" kan resultera i denna situation. Den kan vanligtvis undvikas genom att använda medel, nämnda i denna artikel och genom att tränaren ständigt påminner sig själv om att träningen kan vara intensiv och bör vara högt motiverad då och då — men den ska också vara **kul.**

Så kan man göra för att få bra kontakt med press- radio och TV

Saxat ur Svenska bandyförbundets PR-kommittés utmärkta folder för informationsutbyte mellan pressen och klubbarna. Gör så här!

Ta kontakt med tidningen/tidningarna på orten. Ordna en pressträff. Försök få en eller flera kontaktmän på varje tidning, som Ni kan vända Er till.

Var uppriktig

Glöm aldrig att ringa tidningarna och berätta alla nyheter, stora som små.

Personliga besök

Kom ihåg att det inte är enbart de stora nyheterna som ger resultat i pressarbetet. Det är nästan viktigare att då och då — under säsongen helst dagligdags — ha små glimtar om verksamheten. Det är det successiva innötandet hos folk som ger resultat — inte stora nyheter var fjortonde dag eller var tredje vecka och däremellan absolut tystnad.

Personliga besök på redaktionen uppskattas mycket av pressmännen. Det vet vi som arbetar på tidningar.

Öppna dörrarna!

Bjud in pressmännen till Edra träningskvällar. Se till att de kan få vara med och "fika" med grabbarna efter träningen. Få dem att känna trivsel och samhörighet hos Er.

Visa god vilja, när Ni får bister kritik. Håll inte på att kritisera den som kritserat Ert lag eller spelet. Ta kritik på rätt sätt — ta revansch genom att bli bättre!

Service är inte fjäsk

I en tid då det blir allt hårdare konkurrens om utrymmet på sportsidorna måste något ske om inte bandyn skall trängas ut av sina konkurrenter.

Service skall hjälpa oss att få pressen på vår sida. Service är inte detsamma som fjäsk. Det är inget fjäsk att försöka hjälpa arbetande journalister. Den hjälpen får Ni mångfalt igen.

Ovanstående gäller givetvis till alla delar även TV:s och ljudradions journalister. De har oftast alldeles speciella önskemål (kameraplatser, hytter etc.) Glöm inte att dessa massmedia har en ofantlig genomslagskraft!

Informera spelarna!

Läs igenom våra synpunkter. Dra denna PM i styrelsen. Diskutera vad som ytterligare kan göras. Finn vägar som kanske är ännu bättre än de vi försökt skissera.

Informera gärna Edra aktiva. Lär dem att umgås naturligt med pressen. Låt dem förstå att pressmännen utför sitt arbete och därför ibland tvingas komma med känsliga kontroversiella frågor eller synpunkter.

MINNS EN SAK: Ingen idrott kan locka publik och klara konkurrensen om ungdomen, om den inte har stöd av pressen.

Sollefteåortens
Lastbilscentral

SOLLEFTEÅ
Telefon 107 00, 107 37

Ombesörjer Lastbilstransporter
av alla slag
Lev.:
Gjutgrus, Mursand, Gårdsgrus

BROR FORSBERGS
FRISERSALONG

Storgatan 127
Telefon 127 20
SOLLEFTEÅ

REKOMMENDERAS

Lindströms
GOLV

Thulegatan 3, Sundsvall
Telefon Kontor 11 50 75, 11 45 35
Butik- och Utställningslokal
Telefon 15 94 27

Parkettgolv — Lamellgolv

Korkmattor — Heltäckande mattor

Plastmattor (Stigolon)

Vinylplattor — Golvslipning

Lackering — Boning

Välkommen till restaurangen mitt i stan

DANS

Tisdagar — Onsdagar

Torsdagar

Fredagar — Lördagar

CASINO

. . . Välkommen till

Stadshusrestauranten

SUNDSVALL
Telefon 11 34 30, 11 44 30

SHELL BENSINSTATION

Telefon Kramfors 321 28

Fullständig service

för Eder bil

Bensin och Oljor

J E SMIDTS EFTR
PLÅTSLAGERI AB

Landsvägsallén 63 — Telefon 11 41 33
SUNDSVALL

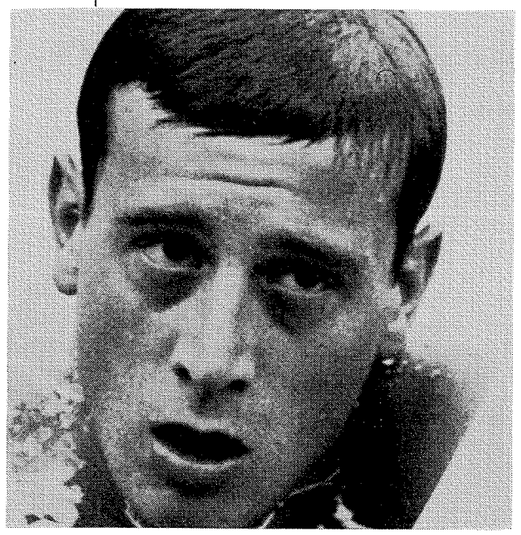
Utför allt inom yrket

Rostfria arbeten

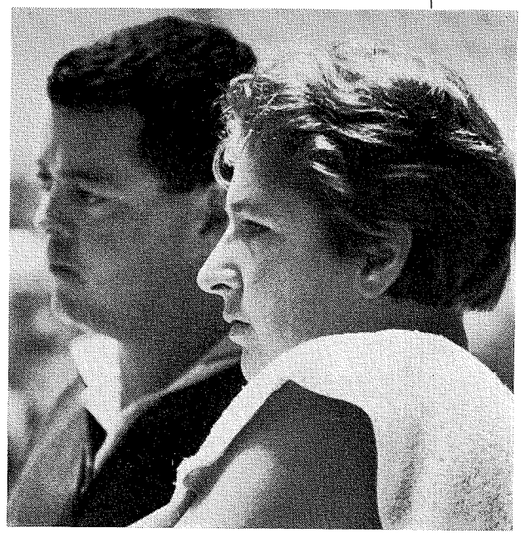
Svetsning

EN NY TABELL

Alain Gottvalles



Dawn Fraser



Frankrike (rikstränaren Lucien Zins, en informationsbyrå och en bunt matematiker) har i de yttersta av dessa dagar formulerat en ny poängtabell i simning, som i varje fall har utsikter att få sina absoluta toppoäng bevarade i ganska många år.

Kraven för 1.000 poäng är följande:

HERRAR:

100 m frisim:	50,0
200 m frisim:	1.48,5
400 m frisim:	3.50,5
800 m frisim:	8.02,0
1500 m frisim:	15.30,0
100 m bröstsim:	1.02,5
200 m bröstsim:	2.16,0
100 m fjärilsim:	53,0
200 m fjärilsim:	1.57,0
100 m ryggsim:	55,5
200 m ryggsim:	2.00,0
200 m medley:	2.02,0
400 m medley:	4.24,0

DAMER:

100 m frisim:	56,0
200 m frisim:	2.00,5
400 m frisim:	4.14,0
800 m frisim:	8.48,4
1500 m frisim:	16.55,0
100 m ryggsim:	1.02,0
200 m ryggsim:	2.13,0
100 m bröstsim:	1.08,5
200 m bröstsim:	2.29,5
100 m fjärilsim:	59,5
200 m fjärilsim:	2.11,0
200 m medley:	2.16,5
400 m medley:	4.53,0

Enligt den nya poängtabellen klassificerar sig världsrekorden så här:

HERRAR:

1. 100 m frisim: (Gottvalles och Clark 52,9) 852 p
2. 100 m bröstsim: (Prokopenko 1.06,9) 802 p
3. 200 m frisim: (Schollander 1.56,2) 801 p
4. 100 m ryggsim: (Thompson Mann 59,6) 793 p
5. 100 m fjärilsim: (Nicolao 57,0) 789 p
6. 1500 m frisim: (Burton 16.41,6) 785 p
7. 400 m medley: (Roth 4.45,4) 775 p
8. 200 m fjärilsim: (Berry 2.06,6) 772 p
9. 200 m medley: (Buckingham 2.12,4) 764 p
10. 200 m ryggsim: (Graef 2.10,3) 762 p
11. 200 m bröstsim: (O'Brien 2.27,8) 760 p
12. 400 m frisim: (Wiegand 4.11,1) 753 p
13. 800 m frisim: (Beliz-Geiman 8.47,3) 742 p

En skillnad mellan topp och botten på 110 poäng, förvånande att fjärilssuveränen Kevin Berry ligger så långt ned, mindre förvånande att 400 fritt gör det. Där bör man ned på 4.07 snart . . .

Forts. sid. 39

Bilrutor

RYDS GLASMÄSTERI

SUNDSVALL — STORGATAN 37

TELEFON 15 08 80

Motordelar
BENGT JANSSON

Ö. Långgatan 2

SUNDSVALL

Telefon 11 27 12 — 11 27 19

KOLVAR — KOLVRINGAR

LAGERSKÅLAR

VENTILER — PACKNINGAR

BILTILLBEHÖR

SKRIV-, RÄKNE-,

ORGANISATIONS- och

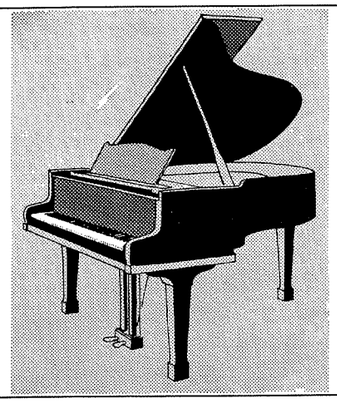
DIKTERINGSMASKINER

KONTORSMÖBLER

Olympia
Kontorsservice

Tullgatan 6 — SUNDSVALL

Telefon 11 02 20



PIANO PROVKÖP

ger Er möjlighet att känna hur det är
att ha ett eget PIANO

FÖR MINDRE ÄN 100: — KR.

vid lev och ännu mindre i månadsavb får Ni ett piano fritt hemkört. Hör med oss om våra s. k. provköpsvillkor, innan Ni bestämmer pianoköpet

ÄLANDER PIANO AB

Svenska Pianofabriken

Storgatan 1, Sundsvall, Telefon 15 98 50

Så kan styrkan tränas



Åke Lindhgren ger en nyttig lektion

Man talar om isometrisk träning (statiska övningar) samt isotonisk träning (dynamiska övningar). För simmare anser Å.L. att isotonisk träning är bäst.

Bosön 27 nov—6 dec 1966

Period 1: allmän uppbyggnad.

Period 2: träningen läggs på de muskler, som används speciellt vid simning (stora bröstmuskeln, stora ryggmuskeln, biceps, triceps, delta etc).

Period 3: nerv-muskelbanträning. Den minsta lilla avvikelse från teknikens rörelsebana är felaktig.

Exempel på ett program för allmän uppbyggnad:

1. Joggning c:a 10 min.
2. Känuppdragningar 5 min.
3. Ryggliggande med fötterna under en ribbstol och händerna bakom huvudet: Uppsittningar 1×50 ggr (ta det försiktigt i början), senare 3—4×50 ggr.
4. Framlutande armböjning och armsträckning maximal serie (=så många ggr som möjligt i sträck), så småningom; 2 maximalserier med ett par minuters vila + 4×20 ggr.
5. *Lätt skivstång:* a) Stående med händerna intill varandra: överarmslyft — stången lyfts med böjda armar och armbågarna utåt upp till hakan 10 ggr. b) Från stående med stången framför kroppen: armsträckning upp över huvudet + återgång — 10 ggr. c) Stående med fattning underifrån i stången: underarmsböjning framför kroppen — 10 ggr. Dessa tre övningar utförs 4—6 omgångar i följd. I början något mindre antal ggr av varje rörelse, efter hand ökas antalet ggr och senare ökas även belastningen.

Exempel på slangträning under period 2:

Allmän uppbyggnadsträning = dragning rakt bakåt. Använd handskar! 8×1 min — 4×2 min — 2×4 min — den totala arbetstiden är 8 min som uppdelas i ovanstående serier 2×4 min el. 8 min i början. Avståndet från väggen ökas efter hand under den period, som träningen pågår. Lås slangen i tumvecket, arbeta med rak hand och handled. Ryggsimmarna kan ligga på en bänk.

Period 3:

Nerv-muskelbanträning: Man ska försöka att utföra rörelsen så lika simsättet som möjligt. Man måste titta rakt framåt; möta "vattenytan" (axelhöjd) med handen. Slangarna bör sitta högre än axelhöjd (när man står i den framåtböjda ställningen).

Dra med sträckt hand!

Tränaren ska sen kontrollera att alla gör rörelserna rätt.

Å.L. anser, att man genom den allmänna uppbyggnaden kan göra simmaren "ett nummer större".

Man kan även lägga in tänjnings- och avslappningsövningar i uppbyggnadsträningen.

Sundsvalls
Ljuskopieringsateljé

Fredsgatan 4

Telefon 11 47 78

SUNDSVALL

LJUSKOPIERING

ALLT INOM BRANSCHEN

Modern maskinutrustning med stor kapacitet

Kontakta oss vid alla kopieringsproblem

SUNDFRAKT

En aktuell vägvisare vid transportbehov

SUNDSVALL
Telefon 15 06 30 växel
Jourtelefon 15 06 33 växel

Beställn.-kontor för Timråområdet
Telefon 793 00, 759 00
Storgatan 1, Sundsvall

ENTREPRENADER

LEVERANSER

MASKINHÅLLNING

BFC bokförings centralen

ICA-Bokföring i Östersund AB

Östersund-Härnösand-Umeå-Luleå

Bokföring — Bokslut
Deklarationer
Skatteutredningar
Siffergranskningar och revision
Bolagsbildning och andra bolagsärenden

Vår adress i Härnösand, Skeppsbron 25
Telefon 164 78 — 193 88

J. HELLGRENS EFTR.

BO JONSSON

PAPPER EN GROS
BINDGARN
WELLEMBALLAGE

Telefon
060/11 34 10, 11 42 10
Magasinsgatan 2
SUNDSVALL

I princip bedrivs styrketräningen under c:a 4 månader.

Nov.-dec. gymn. + skivstång, därefter träning med slangar s.k. nervmuskelbanträn. och sedan armtag i vattnet under slutskedet.

Mars: simning med sikte på inomhus-SM (vissa serier med slangarna behålls även under denna tid). Därefter styrketräning period 2 och 3 igen t.o.m. april månads slut.

Tränaren ska fördela träningen av följande olika typer:

1. Konditionsträning.
2. Mjölksyreträning.
3. Styrketräning.
4. Teknikträning.

Konditions- och styrketräning utgör grunden för hela säsongen. Inledningsvis är 5 pass av 8 konditionsträning.

Det är lättare att nå upp till effektiv konditionsträning i löpning än simning.

Som kontroll av träningens effektivitet använder Å.L. pulsräkning. Vid extrem konditionsträning bör pulsen komma upp till en frekvens, som är omkring 10 slag från pulstaket. Normala pulstaket anses vara 195 slag/min. Man kan maximaltesta simmarna för att få reda på deras pulstak. OBS! Får endast göras med fullt friska individer.

Exempel på program för konditionsträning löpning:

Träningspass 1:

Inledande löpning 10 min (uppvärmning).

Löpning 6×4 min (samma fart på alla — intensivt arbete). Börja med 2×4 min. Vila 2—3 min mellan de första löpningarna, 3—5 min mellan de sista.

Vila 3 min.

40×15—20 sek spurter vila 10 sek.

Träningspass 2:

Distansträning 60 min.

Utformning av konditionsträning i simning:

Man kan växla mellan följande alternativ:

a) 50×25 m/10 sek. vila.

b) 20—30×50 m/10—15 sek. vila.

c) 200 m:s-lopp/2—3 min. vila (2 gäng, växlar).

d) 400 m:s-lopp/3—4 min. vila (1 gäng eller simma runt). Vilan i regel passiv.

(100 m:s-lopp är ej lämpliga som konditionsträning.)

75 meter är den idealiska distansen för mjölksyreträningen

Utformning av mjölksyreträning simning:

Mjölksyreträning behövs för den som tävlar under en tid upp till 2 min. I första hand är det 100 m:s-simmarna, som måste ha denna typ av träning.

Som regel c:a 800 m i ett mjölksyrepass. Sträckorna varieras på 50—75—100—150 m, även benspark och armtag läggs in.

Idealiska mjölksyredistansen är 75 m.

Exempel på sträckor och tider av mjölksyreträning för Jan Lundin:

Distans	*Pers. rek.*	*Avvikelse*	*Tid för mjölksyreträn.*	*Vila*
50 m	25 sek	1,5—2 sek	26,5—27 sek	3—5 min
75 m	40 sek	2 —3 sek	42 —43 sek	5—7 min
100 m	55 sek	2 —3 sek	57 —58 sek	avpassas så att
150 m	1.28 min	3 —4 sek	1.24 —1.25 min	tiden hålles

200 m simmas endast i undantagsfall.

Mjölksyretålighet och styrka förlorar man mycket snabbt, om man håller upp med den typen av träning. Konditionen försämras inte lika fort, vilket skulle betyda, att konditionsträningen är den typ av träning, som man först kan släppa, när det börjar närma sig årets viktigaste tävling.

BERGMANS PARTIAFFÄR

NYA TÖVAVÄGEN — SUNDSVALL

TELEFON 11 59 45

ALLTID FÄRSKA VAROR — GOD SERVICE

LINDHS
BILGUMMI

Storgatan 43

SUNDSVALL

Telefon 11 40 78

Nästa gång Ni byter filter
begär MANN - OLJEFILTER

Mann-filtren är kända över hela världen, de arbetar lika tillfredsställande oavsett det är under Afrikas himmel eller midnattssolen

Säljes och monteras av verkstäder och bensinstationer överallt

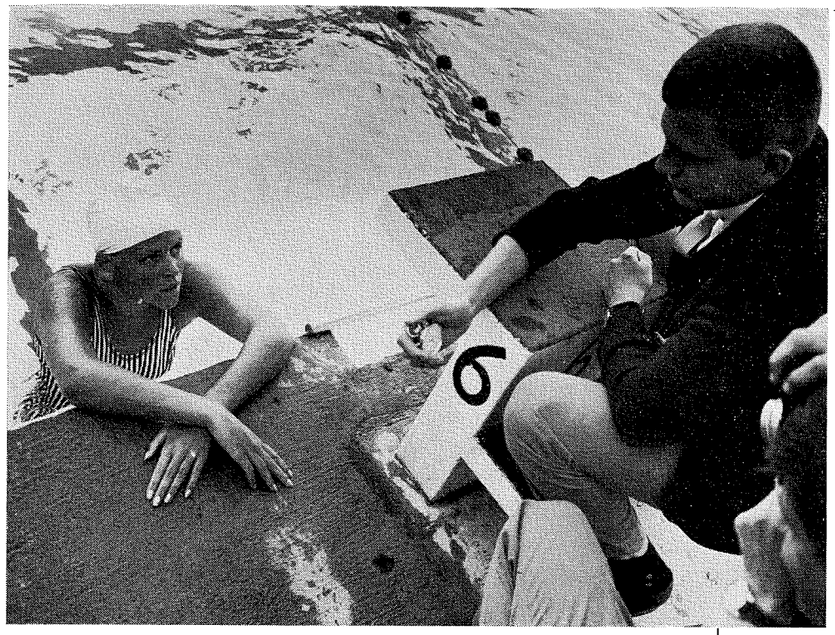
BILPRODUKTER
I SUNDSVALL AB

Storgatan 46

Telefon 060/11 13 15, 15 46 41

NÄR DET GÄLLER KLICHEÉR

Klichéanstalten
I SUNDSVALL



Svensk med världsrekord

En svensk simmare med två gällande världsrekord!

Gissa vem!

Jo, Olle Ferm. Hans världsrekord är militära, sattes i Las Palmas i fjol.

Så här ser den rekordlistan ut:

100 m fritt:
KROON, Holland 56,1.

400 m fritt:
FERM, Sverige 4.26,6.

1500 m fritt:
MONSERRET, Frankrike 18.12,0.

200 m bröst:
MENSONIDES, Holland 2.40,6.

100 m rygg:
CABRERA, Spanien 1.03,4.

200 m rygg:
MONZO, Spanien 2.17,3.

100 m fjäril:
ARESK, Egypten 1.04,1.

200 m fjäril:
FOSSALTI, Italien 2.16,0.

400 m medley:
FERM, Sverige 5.06,4.

4×100 m medley:
SPANIEN 4.15,6.

4×100 m fritt:
SPANIEN 3.48,7.

4×200 m fritt:
SPANIEN 8.31,8.

Är hon vår bästa på 400 meter frisim även i år

?

Elisabeth Ljunggren vill behålla sin position på 400 fritt trots att hon lämnat skolan och har ett så pressande jobb som journalistens (hon arbetar på Expressen i Stockholm).

Exempel på principiella proportioner mellan de olika typerna av träning under 3 månader före JSM. 6 pass/vecka.
För en 100 m:s-simmare

Vecka:	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*
	3 K	3 K	2 K			2 K	3 K					1 K
	3 S	3 S	1 M			2 M	3 M					5 M
			3 S			2 S						

Begreppsförklaringar:
K=Konditionsträning
S=Styrketräning i vattnet. (Armtag bundna ben)
M=Mjölksyretålighetsträning

För 400 m:s-simmare: 4 K + 1 M även under mellan och slutperioden under de 3 månaderna.

Å.L. tror inte att det är bra att ha mjölksyreträning mer än 3 pass per vecka. De andra mjölksyrepassen i vecka 11 och 12 köres i stället stilsim, löst — c:a 1 500 m.

Under de två första månaderna av träningsåret d.v.s. nov. och dec. tränas inget mjölksyrepass.

Gör upp en kurva över tränings- och tävlingstider för varje simmare!

Körkortet i sommar hos

BILSKOLECENTRALEN

Trädgårdsgat. 38 — Tel. 110370 - 112131 - 113150 - 119717

SUNDSVALL

Bilar

Volvo - Opel - Taunus - Volkswagen

Teori: Måndag - tisdag - torsdag kl. 18.30, onsdagar kl. 15.00

Anmälan direkt eller per telefon

När Ni skall planera en resa med buss såväl
inom- som utomlands kontakta gärna oss.

Vi tillhandahåller
moderna bussar till hyggliga priser.

SUNDSVALLS TRAFIK AB

Telefon 060/111193
SUNDSVALL

SÅ TRÄNAR VÄRLDENS BÄSTA PÅ 400 FRITT



Martha Randall – 4.34 inom räckhåll

USA-tränaren "Doc" Counsilman, Indiana har i ett nr. av Swimming World låtit läsarna ta del av hur en USA-damstjärna tränar. Det är Martha Randall, världsrekordhållerska på 400 fritt med 4.38,0.

Counsilman påpekar först och främst att Randalls rekordlopp pekade nedåt ännu större tid. Hon hade 1.07,5 — 2.19,0 — 3.30,3 — 4.38,0, d.v.s. 1.07,5 — 1.11,5 — 1.11,3 — 1.07,7.

— Det kunde ha blivit 4.34 — 4.35 om hon kört i Burtons eller Balls kloka stil, säger han.

Först kanske några uppgifter om Martha Randall själv:

Ålder: 17 år.
Vikt: 57 kilo.
Längd: 155 cm.

Tävlingsstart: Vid 10 års ålder, 1960, när Chris von Saltza tog guld i Rom och Jane Cederqvist tog sitt berömda silver.

Hemort: Vesper Boat (!) Club, Philadelphia.

Tränare: Mary Kelly.

Bästa tider: 100 m: 1.01,0. 200 m: 2.11,4. 400 m: 4.38,0. Kort bana (yards) 50 y: 24,9. 100 y: 53,6. 200 y: 1.56,9. 500 y: 5.17,2.

Hennes favoritträning på lång bana är detta dubbla pass:

I

1. 400 meters uppvärmning.
2. 8×400 meter, start för varje var 6,5:e minut, normalt betyder det 1.20 min. vila, om loppen går på 5.10.
3. Benspark 12×100 meter, start varannan minut normaltid 1.34.
4. Armtag 12×100 meter, start varannan minut, normaltid 1.21.

II

1. 400 meters uppvärmning.
2. 4×800 meter, start varje kvart, normaltid 10.30.
3. Benspark 8×50 meter, varje minut, normaltid 43 sek.
4. Armtag 8×50 meter, varje minut, normaltid 35 sek.
5. 8×50 meter, varje minut, normaltid 32 sek.

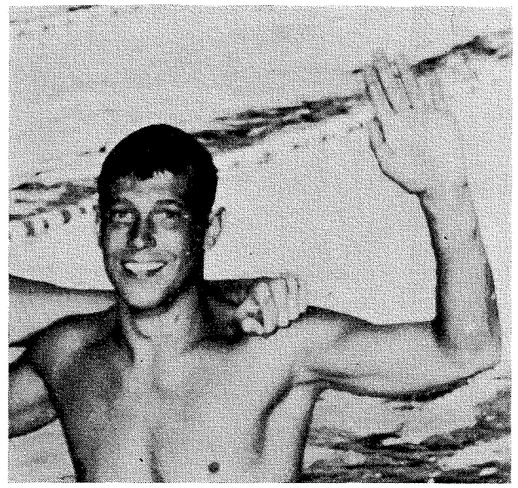
Randall börjar toppa sin träning två veckor före mästerskapen, ökar snabbhetsträningen. T.ex. så här:

1. Uppvärmning med 200 benspark, 200 simning, 200 armtag.
2. 4×200 meter i "lagom" fart.
3. Benspark 4×100 meter.

KÖP

SOLSTICKAN

EN JAGAD MAN(N) JUST NU



ÖSTTYSK "BOMB" I RYGG

Det går fort — i bland, knappt har vi inregistrerat de nya amerikanska fynden förrän Europa svarar med det kanske största av dem alla ryggsimmaren Roland Mathes som gjort en formlig kometkarriär.

I fjol var han inte påtänkt för östtyska EM-laget till Utrecht — nu, ett halvår senare, är han dubbel europarekordhållare i ryggsim, 59,8 och 2.11,2.

Ett klart hot mot USA-hegemonien, ett stort europeiskt OS-hopp.

Sensation kan man som sagt kalla Mathes eftersom han var halvt okänd när han i landskampen mot Sovjet bl.a. bollade med europamästaren Gromak.

Annars kan man också kalla hans prestation direkt logisk — se bara på utvecklingskurvan:

	100 rygg	200 rygg
1964 (14 år)	1.10,2	2.44,8
1965 (15 år)	1.06,1	2.25,5
1966 (16 år)	1.03,6	2.18,6
1967 (17 år)	59,8	2.11,2

Stadigt nedåt för naturkometen från SC Turbin, Erfurt, som har Hans Geisler, som tränare och som på några månader 1966—67 växt ut fyra centimeter på längden och ökat fem kg i vikt.

Det är hård träning som ligger bakom bl.a. också ett antal tävlingshårda lopp på maratondistansen 400 meter rygg där Mathes klockats för 4.52,1.

1966 var Mathes europatrea i sin åldersgrupp på 100 rygg och tvåa på 200 rygg ... då hade han på 100 meter bl.a. Hasse Tegeback en tiondel före sig och var på 200 bara ett par sek. före svensken.

Nu är det annat ...

---

4. "Några" hårda och snabba 50:or.
5. "Några" sprinter 25:or.

Uppvärmning före tävling:

1. Simning 400 meter, simning en längd, benkick en längd, armtag en längd.
2. 4 eller 6×50 meter eller ett par 100 om det är 200—400 som står på programmet. 4 eller 6×25 meter om det gäller 100.

Randall "andas mycket sent". Det orsakar ett rytmbrott när huvudet går ned i vattnet efter andningen.

Hon drar sina armtag vitt och brett och ingen arm är någonsin rakt under kroppen. Det liknar armtaget hos Caretto och Roy Saari — helt olikt Schollanders.

Det kan diskuteras om hon skulle simma fortare med armarna närmare kroppen säger Counsilman.

Han fäller ingen dom.

elkraft från BÅKAB SCA
BÅLFORSENS KRAFT AB SUNDSVALL
TEL. 060/157255

HASSE LJUNGBERG BERÄTTAR OM SITT FÖRSTA USA-ÅR



1967

WYOMING

SWIMMING

Hasse Ljungberg är en flitig brevskrivare och tidningsurklippare. Vi har fått en bunt ifrån honom igen och från Wyoming.

Han har tävlat mycket i vinter, New Mexico, riktiga Mexico, El Paso, Albuquerque, Provo i Utah.

På den senare platsen var det stora delmästerskap och Hasse blev "Star of the Meet", med 3 individuella segrar, en lagkappvinst och fem rekordsimningar på yarddistanser.

— En fantastisk bassäng, ljuvligt väder — man kan inte annat än trivas, skriver han och fortsätter att berätta hur tufft det kan vara vid ett amerikanskt universitet:

Norrmannen Per-Arne Pedersen har ställts utanför simmarlaget och får inte vara med och träna.

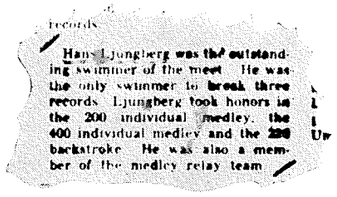
Skolledningen gav honom ett medelbetyg på 1.58 — det krävs 1.60 poäng för att få vara med och simma:

— Jag tycker att dom varit litet orättvisa mot Per-Arne skriver Ljungberg. Han jobbar och sliter och försöker verkligen och jag tror att det skulle gå ännu bättre i skolan för honom om han fick vara med och simma.

I början hade jag inte så stora besvär med höjden (över 2.000 meter), men nu börjar det faktiskt kännas, både efter tävlingslopp och på träning.

Min skola, University of Wyoming, har stora förhoppningar att få över fler svenskar till nästa termin — man hoppas t.o.m. att Peter Feil och Ingvar Eriksson skall dra sig hit ... och så har naturligtvis Olle Ferm, Thomas Jonsson, Hasse Tegeback, Göran Jansson, Sven von Holst, Bosse Westergren och många andra en chans.

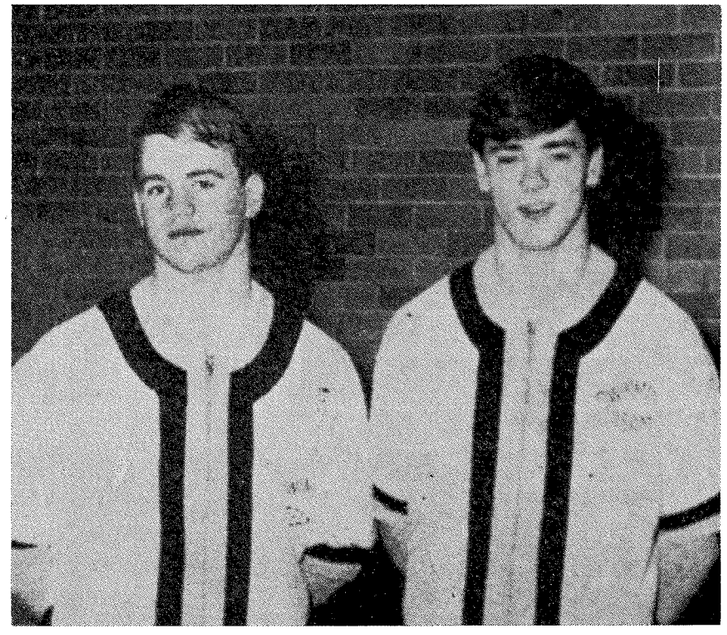
Det är fint härborta för höghöjdsträning med sikte på olympiaden i Mexico City.



records.

Hans Ljungberg was the outstanding swimmer of the meet. He was the only swimmer to break three records. Ljungberg took honors in the 200 individual medley, the 400 individual medley and the 200 backstroke. He was also a member of the medley relay team.

Fint beröm till Ljungberg i tidningen "The Branding Iron" den 10 mars.



Hasse Ljungberg och Jan-Erik Korsvold i vacker kostymering.

KVISSLEBY
GUMMIVERKSTAD

KVISSLEBY

Telefon 060/615 51

Palladiumbiografens hus

Däck- och slangreparationer

Hjulbalansering

Mångårig branschvana

garanterar fullgoda arbeten

MANNES
MEKANISKA AB

Kubikenborg, Skönsmon

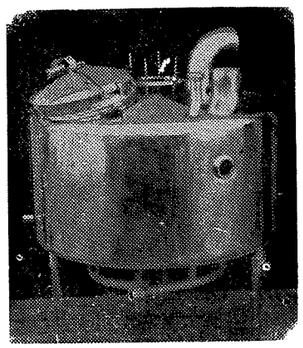
f. d. Fönsterfabriken

Telefon 060/11 57 56 — 11 21 92

Nykonstruktioner

Byggnadssmide

El- & Gassvets



Infordra offert

Modern mekanisk verkstad i industrins tjänst

- Grövre rostfria och syrafasta arbeten för den kemiska industrin.
- Finare rostfria arbeten för apoteksvaruindustrin, skol- och sjukhusinredningar m. m.
- Licenser för argonsvets, tryckkärl, rörledningar i stål och syrafast.
- Industrimontage.
- Vårt motto: KVALITÉ SKAPAR ARBETE.

NIAB = NJURUNDA INDUSTRISERVICE

Telefon 060/613 60

BETALD ANNONSPLATS

Crawl för 3000 år sedan

VÄRLDEN
RUNT
MED
Egonsson

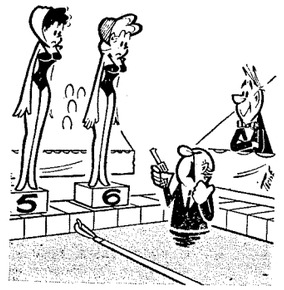
Västtyskland

En svit nya rekord har godkänts under vårsäsongen.

50 m: Damer 100 m bröst: Uta Frommater 1.18,5. 4×100 m medley: Landslaget 4.44,6.

25 m: Herrar 400 fritt: Hans Fassnacht 4.13,9. 1500 m fritt: Fassnacht 17.04,5. 4×100 m medley: Wfr. Wuppertal 4.11,2. — Damer: 4×100 m fritt: Wfr. Wuppertal 4.21,5. 10×100 m fritt: Wfr. Wuppertal 11.13,5. 4×100 m medley: Wfr. Wuppertal 4.54,9.

Inomhusmästerskapen nästa år i Dortmund kommer att öppnas för utlänningar. Fransmännen är redan inbjudna och vi skall hoppas att en invit också faller på Lester et Co.



"Det är hans idé. Jag stod inte ut med hans tjat om, att jag störde sikten!"

Egypten

Egyptens eller Förenade Arabrepublikens 60 simklubbar disponerar inte mindre än 80 bassänger. Kairo och Alexandria är simmarcentra.

Egypten har världens kanske äldsta simtraditioner — illustrerat av den 3000-åriga hieroglyfen i texten. Men man kan simma nu också. Nationsrekordet på 100 fritt hålls av Elragheb på 56,2, på 200 fritt av Ghazzawi 2.06,1 på 100 bröst av Nessiem 1.12,9 och på 400 medley av Rizk med 5.12,1.

Storbritannien

Nu förestår en verklig upprustning av brittiska simningen. Förbundet har kommit över närmare 400.000 kronor för nyrekrytering — hälften satsar en amerikansk (!) firma. Man skall utvälja 1200 talanger och träna dem på 40 platser två timmar i veckan. De 500 bästa går vidare, dessa reduceras sedan till 225, 132 och 64 — då är det dags för finaltävlingar i april varje år. Ett SUM-SIM på engelska alltså.

SOVJET

Ryssarna skall olympiaträna på 2.700 meters höjd i Djakador i Kaukasus. Man har inbjudit Storbritannien till en landskamp där den 21-22 september.

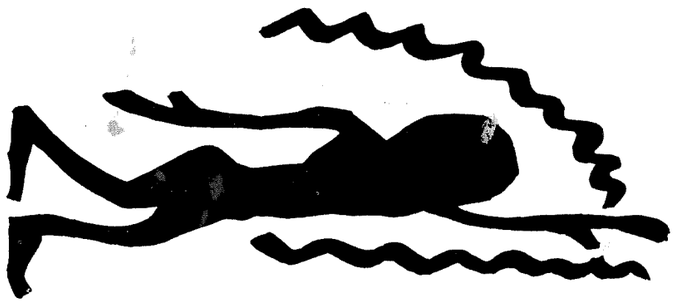
Amerikanska "SWIMMING WORLD" har tagit upp den handske Simsport kastade i fjol, då vi påstod att kanadensiskan Elaine Tanner var världens bästa allroundsimmerska. Swimming World för in Claudia Kolb i sammanhanget. Hon var i fjol världsfyra på 400 fritt, fyra på 100 bröst, åtta på 200 bröst, etta på 200 medley, etta på 400 medley.

Bra, men knappast bättre än Tanner — för att nu fortsätta att kasta handskar ...

Australien

Mike Wenden kommer att tacka nej till ett stipendium från Indiana University.

— Det är bättre för Mike att stanna i Sydney och studera vid universitetet där, säger hans tränare Vic Arneil.





Gamla stjärnor har mötts i Paris. På bilden australiske exstjärnan Jon Konrads och franske extoppmannen Alex Jany. Bägge höll sig utan svårighet flytande.

Eleanor Stewart har emigrerat till Australien. Hon skall där träna för Forbes Carlile.

— Det är för hopplöst att simma i Skottland, säger hon.

Spanien

Klubbtidningen Natacion, som ägs av en klubb i Barcelona ägnar i sitt senaste nummer två hela sidor åt Arne Borg med ett stort porträtt.

USA

Jim "Doc" Counsilman har träffat och sett skotten Bobby McGregor:

— Han kan bli mycket snabbare. Han bör vara suverän i världen, sa' "Doc".

— Tack, sa' Bobby, jag skall träna som Du säger i fortsättningen.

Belgien

Pass upp för Francois Simon, belgiern som är mer allround än de flesta. Han har satt sex rekord i år, i kort bassäng:

53,1 på 100 fritt.
1.10,3 på 100 bröst.
1.02,7 på 100 rygg.
1.02,3 på 100 fjäril.

Det låter som en stor medleysimmare — en OS-aspirant på medley nästa år.

ÅSLUND & Co
Heffners Industriområde
SUNDSVALL
Telefon växel 11 14 63

Järn- och Plåtkonstruktioner
Cisterner
Kol- och Stenskopor
Fartygsreparationer

TIMRÅ
EXPRESSBYRÅ AB
Box 9020 — Sundsvall
Telefon 060/12 08 00, 11 03 31

När det gäller FLYTTNINGAR
rådgör med oss
Vi förfoga över personal med mångårig vana
Vi packa, emballera, magasinera och transportera
Flyttar allt — överallt

AB KLINTENS
HANDELSTRÄDGÅRD
Telefon 11 38 03
SUNDSVALL

— Snittrosor i parti —

Då det gäller
PLÅTSLAGERIARBETEN
Vänd Eder med förtroende till
AB AXEL EKELUNDS
PLÅTSLAGERI
Storgatan 52 — SUNDSVALL
Telefon 11 28 62

GABRIELSSONS
PLÅTSLAGERI AB
Thulegatan 53 — SUNDSVALL
Telefon 15 95 87 — 15 82 34

REKOMMENDERAS

ERIK BERGMANS
FRISÉRSALONG
SUNDSVALL
Nybrogatan 21 — Telefon 11 29 39
Kyrkogatan 14 — Telefon 11 11 96

REKOMMENDERAS

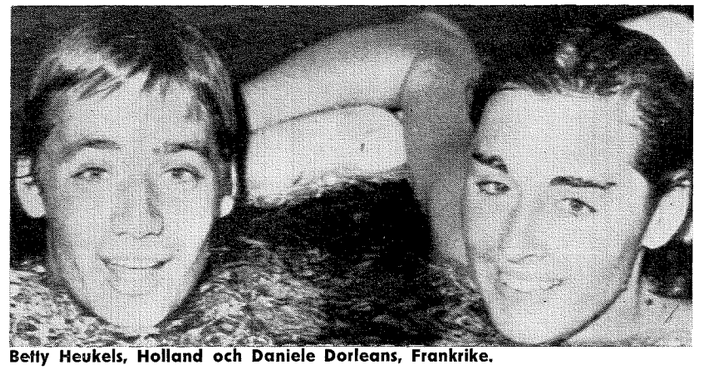
AB L. LARSSONS
Konstruktions & Kontrollantbyrå
Konsulterande Ingeniörsbyrå för värme-, ventilation- och sanitärtekniska anläggningar m. m.
ÖRNSKÖLDSVIK
Fabriksgatan 10
Telefon Kontoret 177 40 växel

Thigers Elektriska
Konstruktionsbyrå AB
Ing. L. THIGER
Hamngatan 9 — Telefon växel 104 55
ÖRNSKÖLDSVIK
UMEÅ Riksvägen 2 — Telefon 090/12 40 91, 12 40 92
Sundsvall: Storgatan 51, telefon 060/15 20 20
Konsulterande ingenjörsbyrå
L. Thiger bostad 0660/143 20

UTFÖR:
Programhandlingar — Arbetskontroll
Kostnadsberäkningar
Elvärmehandlingar m. m.

Chester VID BASSÄNGKANTEN

Vad är det med Mandonnaud..?



Betty Heukels, Holland och Daniele Dorleans, Frankrike.

. . . skadad och less . . .

Namnet Claude Mandonnaud har inte nämnts i samband med franska träningslägret i Font Romeau.

Förklaring: europamästarinnan är sjuk och "less" på simning. Hennes tränare Heda Frost har ingen förklaring.

Den är nog annars enkel. Mandonnaud började säsongen för hårt, satsade på europarekord i vinter i Australien och sam sedan i Nya Caledonien.

Det blev för mycket.

Hon är dessutom skadad?

Nu frågar Frankrike och simmar-Europa: skall det bli fler och bättre europarekord av detta stora löfte?

När simmar någon svenska 1500 m . . .? Det var länge sedan sist . . .

Det nya franska 1500-meters rekordet var en ny seger för systemet att träna på hög höjd och tävla på låg. Mollier kom till Moureux från Font Romeaus 1800 m.

Flera stora tider nåddes också uppe i Font Romeau, där svenskarna skall träna i augusti. Dorleans gjorde 1.02,5 på 100 och fjärde flicka hade 1.05. Inga tester gjordes på längre distanser under detta majläger.

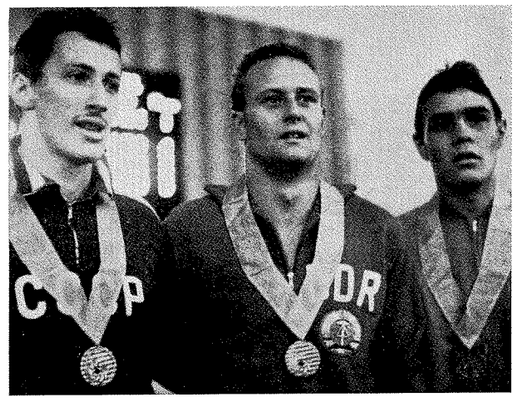
Dags för världsrekord? Man frågar sig när man hör att fransmannen Alain Mosconi skall simma 400 fritt i Monte Carlos snabba bassäng den 2 juli . . . Där brukar det gå fort . . .

. . . och vad är det med Lester?

. . . och vad har hänt med Lester Eriksson. Han brukar ha stora kärran med sig och hämta DM-tecken. Nu blev det bara ett i Eriksdalsbadet — på 100 fritt. Stryk på 200, 400, 1500 . . . och skrala tider.

Förklaringen är enklare än Mandonnauds. Lester har varit litet sjuklskadad, haft mycket att göra på gården, haft sin hovslagarexamen att tänka på. Simningen har fått sitta emellan.

Vi kan bara hoppas att han hinner i kapp. Utan Lester i topp är vi slagna till slant i höstens Sexnationers.



Europeisk världsklass: Semjon Beliz-Geiman, Sovjet, Frank Wiegand, Östtyskland och Alain Mosconi, Frankrike.

Tre som går på rekordjakt i sommar

Ny fransyska hotar "Metas" rekord

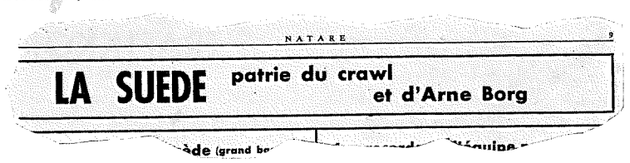
Det var nära att Sverige blivit av med ett europarekord till när Frankrike hade tävlingar i Mourenx i maj. Fransyskan Dominique Mollier simmade 1500 fritt på 19.11,0 — bara 8,2 sek från "Meta" Rylanders europarekord från Uppsala 1961.

Fransyskan var glädjechockad av sin egen tid (34 sek under gamla rekordet).

— Jag hade trott att jag skulle simma på 19.40, sade hon.

Molliers mellantid på 400 m var 5.01,0 och på 800 m 10.08,0. Även 800-meterstiden är franskt rekord.

Den belgiska simtidningen NATARE gör ett stort nummer av Sverige i sitt sista nr — två fulla sidor apropå ungdoms-EM i Linköping. En praktfull rubrik, klicherad härintill och fullständiga rekordlistor, låt vara att namn blivit litet förvanskade. Vem anade t.ex. att en medlem i Neptuns rekordlag på 4×100 fritt damer hette Maliver Wielander och vem tror ni Monka Irgelsson. Men vi bockar och tackar ändå för den PR vi fått.


NATARE 9
LA SUEDE patrie du crawl
et d'Arne Borg
ade (grand be

Det är idé att köpa varor av god kvalitet från

Sundins Charkuterifabrik

NJURUNDA

Telefon 302 05, 302 33

Ankn. bost. 302 05

Lundbergs Körskola

Telefoner 190 83, 170 55 Örnsköldsvik

Teori och väntrum

Nytorgsgatan 17 (Folkets Hus)

KÖRKORT

för bil och motorcykel

TRAFIKKORT



Bästa bild i fjol

1966 års kanske tjusigaste idrottsbild, Folke Hellbergs mästerskott på simmardrottningen Ann-Christine Hagberg under vändning i EM-bassängen i Utrecht, är ett ypperligt exempel på mångfalden fotofullträffar i IDROTTSBOKEN 1967 — den 23:e årgången från Brunnhages Förlag.

En fin bok om idrott

När IDROTTSBOKEN kommer är det en fest för alla verkligt idrottsintresserade. Och nu är den här, som ett vårtecken, IDROTTSBOKEN 1967, den 23:e i obruten följd.

Förlagschefen, förre simhoppsmästaren och numera storseglaren Lennart Brunnhage, hans högra hand sedan starten 1944, chefredaktören Sven-Ulf Pettersson, samt Stig Gustafson och bild- och layoutbasen Åke "Kåsa" Ström kan sannerligen vara nöjda med sitt verk. De bästa idrottspennorna och de främsta experterna på varje gebit har man engagerat, bildmaterialet är, tack vare bl.a. förlagets stipendier i Pressfotografernas Klubbs årliga bildpristävling, enastående i både svartvitt och färg, och konsten att tillvarata text- och bildmöjligheterna (enbart i ordinarie boken tusentals bilder på över 500 sidor) och göra allt rättvisa har man utvecklat till rent mästerskap. I all saklighet, pålitlighet och överskådlighet lyser det inspiration och entusiasm om snart sagt varje sida.

Sigge Bergman slår an upptakten i en frisk och frispråkig insideartikel från OS-världen, och han skräder minsann inte orden när det gäller de olympiska gudarnas göranden och låtanden.

Wolf Lyberg, bollexpert med yppersta internationella kontakter, gör en unik kartläggning av spelarna i fotbollens VM och specialporträtterar den störste av dem alla, Portugals Eusebio. Här får man svar på allt om den store bollartisten från Mozambique.

Sven "Ess-Pe" Petersson, pressman och rådgivare hos promotorfirman Ingemar Johansson/Bertil Knutsson bjuder på en vandring genom boxningshistorien från "Theagenes till Clay", proffsboxning alltså och med tonvikt på tungvikt från antiken till nuet i elegant text och bild samt statistik rakt igenom alla viktklasser.

Björn Zachrisson, TV-kommentator, berättar initierat om "världens mest kända sportevenemang", hästkraftprovet Grand National på Aintree i Liverpool.

Björn Hellberg skildrar idrottslivet i Australien, antipoden med de många toppnamnen och världssärklassen i tennis, där Roy Emerson är främst genom tiderna.

Och blandat med klatschiga reportage från så skilda områden som ballongflygning och thailändsk boxning får en rad storidrotter sin sakkunnigsignerade internationella belysning. Här bara ett plock bland rubriker: Anquetil världens cykelkung; vi är bt-toppen i vår europeiska värld; Europa närmar sig USA och Australien i simbassängerna; Sydamerika ny kontinent i VM-skidor; Flygande holländarnas guldår på isovalerna.

Kvalitet rakt igenom

Efter denna internationella utblick må det också konstateras att IDROTTSBOKEN även i övrigt är av sedvanlig toppklass. Den inleds som sig bör med närbild på världsmästarskytten Kurt Johansson, som av landets sportjournalister korades till "Årets främste inom svensk idrott 1966" och därmed blev fjärde innehavare av Lennart Brunnhages Trofé.

Bengt Ahlbom är som alltid läsvärd och elegant träffsäker i en utmärkt, sammanfattande årsrevy, *Birger Buhre* avslöjar under rubriken "Värnplikt för barn" den verkliga bakgrunden till det östtyska idrottsundret och *Åke Skiölds* "Årets Tavlor" är ett ypperligt bevis för hans förmåga att kombinera artisteri och poänger — SFF:s galoschspark mot lilla Saltö konkurrerar hårt med febertermometerns "to bedre" från skid-VM i Oslo om förstapriset.

IDROTTSBOKEN 1967
(74:— kr+oms och porto)

Säljes endast från förlaget direkt eller dess ombud.

BRUNNHAGES FÖRLAG AB
Stockholm Va

Simsport har fått mycket långt och mycket kritiskt brev från Anders Carlsson i Gällivare. Han tycker illa om nästan allting i tidningen — undantag bl.a. Resultatbörsen.

LINDGRENS BILDEMONTERING

MÅ, ARNÄSVALL

TELEFON ÖRNSKÖLDSVIK 0660/450 30 — 451 27

— Vi säljer alla till bilbranschen hörande bildelar från Nya krockskadade person- och lastbilar —

— SPEC.: KAROSSERIDELAR —

TAIBA
LYSRÖRSARMATURER

av egen tillverkning

Begär katalog

Pa Örnsköldsvik Tel. växel 10675

BJÖRKLUND & SON
ELEKTROMEKANISK VERKSTAD

TELEFON VERKSTAD 121 87, BOSTAD 195 27, 129 22
GULLÄNGET

UTFÖR
OMLINDNINGAR OCH REPARATIONER
av ELEKTRISKA MOTORER,
APPARATER och TRANSFORMATORER

Konstsim

Vid serietävlingar i konstsim i Forsgrenska badet i Stockhom den 9 april segrade NSK-flickorna i samtliga klasser. I klass D visade Ragnhild Andersson återigen att hon är ett fint löfte genom att segra med 43,0 poäng närmast följd av klubbkamraterna Solbritt Mattsson och Margurite Eklöf.

En sensation inträffade i figursimningen i klass C där Anna-Karin Alvén NSK för första gången lyckades slå Margit Öhman SPIF. Bägge fick dock se sig besegrade av NSK-flickan Barbro Holst, som med sina 63,46 poäng var den enda som nådde över det magiska 60-poängsträcket. Margit Öhman var som vanligt den säkraste i musiksimningen, men hon hade släppt Barbro för mycket före sig i figursimningen och det blev Barbro som tog hem sologrenen med 101,79 poäng med Margit på andra plats med 98,21 poäng. Barbros poäng är den högsta som uppnåtts i Sverige.

I partävlingen segrade NSK-paret Barbro Holst — Lena Björklund med 95,00 poäng före SPIF-flickorna Margit Öhman — Brittmarie Bengtsson, som slutade på 93,80 poäng.

Den mest överlägsna segern vann NSK i lag där kvintetten Barbro Holst, Lena och Eva Björklund, Karin Malmgren samt Anna-Karin Alvén erhöll 93,80 poäng. Neptuns nya kvartett gjorde väl ifrån sig, men saknar ännu tillräcklig figurträning och hamnade på 70,61 poäng.

Resultat:

Klass D (endast figurtävling)

1. Ragnhild Andersson, NSK	43,00
2. Solbritt Mattsson, NSK	42,25
3. Margurite Eklöf, NSK	40,00
4. Eva Forselius, Neptun	36,25
5. Teresia Frykman, NSK	36,00
6. Kristina Lindkvist, SPIF	32,25

Klass C

Solo

1. B. Holst	63,46+38,33=101,79
2. M. Öhman	59,05+39,16= 98,21
3. L. Björklund	58,22+36,67= 94,89
4. A.-K. Alvén	59,34+34,16= 93,50
5. K. Malmgren	53,97+36,67= 90,64
6. M. Bengtsson	52,85+37,50= 90,35

Par:

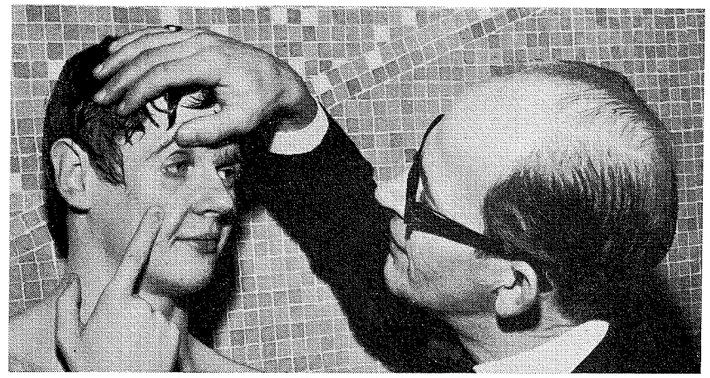
1. NSK (Barbro Holst — Lena Björklund) 60,84+34,16=95,00
2. SPIF (Margit Öhman — M. Bengtsson) 54,64+39,16=93,80
3. NSK (Anna-Karin Alvén — Eva Björklund) 57,29+33,33=90,62
4. Neptun (Marianne Bengtsson — Eva Domeij) 50,05+32,50=82,55

Lag:

1. NSK (B. Holst — L. och E. Björklund — K. Malmgren — Anna-Karin Alvén) 58,05+35,83=93,88
2. Neptun (S. Adolfsson — A. Lind — A. Sköldevald — E. Domeij) 38,11+32,50=70,61.

Danska mästerskapen i Konstsim 1967

De första danska mästerskapen i konstsim arrangerades i Köpenhamn den 15 april. Tävlingen hade samlat 5 solo, 4 par och tre lag från 4 föreningar och dominerades helt av köpenhamnsföreningen TII. Rutinerade Kirsten Foldager blev solomästarinna närmast följd av Lillan Madsen. Dessa två tog även mästerskapstecknen i par med Pia Clausen och Anette Lyndorff från Odense på andra plats. TII-kvartetten tog därjämte hem lagtävlingen.



Glen Bengtsson får sina "geleögon" inprovade.

MÄRKESOMBUDSMÄN

Simmärkesarrangörer och simskolor göres uppmärksamma på att insända sina rekvisitioner direkt till distriktets ombud för att få en snabbare expedition.

DALARNA
Herr Elof Bryggare
Kyrkogatan 8
AVESTA

GOTLAND
Herr Åke Lindén
Fritidsnämnden
VISBY

GÄSTRIKLAND
Herr Harry Nord
Strömbadet
GÄVLE

GÖTEBORG
Göteborgs Simsällskap
Kyrkogatan 32
GÖTEBORG

NÄRKE
Herr David Öberg
Hertig Karls allé 49 A
ÖREBRO

SKÅNE
Skånes Simförbund
Säbygatan 15
LANDSKRONA

SMÅLAND
Smålands Simförbund
Box 1072
JÖNKÖPING

VÄRMLAND
Herr Bertil Brodelius
Odelbergsvägen 3 D
DEGERFORS

VÄSTERGÖTLAND
Herr Karl Ivar Wetterlind
Maratongatan 23
LIDKÖPING

VÄSTMANLAND
Herr Tord Söderqvist
Kristiansborgsbadet
VÄSTERÅS

ÖSTERGÖTLAND
Herr Lars Jönsson
Ljuragatan 133
NORRKÖPING

Standarden var mycket ojämn. Det verkar som endast deltagarna från TII hade lagt ned arbete på den grundläggande och viktiga figurträningen. Det avspeglade sig i såväl figurtävlingen som i musiksimningen. I den senare var i regel synkroniseringen med musiken godtagbar medan många deltagare slarvade med bl.a. vrist- och bensträckningar, vilket drog ned helhetsintrycket.

En jämförelse mellan konstsimmet i Sverige och Danmark ger vid handen att

- antalet föreningar, som tagit upp konstsim på sitt tävlingsprogram är ungefär lika i bägge länderna. Den geografiska utbredningen är emellertid större i Danmark,
- Bristen på utbildade instruktörer och domare är lika stor i bägge länderna.
- många snabbsimflickor i Danmark tränar konstsim,
- våra främsta konstsimflickor bedöms mycket väl kunna mäta sig med de danska mästarinnorna. Höstens landskamp kommer att visa om den bedömningen är riktig.

Resultat:

Solo:

1. Kirsten Foldager	60,89+39,17=100,06
2. Lillan Madsen	58,31+35,00= 93,31
3. Bente Hemcker	53,89+33,33= 87,22

Par:

1. TII, Köpenhamn	59,60+37,50=97,10
2. OSLF, Odense	48,86+31,67=80,53
3. SPEED, Århus	42,84+28,33=71,17

Lag:

1. TII, Köpenhamn	56,22+33,33=89,55
2. OSIF, Odense	49,13+28,33=77,46
3. NSK, Naskov	41,87+28,33=70,20

AB Es
AB EKBERG & SON
Plåt- & Mek. Verkstad

Telefon kontor växel 106 50
ÖRNSKÖLDSVIK

Tillverkar:
Syrafasta utrustningar
Kärl- och Rörledningar för
Kem.-Tekn., Pappers- och
Cellulosaindustrien
Konstruktioner och Grovplåtslageriarbeten
Alla förekommande arbeten i aluminium
Plåtarbeten för byggnader
Avdelning för plastkonstruktioner,
fläktar, pumpar, rörledningar och
ventilationsanläggningar m. m.
i styv PVC och polyeten

BIM AB BYGG- &
INDUSTRIMATERIAL

ÖRNSKÖLDSVIK
Telefon växel 0660/106 25

Ombud för:

SIPOREX/YTONG

AB Lättbetong, Stockholm

ICOPAL/PAPP

AB Svenska Icopal, Malmö

STYROLIT/CELLPLAST

AB Halmstad Plast, Halmstad

ETT ÄR SÄKERT

pengarna blir drygare genom

LAGERKÖP

Östersund — Telefon 198 10

Strömsund — Telefon 106 70

Hammarstrand — Telefon 105 35

Sveg — Telefon 777

Bräcke — Telefon 100 38

Lyckat kafferep med

HÄGGES

— finare "findopp" finns inte!

- Läckraste bakverk av förstklassiga ingredienser.
- Smakar som härligt, begärligt hembakat. Och blir lika billigt!
- Förpackas helautomatiskt, hygieniskt och färskt-bevarande.
- Säljes över hela landet.
- Överraska med något extra gott till kaffet.

Ta hem HÄGGES!

BAKVERK med GARANTI

Simningen har blivit folksport i Norge

Svømmingen er blitt en folkesport i landet vårt, og det er noe man har sett frem til i mange, lange år. Deltagelsen i Ungdommens svømmemesterskap skulle gjøre det berettiget å anvende en slik karakteristikk. Hele 21.575 skolebarn i alderen 11—14 år fra samtlige fylker i landet har vært med i disse konkurransene, og det er her tale om en utvikling som bent frem er oppsiktvekkende. Svømmeforbundet og Aftenposten satte seg som mål å nå 5.000 deltagere i startåret 1964 — resultatet ble 8.315. Det var mer enn selv svenskene klarte i sitt første år. I 1965 var antallet deltagere vokst til 12.170 her hjemme, og ifjor steg det til 13.082. Men, det virkelig store spranget kom altså det siste året, og forklaringen behøver man ikke søke lenge efter. Nye svømmehaller gror opp i raskt tempo, og de danner jo selve forutsetningen for en oppslutning på lansbasis. Men selv ikke 21.575 deltagere anser man som noe maksimum i Svømmeforbundet. Vi kan utvilsomt øke tallet ytterligere, hevder sekretær Lars B. Kvam, og 25.000 som neste mål skulle ikke være noen umulighet.

Han bygger denne antagelse på samarbeidet med skolene som blir stadig bedre, og naturligvis først og fremst på det store antall nye svømmehaller som er under oppførelse. Ikke minst i de tre nordligste fylker har utviklingen vært rivende, og pr. idag kan man oppvise følgende tall: Nordland 25 haller (hvorav 3 på 25 meter) — 12 haller under bygging. Troms 11 haller 3 på 5 meter og 6 under bygging. Finnmark 15 haller (hvorav 1 på 25 meter) og 2 under bygging. Totalt for hele landet finnes det idag 197 haller over 12½ meter, og dertil kommer 77 som er under bygging. Ennå finnes det noen "hvite flekker" på kartet, men nu begynner det virkelig å monne for alvor.

4000 nye medlemmer

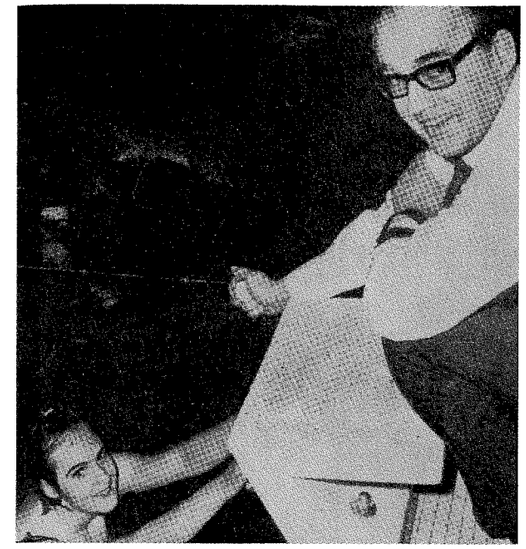
Det er gitt mange uttrykk for att Ungdommens svømmemesterskap både sosialt og samfunnesmessig allerede har satt dype spor efter seg, og ikke minst i Nord-Norge har svømmehallene og det nye tiltaket gitt skoleungdommen verdifull beskjeftigelse i de mørke vintermåneder. I Svømmeforbundet har man merket denne gledelige utvikling også på andre måter. Nye klubber stiftes fort vekk, og alene i løpet av de to siste årene har forbundet fått 4.000 nye medlemmer. Intressen for ferdighetsmerket har øket kolossalt, og for året 1966 kunne forbundet registrere disse oppmuntrende tall: Ca. 145.000 svømmeknapprøver, ca. 20.000 Ungdommens svømmemerke og ca. 5.000 havhester.

Det sier seg selv at den økede aktivitet i høy grad har bedret forbundets økonomi, men det kan også trengs, for man sliter med et større underskudd fra tidligere år.

I bredden og på toppen

I erkjennelse av at toppene vokser frem av bredden, skulle det være grunn til å håpe på en lys fremtid for norsk svømmesport. Utviklingen er inne i et sunt og riktig spor, vi har dyktige og intresserte folk i de ledende stillinger, og aktiviteten øker på alle fronter. Man skal aldri ta noe på forskudd, men det spørs om ikke dette også kommer till å gi utslag i form av nye bestetider på flere distanser. De senere år har vi jo opplevt en veritabel storm på rekordene, og senest i de to siste sesongene ble det notert henholdsvis 60 og 43 norske rekorder. Med årene blir det naturligvis stadig vanskeligere å presse rekordene, så man har selvsagt ingen garanti for att fortsettelsen vil bli like markert iår, men Ørjan Madsens glimrende svømming på nye rekordtider iår (54,7 på 100 m fri, 1.58,1 på 200 m og 4.17,2 på 400 m) ved siden av Ulf Gustavsens 1.01,0 på 100 m butterfly, må sies å love noe rent ekstra iår. Og så vet man ikke hva "norsk-amerikaneren" Jan-Erik Korsvold kan prestere når han kommer tilbake. Efter rapportene å dømme kan man vente seg litt av hvert fra den kanten også. Det er tegn som tyder på at vi går en usedvanlig interessant sesong imøte.

(Sven Fodstad i Aftenposten)



Nye WSS-ordföranden Tor Sverne visar Lena Ljungberg rekordtiden på 200 m fritt.

Visste Ni...

att endast 325 av Stockholms Idrottsförbunds c:a 1300 föreningar bedrev fritidsgruppsverksamhet under hösten 1966

att dessa 325 föreningar tillsammans i statsbidrag får dela på 457.516 kr = **omkring en halv miljon kronor**

att statsbidraget till samtliga 43.916 fritidsgrupper i Sverige under hösten 1966 uppgick till 4.443.432 kronor

att där till kommer de kommunala bidragen som i vissa fall är större än de statliga

att den förening i distriktet som var aktivast i detta avseende under 1966 fick 34.851:— i statsbidrag

att ett gäng (15 i medeltal) som tränar 2 gånger i veckan, 40 veckor om året kan ge t.ex.
i Stockholm
900 kr i statsbidrag + 200 kr i kommunalt bidrag = 1.100 kr/år
i Sundbyberg
900 kr i statsbidrag + 1.200 kr i kommunalt bidrag = 2.100 kr/år

att ungdomar vill ha den ordning och reda i verksamheten som kännetecknar en rätt skött fritidsgrupp

att ett bra fritidsgruppsprogram **lockar nya ungdomar till föreningen**

att statsbidrag utbetalas i aug-sept för grupper som redovisats **före 5 maj** och i febr-mars för grupper som redovisats **före 15 dec.**

Simsports gamle australiske medarbetare DAVID DICKSON befinner sig just nu i England och väntar på att få förstärkning hemifrån. Ett vattenpololag plus simmarna John Bennet och Peter Reynolds skall under sommaren turnera i väst- och östeuropa.

FRYS-KYLSERVICE

Hamngatan 24 — ÖSTERSUND

Telefon 149 38

Allt i FRYS och KYLA

Service — Montage

J. Nilsson bostad 230 66

L. Hägglund bostad 149 38

JOHN LÖFGRENS
FASTIGHETSBYRÅ

Kyrkgatan 54, 2 tr. hiss

(Nya Tempo)

ÖSTERSUND

Telefon 112 46

Bygg på kvalitet — bygg med

Inrednings- och Byggnadssnickerier

från

Jämtlands Läns
Förenade Snickerifabriker

Biblioteksgatan 10

ÖSTERSUND

Telefon 159 12, 168 64

ODENSLUNDS
LIVSMEDEL

Brunflovägen 5

ÖSTERSUND

Telefon 113 20

REKOMMENDERAS

Örnsköldsviks
Motorlindningar AB

Viktoriaesplanaden 19
ÖRNSKÖLDSVIK
Telefon 132 67

Utför reparationer under garanti
Omlindningar av elektriska motorer,
transformatorer m. m.

Firma
Runt-Trä Lådemballage

Inneh. Harry Sjöström

FÄRSTA JOHANNEDAL

Telefon 060/671 29

Pontus Ericsson

ÖSTERSUND
Gardinavdelning — Telefon 106 74
Mattavdelning — Telefon 106 57
Bostad telefon 155 25
Sommarbostad Optand — Telefon 350 18

Mattor — Möbeltyger — Gardiner — Draperier
Täcken - Filtar - Kuddar - Madrasser - Persienner
Heltäckningsmattor

Leverantör till Hotell och Statliga institutioner

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.

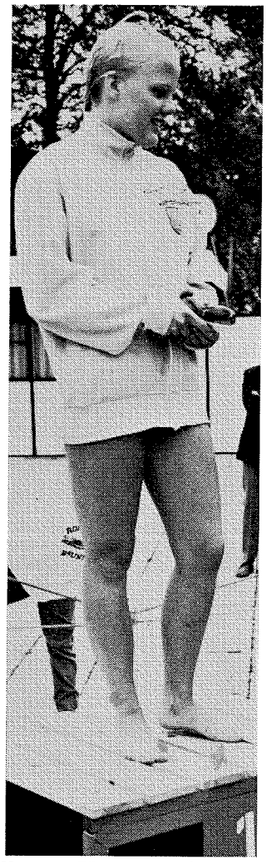
UTLÄNDSKT

VALENCIA
Maj (50 m) Herrar: 100 fr: Chicoy, Spanien 55,6.

MOURENX
Maj (50 m) Damer: 1500 fr: Mollier 19.11,0 (LR — mellantid 800 m 10.08,0,LR). 100 fr: Ponia Towski 1.04,0. Prudhomme 1.04,5. Voarick 1.05,1. 100 ry: Caron 1.09,2. 200 medley: Dorleans 2.36,0 (LR). 200 fr: Dorleans 2.19,4. Mollier 2.19,7. 100 fj: Grojean 1.12,3 (LR).

NAT. TÄVLINGAR

STOCKHOLM
23/4 (25 m). Herrar: 200 medley: Bo Westergren, Polisen 2.24,5. 100 fr: Bo Westergren 57,2. 100 br: N. G. Een, NSK 1.18,2. Damer: 100 ry: Yvonne Törnqvist, Polisen 1.14,8. 100 br: Madeleine Emteryd, d:o 1.28,1. 100 fr: Ewa Wiberg, Bromma 1.07,6.
21/5 (25 m). Bl.res. Pojkar (52—53). 200 medley: N. G. Eén, NSK 2.37,0. Leif Kedborg, Södertälje 2.39,8. Damer: (52—53). 200 medley: Yvonne Törnqvist, Polisen 2.52,8.



Yvonne Törnqvist, Polisen.

HÄLSINGBORG
4/5 (25 m). Herrar: 200 fj: Jörgen Hallberg, HSS 2.34,2. 100 fr: Bo Landin, HSS 1.00,2. 100 fr: Berit Larsson, Karlskoga 1.06,9. Kennie Olsson, HSS 1.07,9.
21/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Bo Landin, HSS 59,6. 100 fj: Leif Persson, HSS 1.05,5. Damer: 400 fr: Kennie Olsson, HSS 5.17,0. 200 ry: Marie Pauly, HSS 2.53,6.
24/5 (50 m). Herrar: 100 fj: Leif Persson, HSS 1.07,3. 100 fr: Bo Landin, HSS 1.01,9. Damer: 100 fr: Marie Pauly, HSS 1.13,9.

VISBY
7/5 (25 m) Visby—Oskarshamn 65—37. Herrar: 4×100 medley: WSS 4.41,1. 100 fr: Tord Larsson, W 57,7. 200 br: Anders Gustafsson, W 2.45,9. 100 fj: Tord Larsson, W 1.07,4. 100 ry: Kaj Larsson, W 1.08,. Damer: 200 br: Monica Ny, W 3.16,4. 100 ry: Inga-Lill Berglund, O 1.21,6. Birgitta Pettersson, W 1.22,3 (DR). 100 fr: Lena Ljungberg, W 1.09,1 (DR). 100 fj: Lena Ljungberg, W 1.21,9. 4×100 medley: WSS 5.46,7.

UPPSALA
7/5 (25 m) UDM. Pojkar: 100 fj: Anders Bellbring, US 1.11,0. 100 ry: Anders Bellbring 1.11,0. Flickor: 100 ry: Susan Åkerberg, US 1.15,5. 100 br: Anneli Engelmark, US 1.28,4.

GÖTEBORG
11/5 (25 m) Herrar: 400 br: Göran Eriksson, GKK 6.01,1 (DR). 200 medley: Leif Svärd, Polisen 2.29,7. 200 ry: Sture Karlsson, GKK 2.33,6. Damer: 400 br: Lena Adamsson, GKK 6.07,7 (DR). 200 ry: Kerstin Werner, GKK 2.44,1.
18/5 (25 m). Herrar: 100 ry: C. G. Andersson, GKK 1.09,8. 100 fr: Craig Huitfeldt, GKK 1.01,0. 100 br: Björn Wahlgren, GKK 1.16,7. Damer: 200 fj: Ulrika Knape, S 02 3.00,1. 200 medley: Lena Adamsson, GKK 2.46,5. Ann-Marie Persson, d:o 2.47,6.
25/5 (25 m). Herrar: 200 ry: Sture Karlsson, GKK 2.32,4. Damer: 200 ry: Kerstin Werner, GKK 2.45,3.

RONNEBY
16/5 Herrar: 200 br: Klenz, Lübeck 2.55,6. Percy Hanson, KSS 2.56,2 (DR).

KARLSKRONA
17/5 Herrar: 100 fr: Kloock, Lübeck 59,5. Ronny Juhlin, KSS 59,5 (DR). 100 ry: Sonny Modig, KSS 1.10,3. Damer: 100 br: Erna Törnqvist, KSS 1.25,2. 100 fr: Erna Törnqvist 1.12,7. 100 ry: Monica Israelsson, KSS 1.24,8.

ÖREBRO
20/5 (50 m). Herrar: 100 br: Markku Nähri, ESS 1.16,8. Peter Andersson, d:o 1.18,6. 100 fr: Rolf Alm, VSS 1.01,2. 200 medley: Markku Nähri, ESS 2.37,7. 4×100 medley: ESS 4.49,7. Katrineholm 4.55,0. Damer: 4×100 medley: Västerås 5.33,8. Karlslund 6.07,7. 200 medley: Gunilla Carlsson, VSS 2.44,9. Eva Håkansson, Karlslund 3.06,5. 100 ry: Eva Schiller, ESS 1.20,0.
4/6 (50 m) Wadköpingsloppet. Herrar 400 fr: Per Hagström, ÖSS 4.48,4. 100 ry: Bo Österman, Uppsala 1.08,7. 200 br: Markku Nähri, ESS 2.46,9. 100 fr: Göran Jansson, Filipstad 58,4. 100 fj: Ulf Lönner, d:o 1.07,1. J. C. Löfgren, Uppsala 1.07,9. 4×200 fr: Uppsala 9.26,6. Eskilstuna 9.31,0. Damer: 100 fr: Elisabeth Hjorth, Gävle 1.06,3. Ulla Johansson, Uppsala 1.07,4. Eva Schiller, ESS 1.07,5. 100 ry: Susan Åkerberg, US 1.17,1. 200 br: Carina Nilsson, Köping 3.02,4. 100 fj: Ingrid Uggla, Gävle 1.16,1. Elisabeth Hjorth, Gävle 1.17,7. 4×100 medley: Uppsala 5.16,5. Gävle 5.20,7. Göteborg 5.30,4.



Ada Kok, Holland.

NÄSSJÖ
20/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Kloock, Lübeck 59,1. Mats Ekwurtzel, Nässjö 1.00,7. 200 br: Klenz, Lübeck 2.44,1. Stefan Holmström, Nässjö 2.53,9. 4×100 fr: Lübeck 4.08,3. Nässjö 4.25,1. Damer: 4×100 fr: Nässjö 5.23,8. 100 br: Åsa Wallin, Nässjö 1.22,3 (DR). 100 fr: Lisbeth Richt, Nässjö 1.11,7.

ESKILSTUNA
21/5 (25 m). Herrar: 100 br: Stefan Claesson, KSS 1.18,4. 200 medley: Göran Nilsson, TSK 2.34,0. 100 medley: Anders Sandberg, ESS 1.19,0. Damer: 100 medley: Irene Strömberg, ESS 1.24,6. 100 fr: Eva Schiller, ESS 1.06,5. 200 medley: Eva Schiller 2.53,0. 100 ry: Eva Schiller 1.16,0.

VALBO
21/5 (50 m). Damer: 400 br: Kerstin Lindberg, GSS 6.29,9 (DR).
28/5 (50 m). Damer: 400 br: Kerstin Lindberg, GSS 6.31,5.

VÄRNAMO
25/5 (25 m). Herrar: 400 br: Göran Johansson, VSS 5.53,3. 200 fr: Jerker Carlsson, Värnamo 2.19,5. Damer: 200 medley: Carin Peterson, Markaryd 2.50,0 (DR). 200 ry: Ulla Frisk, VSS 2.58,7.

NORRKÖPING
27/5 (50 m). Invign. av Himmelsfalundsbadet. Herrar: 200 medley: Olle Ferm, NKK 2.34,4. 100 fr: Olle Ferm 58,5. P. A. Blomqvist, Luleå 59,4. Damer: 100 fr: Agneta Gerling, LASS 1.10,0.

ÖSTERSUND
27/5 Herrar: 400 br: Martin Söderberg, Ägir 6.12,2. 800 fr: Björn Svedberg, Ägir 11.08,4. Damer: 400 br: A. C. Pihl, Ägir 6.38,5.

FALKÖPING
28/5 (50 m). Invign. av Odenbadet: Herrar: 100 fj: Leif Svärd, Polisen 1.03,2. Bo Westergren, Polisen 1.04,6. Claes Göran Andersson, Göteborgs KK 1.05,2. 100 fr: Lester Eriksson, Neptun 57,5. Jan Lundin, Polisen 58,2. Bo Westergren, Polisen 58,3. 200 br: Thomas Jonsson, Skövde 2.44,4. Markku Nähri, Eskilstuna 2.48,5. Peter Andersson, Eskilstuna 2.50,1. Damer: 100 fr: Lena Petersén, Neptun 1.07,1. Elisabeth Ljunggren, Neptun 1.08,4. Ann-Marie Persson, Göteborg 1.10,0. 200 br: Yvonne Brage, Skövde 2.58,1. Åsa Wallin, Nässjö 3.02,9. Ann Charlotte Sandahl, Najaden 3.04,2. 100 ry: Yvonne Hiljebäck, Polisen 1.14,2. Yvonne Törnqvist, Polisen 1.15,6. Kerstin Werner, Göteborgs KK 1.17,7.

DM-TÄVLINGAR

ÖSTERGÖTLAND
2—9/3 Linköping. Herrar: Svikt 1 och 3 m: Lars Perers, LASS 124,95 — 124,95. 5 m trampolin: Kenth Liljegren, LASS 144,25. Damer: Svikt 1 m: Ulla Norén, LASS 78,70.

STOCKHOLM
27/5 (50 m). Herrar: 400 br: Tommy Arneving, Polisen 6.07,3. Livräddning: Bo Ljungberg, Bromma 2.49,3. 1500 fr: Lars Engström, Neptun 18.27,2. Lester Eriksson, Neptun 18.54,8. Lars Carlsson, d:o 18.55,6. Damer: 400 br: Maria Ringblom, Polisen 6.49,0. Livräddning: Yvonne Hiljebäck, Polisen 3.20,7. 800 fr: Elisabeth Ljunggren, Neptun 10.27,2. Lena Petersén, d:o 10.45,6.
3—4/6 (50 m). Herrar 200 fr: Lars Engström, Neptun 2.07,7. Lester Eriksson, Neptun 2.07,7. Sven von Holst, SKK 2.11,7. 100 fr: Lester Eriksson, Neptun 58,4. Lars Engström, Neptun 59,2. Sven von Holst, SKK 59,2. 200 ry: Sven von Holst, SKK 2.33,5. Birger Eriksson, Polisen 2.34,0. Hans Eriksson, SKK 2.39,1. 4×200 fr: Neptun 9.04,0. SKK 9.18,2. Polisen 9.21,5. 200 br: Jan Olsson, SKK 2.53,7. Tommy Arneving, Polisen 2.54,1. Bo Ljungberg, Bromma 2.58,7. 200 medley: Sven von Holst, SKK 2.33,2. Bo Ljungberg, Bromma 2.36,3. Hans Eriksson, SKK 2.46,8. 4×100 fr: Neptun 4.01,5. SKK 4.02,2. Polisen, lag I 4.08,5. 100 ry: Hans Eriksson, SKK 1.10,5. Sven von Holst, SKK 1.11,1. 100 fj: Leif Svärd, Polisen 1.02,5. Bo Ljungberg, Bromma 1.09,5. 400 medley: Sven von Holst, SKK 5.24,9. Bo Ljungberg, Bromma 5.39,5. 400 fr: Sven von Holst, SKK 4.35,8. Lester Eriksson, Neptun 4.36,4. Lars Engström, Neptun 4.39,7. 200 fj: Leif Svärd, Polisen 2.23,4. Bo Ljungberg, Bromma 2.40,2. 100 br: Håkan Kindblom, Polisen 1.17,4. Jan Olsson, SKK 1.18,7. 4×100 medley: SKK 4.34,8. Polisen 4.37,2. Neptun 4.56,5. Damer: 100 ry: Yvonne Hiljebäck, Polisen 1.13,9. Ewa Wiberg, Bromma 1.15,9. Yvonne Törnqvist, Polisen 1.17,2. 200 br: Eva Ohlsson, Solna 3.09,3. Lena Petersén, Neptun 3.09,6. Eva Augustsson, Sundbyberg 3.18,4. 400 fr: Elisabeth Ljunggren, Neptun 5.03,8. Lena Petersén Neptun, 5.11,9. Eva Nilsson, Neptun 5.27,5. 200 fr: Lena Petersén, Neptun 2.27,1. Elisabeth Ljunggren, Neptun 2.34,6. Lisbeth Andersson, Bromma 2.36,6. 200 medley: Elisabeth Ljunggren, Neptun 2.51,9. Ewa Wiberg, Bromma 2.57,5. Elisabeth Adelby, Polisen 2.58,4. 100 br: Eva Ohlsson, Solna 1.23,8. Eva Augustsson, Sundbyberg 1.30,4. Madeleine Emteryd, Polisen 1.31,1. 4×100 fr: Neptun 4.42,0. Bromma 4.45,1. Polisen 4.54,1. 100 fr: Lena Petersén,



Semjon Beliz-Geiman, Sovjet.

Z1 Z2 Z3

är övningsbilarna hos

Z-TRAFIKSKOLA

KYRKGATAN 48 — ÖSTERSUND

TELEFON 127 12, 123 32

BILSKROTNINGEN-TORVALLA

(BRUNFLOVÄGEN)

ÖSTERSUND

TELEFON 351 69

Köper och säljer

BEGAGNADE BILAR och BILDELAR

DÄCK och SLANGAR

Hästvagnsaxlar och Släpvagnsaxlar

Allt i bildemonteringsbranschen

Gör ett besök — det lönar sig

Vid behov av Trailer

RING 14034

GUNNAR KARLSSONS ÅKERI

SKOLGATAN 13

ÖSTERSUND

UTFÖR MASKIN- OCH HUSFLYTTNINGAR

Den ungerske simmaren Gyula Dobai, som i fjol dömdes till två års fängelse, har benådats och återupptagit träningen, uppgav tillförlitliga källor i Budapest i slutet av maj.

Dobai, 28, som vid tiden för rättegången var polis, stod anklagad för valutafiffel och smuggling. Under förhör inför en militärdomstol framkom att Dobai och hans fru planerat att hoppa av i USA, dit paret inbjudits för tre månaders träning. Dobai försökte finansiera avhoppet genom ekonomiska manipulationer.

Dobai, Ungerns bäste frisimmare, höll en tid europarekordet och var femma på 100 i Rom-OS 1960.

Hans fru, Csilla Madarasz, ungersk mästarinna och rekordhållerska på 100 m fritt i flera år, har inte tävlat sedan Dobai dömdes. Inga uppgifter föreligger om hon också börjat träna.

Forts. fr. sid. 13

DAMER:

1.	100 m frisim: (Fraser 58,9)	852 p
2.	400 m medley: (Kolb 5.14,9)	791 p
3.	200 m bröstsim: (Prosumensjikova 2.40,8)	789 p
4.	1500 m frisim: (Caretto 18.12,9)	786 p
5.	200 m frisim: (Watson 2.10,5)	781 p
6.	200 m medley: (Kolb 2.27,8)	770 p
7.	100 m fjärilsim: (Kok 1.04,5)	767 p
8.	100 m ryggsim: (Fairlie 1.07,4)	759 p
9.	800 m frisim: (Finneran 9.36,9)	745 p
10.	400 m frisim: (Randall 4.38,0)	741 p
11.	100 m bröstsim: (Prosumensjikova 1.15,7)	734 p
12.	200 m ryggsim: (Muir 2.26,4)	725 p
13.	200 m fjärilsim: (Kok 2.25,3)	704 p

Kuriöst: att 400 m fritt hamnat efter den så sällan simmade damdistansen 800. Det verkar korrekturfel . . .

Forts. fr. sid. 1

Matsedeln som rekommenderas är värd att studera:

1:a dagen:

Sista hårdträningen före loppet på 6:e dagen. "Så man blir riktigt trött och tömmer musklerna på kolhydrater". Efter träningen: Rostbiff, vatten, kaffe utan socker.

2:a dagen:

Frukost: Två ägg, kaffe eller te utan socker. Lunch: Grillad kyckling, två salladsblad. Middag: En stor biff, två salladsblad.

3:e dagen:

Frukost: Samma som på 2:a dagen. Lunch: En burk krabba med majonäs, två salladsblad. Lätt löpträning före. Middag: Tre hekto räkor, kokt höns med currysås.

Nu blir det andra "bullar".

4:e dagen:

Frukost: Havregrynsgröt, mjölk, 4—5 smörgåsar. Lunch: Spagetti med köttsås, smörgåsar. Middag: Ris med köttbullar.

5:e dagen:

Frukost: Ännu mera gröt, ännu fler smörgåsar. Lunch: Korv och potatis, smörgåsar. Middag: Ris med fläskkotlett. Kvällsmål: Te eller kaffe med mycket socker, många smörgåsar.

6:e dagen:

En mycket lätt frukost senast klockan fem—sex på morgonen; Litet gröt; en smörgås, en kopp te eller kaffe.

Neptun 1.07,5. Eva Wiberg, Bromma 1.08,8. Eva Nilsson, Neptun 1.08,9. 200 fj: Solveig Eriksson, Neptun 3.23,2. 400 medley: Lena Petersén, Neptun 6.05,4. Elisabeth Ljunggren, Neptun 6.06,5. 100 fj: Lisbet Dahl, Polisen 1.24,0. 200 ry: Yvonne Hiljebäck, Polisen 2.40,7. Yvonne Törnqvist, Polisen 2.42,1. 4×100 medley: Polisen 5.18,2. Neptun 5.33,1.

LANDSKAMPER

MAGDEBURG

22—23/4 (50 m). Östtyskland—Sovjet 123—81. Herrar: 100 fr: Ilisjev, S 53,2 (LR). Kulikov, S 54,9. Poser, Ö 55,6. 400 fr: Beliz-Geiman, S 4.13,1. Novikov, S 4.26,5. 200 fj: Skavronski, S 2.12,4. Kusmin, S 2.12,6. 200 br: Prokopenko, S 2.29,4. Michailov, S 2.31,4. Henninger, Ö 2.34,3. 4×200 fr: Sovjet 8.02,8. Östtyskland 8.26,3. 1500 fr: Beliz-Geiman 17.10,1, Bure, S 17.19,7. Milhauer, Ö 17.47,2. Mann, Ö 18.01,6. 200 ry: Mathes, Ö 2.11,2. Gromak, S 2.15,0. Baldermann, Ö 2.15,5. 400 medley: Dunajev, S 4.54,3. Kravtjenko, S 4.58,1. Myrrhe, Ö 5.00,6. 4×100 medley: Sovjet 4.01,8. Östtyskland 4.04,8 (Mathes 59,8 i ryggsim (ER). 4×100 fr: Sovjet 3.38,2. Östtyskland 3.44,5.

Damer: 100 fr: Sosnova, S 1.03,0. Rudenko, S 1.03,3. 200 br: Prosumensjikova, S 2.41,2. Greibennikova, S 2.43,6. 400 medley: Steinbach, Ö 5.23,6. Wittke, Ö 5.29,8. 4×100 medley: Sovjet 4.39,3. Östtyskland 4.40,6. 400 fr: Sosnova, S 4.53,7. Neubauer, Ö 4.54,9. 100 br: Prosumensjikova, S 1.16,3. Grebennikova, S 1.17,6. 100 fj: Lindner, Ö 1.08,4. Steinbach, Ö 1.09,0. Deviatova, S 1.09,5. 100 ry: Saveljeva, S 1.10,9. Anasjkina, S 1.11,1. Steinbach, Ö 1.11,5. 4×100 fr: Östtyskland 4.14,1. Sovjet diskv.

VARESE

22—23/4 (25 m). Italien—Sovjet juniorer under 16 år 97—59 (herrar), 88—58 (damer). Ind. Herrar: 100 fr: Serbajev, S 56,8. 200 fr: Serbajev, S 2.04,4. Lamonica, I 2.06,9. 400 fr: Alexiev, S 4.25,8. 1500 fr: Alexiev, S 18.11,8. Dabakin, S 18.26,8. 100 ry: Filimonov, S 1.01,5. Davidov, S 1.02,3. 200 ry: Filimonov, S 2.16,0. 100 br: Marsjukov, S 1.07,3 (LR — kort bana). Panov, S 1.10,4. 200 br: Marsjukov, S 2.26,5. Panov, S 2.31,3. 100 fj: Furgiele, I 1.01,6. Attanasio, I 1.01,9. 200 fj: Attanasio, I 2.16,3. Palumbo, I 2.16,3. 4×100 medley: Davidov, S 5.01,9. Caligaris, I 5.16,3.

Damer: 100 fr: Sarstsikova, S 1.03,3. 200 fr: Sarstsikova, S 2.18,1. Longo, I 2.19,8. 400 fr: Sarstsikova, S 4.57,8. 800 fr: Sarstsikova, S 10.16,5. 100 ry: Dapretto, I 1.12,4. 200 ry: Nefjodo, S 2.37,2. 100 br: Milenina, S 1.18,9. 200 br: Podsnjakova, S 2.47,1. 100 fj: Sarakova, S 1.10,6. 200 fj: Romassini, I 2.38,7. 400 medley: Sarakova, S 5.34,9.

WIGAN

Maj (55 y). Storbritannien — Spanien 150—73. Herrar: 110 fr: Jarvis GB 55,9. Turner, GB 56,4. 440 fr: Jarvis, GB 4.29,1. 1650 fr: Kimber, GB 17.55,6. Torres, S 18.19,0. 220 ry: Jackson, GB 2.17,6. Monzo, S 2.21,2. 220 br: Finnegan, GB 2.39,6. 220 fj: Bewley 2.17,1. 440 medley: Terrell, GB 5.10,7. 4×110 fr: Storbritannien 3.45,0. 4×110 medley: Storbritannien 4.11,8. Damer: 110 fr: Jackson, GB 1.03,5. 440 fr: Cave, GB 5.02,3. 110 ry: Platt, GB 1.09,5. Franklin, GB 1.10,0. 220 br: Slattery, GB 2.51,3. 110 fj: Barner, GB 1.08,0. 440 medley: Ratcliffe, GB 5.31,5. 4×110 medley: Storbritannien 4.44,3.

BERGEN

2—3/6 (50 m). Norge — Skottland 113,5—101,5. Första dagen: Herrar. 400 fr: Örjan Madsen, N 4.27,3. Ulf Gustavsen, N 4.27,3. Bobby McGregor, S 4.34,1. 4×100 fj: Skottland 4.58,9. Norge 5.01,9. 100 fj: Ulf Gustavsen, N 1.01,9. 200 ry: N. J. Sätre, N 2.43,8 (NR). Damer: 100 fr: Kellock, S 1.05,2. Hafstad, N 1.06,5. 200 br: Baxter, S 2.53,0. Blyth, S 2.57,7. Hagelsteen, N 3.01,7. 400 medley: Irvine, S 5.49,0. Sinclair, S 5.49,6. Stina Neunkirchen, N 5.51,5 (NR). 4×100 medley: Skottland 4.58,9. Norge 5.01,9. Svikthopp: Gran, N 306,90.

Andra dagen: Herrar. 100 fr: McGregor 53,3. Ö. Madsen, N 55,4. U. Gustavsen, N 56,5. 200 br: S. Robarth, N 2.41,4. A. Young, S 2.45,1. R. Kvalvik, N 2.45,1. 400 medley: Örjan Madsen, N 5.16,3. Ulf Gustavsen, N 5.18,7. 4×100 medley: Norge 4.13,8. Skottland 4.15,5. Svikthopp: R. Löken, N 453,80. B. Davidsson, S 388,45. Damer: 400 fr: F. J. Kellock, S 5.13,8. M. Fenton, S 5.18,9. Liv Thorsen, N 5.23,4. 4×100 fr: Skottland 4.35,4. 100 fj: I. J. Alfstad, N 1.14,6. Stina Neuenkirchen, N 1.16,1. 100 ry: Berit Hafstad, N 1.14,6. Tone Bröndvik, N 1.15,5.

KLUBBMATCHER

NORRTÄLJE

14/5 (25 m). Norrtälje SK — Åbo SS 63—41. Herrar: 100 ry: N. G. Eén, N 1.11,1. 100 fr: Cenneth Svensson, N 1.02,8. 200 br: N. G. Eén, N 2.53,0. Damer: 100 fr: Eva Ohlsson, N 1.10,0. 100 ry: Eva Ohlsson 1.21,6. 200 br: Marie-Louise Blomdahl, N 3.17,1.

SUM-SIM:s regionsfinaler

Styrelsen har utsett följande arrangörer av regionsfinalerna i SUM-SIM den 21—22 oktober:

Region	Arrangör	Tävlingsplats
1. Norrbotten	SK Gema	Gällivare
2. Västerbotten Ångermanland Jämtland/ Härjedalen Medelpad Hälsingland	Timrå AIF	Timrå
3. Dalarna Gästrikland Uppland	Gävle SS	Gävle
4. Stockholm Gotland	Stockholms-polisens IF	Stockholm
5. Södermanland Östergötland	Södertälje SS	Södertälje
6. Värmland Västmanland Närke	Karlskoga SS	Karlskoga
7. Göteborg Halland Västergötland Bohuslän-Dal	Göteborgs Simförbund	Göteborg
8. Småland Blekinge	Nässjö SLS	Nässjö
9. Skåne	Skånes Simförbund	Malmö

SVENSKA SIMFÖRBUNDET OCH TRAVELLER AB inbjuder till sökande av STIPENDIUM för FONT-ROMEU-resan.

Traveller AB önskar bistå svensk simning genom att bekosta resa och uppehälle till Svenska Simförbundets läger i Font-Romeu 9/8—24/8 1967 för en person som aktivt verkar för svensk simning.

Ansökan skall vara Svenska Simförbundet tillhanda senast den 15 juli och bör innehålla uppgift om sökandes befattning, ålder, förening samt gärna sökandes idéer om vilken insats en resebyrå kan göra för svensk simning (ej obligatorisk uppgift). Ansökningshandlingarna behandlas konfidentiellt.

Traveller AB
Rolf Friberg

Svenska Simförbundet
Reine Milger

"Simningens dag" firas i år söndagen den 9 juli och provtagningsperioden infaller sålunda under tiden 9—23 juli, alltså som vanligt två veckor inbegripet tre söndagar.

Med anledning härav vill vi rekommendera simdistriktsförbund och föreningar vidtaga lämpliga arrangemang för att intensifiera provtagningen under nämnda period. Vi föreslår också att föreningarna anmäler alla aktiva simmare som under perioden simmat 200 meter.

Fint Pragfacit för Lester

Rapport från internationella simtävlingar i Prag 29 och 30 april 1967.

Efter en lugn flygfärd, då Lester trots fjolårets tandbesvär länsade kolafaten, kom vi ner till Prag för att finna oss alldeles övergivna. Genom missförstånd hade en taxi ställt sig att vänta på oss inne i staden i stället för vid flygplatsen. Vi tog oss dock fram till bilen medelst litet tyska och en buss.

Anordningarna kring och vid tävlingarna var bra och vi trivdes utmärkt, speciellt som rena sommarvädret rådde med sol, 25° i skuggan (om man nu nödvändigtvis måste stå i den) och blommande körsbärsträd.

Tävlingarna var av god klass, men inte svettigare än att ett fullträ nat svenskt landslag kunnat vara med och slåss om medaljerna i praktiskt taget varje gren. Fullträ nade är dock i regel varken svenska eller utländska simmare vid denna tidpunkt; så erkände t.ex. både Mazanov och Dave Dickson att de inte tränat ordentligt på flera veckor innan tävlingarna. Tretton nationer hade skickat simmare till tävlingarna och de mest avlägsna gästerna var nämnde Dickson, Australien, och en trupp pigga mexikanare med bl.a. 400-meterssegraren Echeverria. Mexico var dock ytterst nära att mista den segern. Lester Eriksson låg precis som i 200-metersloppet dagen före på fjärde plats 20 m från mål, men kunde denna gång inte upprepa sin seger. Jag måste säga att det är verkligt roligt att se Lesters fantastiska "stå-på-gasen" de sista viktiga metrarna, något som s.k. experter i pressen ofta efterlyser hos svenska simmare. Bästa placeringen efter Lesters 1:a, 2:a, 3:a nådde Gunilla Karlsson Västerås på 400 m medley där hon blev 4:a, medan Hans Eriksson inte lyckades få något riktigt flyt i sin simning.

Ralph Juhlin

Norrländska mästerskap

Simklubben Ägir inbjuder härmed på uppdrag av Svenska Simförbundet till 1967 års Norrländska Mästerskap i simning den 8—9 juli.

Plats: Sandviksbadet utanför Östersund.

Tävlingstid: Den 8—9 juli, i övrigt se bifogat tidsprogram.

Anmälan: Anmälan insändes på förbundets anmälningsstartkort och skall vara SK Ägir tillhanda senast onsdagen den 28 juni. Adress: Box 51, **Östersund.**

Separat inbjudan har utsänts till berörda föreningar.

Upplysningar: För upplysningar i övrigt angående tävlingsarrangemangen ring Gunnar Backlund, tel. arb. 063/173 55 eller bost. 063/106 85.

Inkvartering: Rumsbeställning, Hotelltjänst tel. 063/151 54.

SK Ägir Östersund/Frösön.

SÄVEDALENS FABRIKS AB

Oljeeldningsinstallationer service och tillverkning

SFA — Lågtrycksbrännare
PETRO — Pressluftsbrännare
CHALMERS — Tryckoljebrännare

Köpmangatan 23-25 — SUNDSVALL
Telefon växel 12 31 30 — Jourservice 15 17 40

G. Carlsson
Optisk Specialaffär

GLASÖGON, OPTISKA ARTIKLAR

Läkarrecept exp. omgående

Storgatan 33 – Sundsvall
Telefon 15 85 20

Tillverkar och säljer

"BÖRGES FJÄLLSTUGOR"

Tomter med fritidsstugor säljes på två områden i Härjedalsfjällen. Byggnadsplan finnes.
Ring eller skriv så sänder vi broschyr med prisuppgifter.

BÖRGES BYGGNADS AB

Telefon 0248/108 76, 108 77
RÄTTVIK

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm



Vi skall inte tjata om hur många GULDMEDALJER som simmare i Speedo erövrat

(... men det var faktiskt 37 av 54 möjliga medaljer vid Europamästerskapen i Utrecht 1966!)

Speedo förenar i sig stil och fart av högsta klass och erbjuder ett större antal modeller än något annat simdräktsfabrikat.

Speedo är "sömmad" för fart i icke genomskinlig, extralätt nylon. Byxor och dräkter är formade för fart och tillåter ledig rörelseaktion för armar och ben.

Detta bevisas av att
37 av de 54 EM-medaljörerna i Utrecht bar Speedo.

Simlandslagen från Australien, USA, Storbritannien, Frankrike, Tyskland, Holland, Italien, Sverige, Canada och många andra nationer är utrustade med Speedo.

Ni har aldrig tidigare haft en simdräkt som denna! Prova den och konstatera själv vilken fantastisk passform!

Utrusta simmarstjärnorna med Speedo!

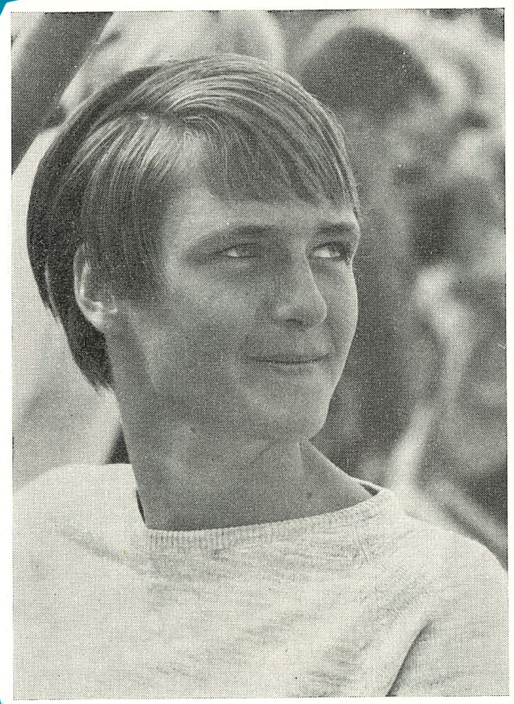
SPEEDO *Guldmedaljernas Simdräkt!*

Svensk generalagent: Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm, Tel. 08/10 61 92

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1967

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



8-9 AUG.-SEPT. 1967 — ÅRGÅNG 22