Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

RESULTAT
SOM TALAR
SITT
TYDLIGA SPRÅK

16 av 18
guldmedaljer
vid OS i Tokyo
erövrades i
SPEEDO



(USA:s berömda världsrekordsimmerskor, bär Speedos trippelstickade olympiabaddräkt).

Vad resultatlistorna inte kan avslöja är Speedo-baddräkternas formskönhet. Se på bilden och döm själv!

Detta är ett bevis för att Speedo är överlägsen varje annan baddräkt — Speedo är den olympiska elitens tävlingsdräkt
Här ett annat prov som ni själva kan göra: Tag en Speedo och en annan baddräkt av samma typ och storlek. Doppa dem i vatten, tag sedan upp och väg dem. Ni kommer att finna, att Speedo-baddräkten endast väger hälften, ja, kanske inte mer än tredjedelen så mycket som den andra våta baddräkten. Speedo är, som namnet antyder, gjord för speed — i ej genomskinlig, extralätt nylon.
Den är allså skapad och formad för fart (med ej glidande axelband och trippelstickade sömmar på vissa modeller). Det finns också lämpliga storlekar för alla — utan en tråd mer än nödvändigt.
Dessutom presenterar Speedo den mest omfattande modellskalan i färger som någon tillverkare kan redovisa. Ni har att välja bland 25 olika färger — enfärgade och randiga. Ni kan inte undgå att återfinna er förenings färger i Speedos utbud. **Svenska Simförbundet** är generalagent och står till Eder tjänst!

SPEEDO®
Made in Munich by White Stag GmbH under licence from Speedo Knitting Mills Pty. Ltd. Australia.
White Stag

ÄR MÄSTARNAS BADDRÄKT

Den enda baddräkten snabbare än Speedo är Ditt eget skinn.

Har du läst den nya intressanta simtidskriften "International Swimmer"? Redaktör är John Dewitt, olympiske 100-metersmästaren i Rom 1960. Tidskriften bekostas av Speedo och ger Dig och andra simmare världen runt resultat, nyheter och bilder från de internationella simarenorna. Den är ett utomordentligt komplement till svenska "Simsport" och kan beställas hos

SPEEDO, 35 BALLARDS LANE, LONDON N. 3.

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1966

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



7 JULI 1966 — ÅRGÅNG 21

850 — 1100 — 1800

3 bilar...
en idé!

Välkommen provkör hos

BILCENTRALEN
Thure Holmquist ab

Ortviksvägen 1 — Skönsberg
Tel. 15 40 70

SIMSPORT

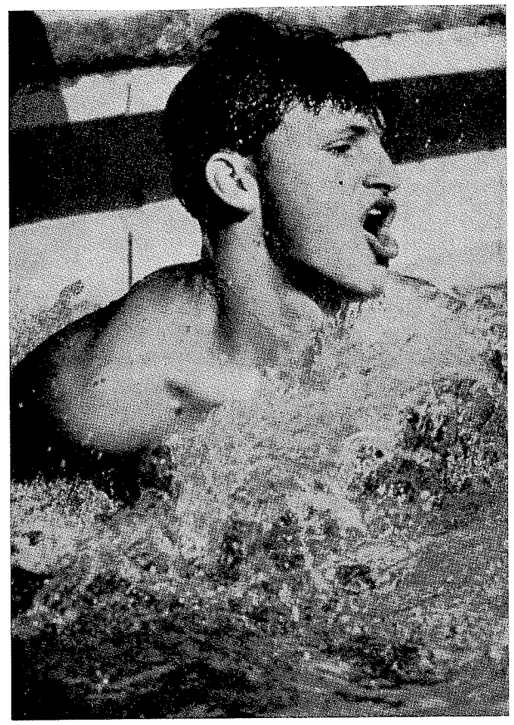
MEDDELANDE FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 - STOCKHOLM
POSTGIRO: 55 37 02

Nr 7 — 1966 — Årgång 21

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 expressiv studie av en bröstsimsvändning. Egon Henninger, Östtyskland demonstrerar.

Fruktan och hopp...

Simentusiasterna och alla andra som hoppats och hoppas på en fin svensk insats i sommarens europamästerskap i Utrecht har haft en svår månad och svävat mellan förtvivlan, fruktan och hopp.

Det började redan veckan före Sexnationers Strasbourg då insiders visste berätta att Ann-Christine Hagberg låg hemma i sängen med årets femtioelfte förkylning med åtföljande halsont.

Ann-Christine steg upp när det var dags för avresa till Strasbourg, var inte i form, men riskerade ändå för lagets skull sin position som europaetta.

När hon simmat klart nere i den franska bassängen fattade hon beslutet: nu skall jag operera bort mandlarna, roten och upphovet till allt ont i hennes speciella fall.

Den operationen gick bra och i slutet av maj var Ann-Christine i vattnet igen efter 10 dagars uppehåll. Ingen fara längre och i fortsättningen håller sig kanske förkylningarna inom rimligt antal per år.

Ungefär samtidigt som Ann-Christine var på väg till operation slogs det större larm i pressen:

LESTER ERIKSSON på sjukhus — MISSAR EM?

Man hörde hur ett helt lagkapplag rasade ihop, men larmet var till stora delar falskt.

Sant var att Lester Eriksson låg på sjukhus, Södertälje sjukhus med en ordentlig infektion efter en utdragning av en visdomstand. Han kände värk redan under Prag-tävlingarna.

Lester fick stanna på sjukhuset någon vecka och kunde sedan, efter 10 dagars konvalescens medan kinden långsamt antog normala proportioner från att i början mest ha varit lik en välpumpad fotboll, gå i vattnet igen:

— Jag tar igen det förlorade ganska snart, sade Lester optimistiskt. Både Lesters och Ann-Christines fall kan tjäna som ett memento för andra simmarna i toppklass eller på väg mot sådan. Nonchalera inte "små sår ..." Sköt om tänder och konsultera läkare när förkylningarna blir för efterhängsna och svårartade.

Därmed kan vi avsluta kapitlet fruktan och gå över till avdelningen hopp.

Det kom långt norrifrån den här gången och fick det att ljusna på en hela vintern mörk punkt i EM-planeringen, damernas 4×100 meter frisim.

Luleås blondin Ingrid Gustavsson satte personligt rekord och distriktsrekord för Norrbotten med 1.02,6 i Gällivare. Det är en 100-meterstid som bara Ann-Christine Hagberg underskrider på kort bana i Sverige och det bästa är att tiden inte bör vara någon omöjlighet att upprepa för Ingrid till sommaren på den banlängd som verkligen räknas i de stora sammanhangen, d.v.s. 50 m.

Men ser i andanom ett EM-lag med Ann-Christine Hagberg, Ingrid Gustavsson Ann-Charlott Lilja, Ulla Jäfvert, Elisabeth Berglund. Därur skall fyra kunna sorteras som gör 1.02 — 1.03 när det är EM-dags i Utrecht och med ett sådant genomsnitt skall vi definitivt kunna konkurrera med England, Holland, Sovjet om EM-titeln.

OMSLAGSBILDEN
Lars Hermansen på GCI i fullt arbete med prov på en simmare i Eriksdalsbadets undre regioner. Det blir så småningom resultat som skall komma både simningen och den övriga svenska idrotten till godo.

Tävlingskalender

JUNI

3—4 Int. tävlingar i Helsingfors.
4—5 Int. simtävlingar i Ronneby, "Brunnspelen".
11—12 Int. simtävlingar i Berlin.
26—29 De Sju Kullarnas Trofé i Rom.
28—29 Landskamp i hopp Italien—Sverige i Rom.

JULI

3—4 Landskamp i hopp Jugoslavien—Sverige.
9—10 Landskamp i hopp Österrike—Sverige i Fürstenfeldt.
12—13 Nordiska juniormästerskapen Ronneby.
16—17 Ungdoms EM i Catania, Italien.
16—17 Int. simtävlingar i Moskva.
16—17 Int. simtävlingar i Bratislava.
16—17 Int. hopptävlingar i Bolzano, Italien.
17 Simmarnas Vasalopp, Vansbrosimningen i Vanbro 3 000 m.
21—22 Int. ungdomstävlingar i Halberstadt (ungd. under 14 år).
25—29 Svenska mästerskapen utomhus i Stockholm.

AUG.

3—4 Landskamp i simning och hopp mot Ungern i Örebro.
13—14 Nordisk Cup i hopp i Köpenhamn.
20—27 Europamästerskapen i Utrecht.

SEPT.

4 Invigningstävlingar i Falköping.
10—11 JSM i simning i Uppsala.
16—17 Landskamp i simning och hopp mot Storbritannien, i Wigan.
30/9—1/10 Skol-SM i simning och hopp.

OKT.

3—4 Ungdomslandskamp mot Östtyskland, borta.
8 Poseidons int. tävl. i Lund.
15—16 Regionsmästerskap i SUM-SIM.
17 Sjulandskapsmatchen i Västerås.

NOV.

5—6 SUM-SIM-final i Gävle.
26—27 JSM i hopp i Gävle.
27 50-mannasimningen i Stockholm.

DEC.

11 SM i svikthopp 1 meter i Göteborg.

Grattis, sägar Jan Lundin i badkappan till Sundsvalls Ingvar Eriksson som sträcker sig ur bassängen.

SVENSKA REKORD

200 m ryggsim herrar: Hans Tegeback, Sundsvall 2.17,0 (Timrå 25 m).

3/6 100 meter fjärilsim herrar: Ingvar Eriksson, Sundsvall 1.00,5 (Helsingfors 50 m).

4/6 100 meter bröstsim herrar: Thomas Jonsson, Skövde 1.13,0 (Ronneby 50 m).

USA till Sovjet

USA och Sovjet kommer allt närmare varandra i idrott. I juli skall man inleda ett utbyte också i simning. En stor trupp amerikanska stjärnor reser då till Moskva och i den — när detta skrivs ännu ej definitivt uttagna truppen — kommer i varje fall Don Schollander att ingå.

Han är just nu på mycket god väg med sin come-back i de stora sammanhangen och man räknar med att han i augusti skall dominera amerikanska mästerskapen lika ordentligt som han gjorde före Tokyo-OS och före sjukdomen.



Ingrid hotar Ann-Christine!

Ann-Christine Hagberg har varit krönt och okrönt svensk sprinterdrottning i simning i många år trots sin ungdom.

Visst har hon då och då fått stryk av Ann-Charlott Lilja, men som regel har neptunflickan hållit bastionerna.

Skall hon få än värre konkurrens till sommaren, kanske rent av detroniseras.

Norrlänningar håller tummarna för en sådan dramatik och händelseutveckling och pekar samtidigt på Luleås 16-åring Ingrid Gustavsson som i mitten av maj steg fram med en verklig stortid, 1.02,6 i Gällivares 25-metersbassäng.

På det är hon svensk tvåa genom tiderna enligt följande:

1. Ann-Christine Hagberg 1.01,5 (50 m).
2. Ingrid Gustavsson 1.02,6 (25 m).
3. Ulla Jäfvert 1.02,7.
4. Karin Grubb 1.02,8.
5. Ann-Charlott Lilja 1.03,1.
6. Karin Stenbäck 1.03,4.
7. Maud Larsson 1.03,6 (25 m).

Fem av de ovan nämnda är i full aktion för närvarande och satsar på EM i Utrecht, men bara Ingrid Gustavsson har hittills gått ned på lovande tider.

Vi hoppas på liknande signaler från övriga när sommaren väl kommer på allvar.

Ingrid Gustavsson har nu två specialgrenar, liksom Karin Stenbäck på sin tid och Lotten Andersson just nu, både frisim och fjärilsim.

— Jag vet inte vilket hon blir bäst på, säger tränaren och gamle boxaren Bosse Wilson.

— Jag vill köra bägge, säger Ingrid själv och siktar vidare på EM-start i bägge samt givetvis EM-start på 4×100 frisim för damer.

— Jag hoppas innerligt att Ingrid får sitt stora internationella genombrott i sommar, säger simkommitténs ordf. Sven-Håkan Paulson.

Europatoppen 15 maj

Det går med raska steg mot europamästerskapen i Utrecht i augusti. Överallt laddas det. Bättre och bättre tider presteras.

Det är svårt att följa skiftningarna från dag till dag. Just nu får vi nöja oss med en europastatistik, som på lång bana går fram till den 15 maj i år. Den är aktuell när detta skrivs, men kanske inte så aktuell när den läses, men den ger i alla fall en tendens.

Lätt kallsvettig noterar man en kolossal rysk och östtysk dominans i både frisim och övriga grenar. Det blir mycket folk därifrån på EM-prispallarna.

HERRAR

100 m frisim

1.	Masanov, Sovjet	53,8
2.	Jan Lundin	54,9
3.	Lester Eriksson	54,9
4.	Boscaini, Italien	55,2
5.	Shuvalov, Sovjet	55,2
6.	Kulikov, Sovjet	55,3
7.	Wiegand, Ö-ty	55,5
8.	Lord, GB	55,7
9.	Hetz, V-ty	55,7
10.	Berezin, Sovjet	55,8
	Kremer, V-ty	55,8
	Lohnicky, Tjeckosl.	55,8

200 m frisim

1.	B.-Geiman, Sovjet	2.00,2
2.	Ilisjev, Sovjet	2.01,5
3.	Lester Eriksson	2.01,7
4.	Jan Lundin	2.02,5
5.	Berezin, Sovjet	2.03,2
6.	Lohnicky, Tjeckosl.	2.03,5
7.	Kremer, V-ty	2.03,8
8.	Meeuw, V-ty	2.04,4
9.	Wiegand, Ö-ty	2.04,5
10.	Kulikov, Sovjet	2.04,5

400 m frisim

1.	B.-Geiman, Sovjet	4.17,2
2.	Fassnacht, V-ty	4.21,2
3.	Lester Eriksson	4.21,6
4.	Wiegand, Ö-ty	4.25,6
5.	Pletnev, Sovjet	4.26,4
6.	Müller, Ö-ty	4.27,0
7.	Luyce, Frankrike	4.27,4
8.	Lohnicky, Tjeckosl.	4.29,2
9.	Meeuw, V-ty	4.29,5
10.	Skrosnikov, Sovjet	4.30,5

1500 m frisim

1.	Pletnev, Sovjet	17.32,2
2.	Dunajev, Sovjet	17.39,9
3.	Fassnacht, V-ty	17.51,6
9.	Glen Bengtsson	18.23,2

100 m ryggsim

1.	Masanov, Sovjet	1.00,0
2.	Jones, GB	1.02,3
3.	Vrhovsek, Jugosl.	1.02,9
4.	Ferak, Tjeckosl.	1.03,2
5.	Dietze, Ö-ty	1.03,5
6.	Frings, Ö-ty	1.03,5
7.	Kreis, Sovjet	1.04,1
8.	Hans Tegeback	1.04,1
9.	Krjukov, Sovjet	1.04,3
10.	Kunze, Ö-ty	1.04,3

200 m ryggsim

1.	Masanov, Sovjet	2.11,8
2.	Kreis, Sovjet	2.16,2
3.	Dvorkin, Sovjet	2.16,5
4.	Vjatkanin, Sovjet	2.18,1
5.	Moreau, Frankrike	2.18,9
6.	Rother, Ö-ty	2.19,3
7.	Tikejus, Sovjet	2.19,7
8.	Kunze, Ö-ty	2.19,8

100 m bröstsim

1.	Prokopenko, Sovjet	1.07,9
2.	Henninger, Ö-ty	1.09,4
3.	Tutkajev, Sovjet	1.09,9
4.	Debrovin, Sovjet	1.10,2
5.	Donners, V-ty	1.11,1
6.	Safronov, Sovjet	1.11,3
7.	Costa, Rumänien	1.11,8
8.	Kosinski, Sovjet	1.12,2
9.	Mikhailov, Sovjet	1.12,2
10.	Giovannini, Italien	1.12,6

200 m bröstsim

1.	Prokopenko, Sovjet	2.30,2
2.	Kravtjenko, Sovjet	2.31,5
3.	Tutkajev, Sovjet	2.31,6
4.	Safronov, Sovjet	2.34,2
5.	Kiehl, Frankrike	2.35,6
6.	Henninger, Ö-ty	2.35,7
7.	Donners, V-ty	2.35,9
8.	Pamov, Sovjet	2.36,0
9.	Ostropolski, Sovjet	2.36,1
10.	Kulm, Sovjet	2.36,6

100 m fjärilsim

1.	Freitag, V-ty	1.00,0
2.	Kusmin, Sovjet	1.00,8
3.	Thurley, GB	1.00,8
4.	Sommer, Ö-ty	1.01,0
5.	Bure, Sovjet	1.01,1
6.	Schock, Ö-ty	1.01,6
7.	Gregor, Ö-ty	1.01,7
8.	Lampe, V-ty	1.01,8
9.	Fossati, Italien	1.02,1

200 m fjärilsim

1.	Kusmin, Sovjet	2.12,7
2.	Bure, Sovjet	2.14,6
3.	Thurley, GB	2.15,4
4.	Djatlov, Sovjet	2.15,6
5.	Peter Feil	2.15,9
6.	Platzek, Ö-ty	2.17,6
7.	Schrantz, Ö-ty	2.18,5
8.	Pommat, Frankrike	2.18,8
9.	Fossati, Italien	2.19,0

200 m medley

1.	Shuvalov, Sovjet	2.17,2
2.	Kravtjenko, Sovjet	2.19,5
3.	Hans Ljungberg	2.20,4
4.	Fotin, Sovjet	2.20,9
5.	Gavrilov, Sovjet	2.21,5
6.	Kornejev, Sovjet	2.21,6
7.	Höhne, Ö-ty	2.22,3
8.	Dunajev, Sovjet	2.23,7
9.	Olle Ferm	2.24,7
10.	Pfeiffer, Ö-ty	2.25,0

400 m medley

1.	Dunajev, Sovjet	4.52,5
2.	Wiegand, Ö-ty	4.53,6

Forts. på sid. 31

GAHLINS
TV-SERVICE

Ådalsvägen 2
HÄRNÖSAND
Telefon 188 15 — Jour 148 93

Specialverkstad för TV-service
Fackmässigt utförande under garanti

När det gäller
FÄRGER och TAPETER
m.m.
Välkomna till

NISSES
FÄRG & TAPET

Nils Quist
Strandgatan 12 — Härnösand
Telefon 135 50

Slalombacke med lift

VÅRDKASSTUGAN
HÄRNÖSAND

Lunch serveras dagligen
Gott kaffe med hembakat bröd och
goda smörgåsar

Öppet året om — Bra bilväg

Välkomna

Beställningar emottages tacksamt

Per Rosenius
Telefon 0611/165 08

Förlägg Edra sammankomster till
Vårdkasberget

Kopieringsbyrån
Forshaug & Co

Brunnhusgatan 15
Telefon kontor 136 96
HÄRNÖSAND

LJUSKOPIERING:
Byggnadsritningar, Mellanoriginal
Vävritningar

SNABBKOPIERING:
Affärshandlingar, Värdehandlingar,
Betygskopior

ELEKTROSTENCILER:
för Blanketter och Reklam.
Stencileringar

Telefon bostad 133 20, Kapellgatan 23

STJÄRNBAGARN AB

Viktoriagatan 16

Telefon 118 69

HÄRNÖSAND

REKOMMENDERAS

Firma
Runt-Trä Lådemballage

Inneh. Harry Sjöström

FÄRSTA JOHANNEDAL

Telefon 060/671 29

Avlyssnat på

BOSÖKURSEN

den 4-9 december 1965

av Birgitta Hjalmarsson

ÅKE Johansson



OM CRAWL

Bättre koordination i USA
Princip: Sex bensparkar på varje helt armtag

De bästa amerikanerna har bättre koordination: benen kommer in på ett annat sätt, armtaget är förhöjt och förlängt.

Benspark: Benet pendlar från höften med eftergift i knäleden och lösa vrister. I princip 6 bensparkar på varje helt armtag.

Armtag:
Australiskt: Kort, huggande.
Amerikanskt: Förhöjt (förlängt).

S-drag under vattnet, ordentligt påskjut bakåt, viktigt med avslappning i återföringsdelen, så att det blir ett litet vilomoment. Man måste också ha ordentligt grepp i vattnet, innan draget påbörjas.

Inlärande för nybörjare: Handisättning med lillfingersidan före för att få grepp och stöd i vattnet. — Styrka krävs spec. i handleden och skuldran. Varning för övertänjning framåt på ytan el bakåt i tryckfasen.

Andning: Viktigt med en riktig andningsteknik för balansen. Inandning sätter i gång, då motsatt sidas arm har ett kraftigt stöd i vattnet och samma sidas arm är i slutet av tryckfasen. Snabb huvudvridning åt sidan och snabb tillbakavridning. Utandningen sker långsamt under vattnet under resten av taget. Man kan träna varannantagsandning el. vartredjetagsandning, men de förekommer ej på tävling nu.

Träning av benspark: 4—800 m under *uppbyggnadsperioden* helst på tid (sparka under vattnet).

Avslutningsträning: Benspark för fullt lika lång tid som tävlingssträckan (med både armar och ben) tar. Bra form av mjölksyreträning.

Vändningar:

Långdistansvändningar: Gå fram och ner med huvudet intill väggen, innan vändningen börjar.

Sprintervändning:

Dubbelvoltvändning: Man gör en pik framåt, armarna dras mot kroppens sidor, skruvar, så att fötterna sättes i väggen och skjuter ifrån. Inlärningsövningar: 1) Pik framåt + kullerbytta ett varv ute i vattnet. 2) Pik framåt + halv skruv ute i vattnet.

Starten: Benens frånskjut är avgörande. Direkt efter tages 2—3 simtag utan andning.

— Träning av armtag kan som en slags styrketräning göras med en innerslang till ett skottkärrehjul om benen el. med en platta mellan benen. —

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

Vi gå till
JACOBSSONS
UR- & OPTIK
Rådhusgatan 29
SUNDSVALL
Telefon 15 52 40

LUNDGRENS FRISÉRSALONG
Kastellgatan 8 — HÄRNÖSAND
Telefon 137 30
Rekommenderas

RING växel 156 80
Nybyggnader — Reparationer
Ritningar — Kostnadsförslag
Byggnads AB Nordlander & Höglund
N. Kyrkogatan 9 — Härnösand
Bygger under ansvar med garanti

AB HÖGOMS EL- & MEK. VERKSTAD
Högom Sundsvall
Telefon 15 27 40
Bilelektriska och mek. arbeten
Bilplåtslageri — Byggnadssmide

CARL G. CARLSSONS ÅKERI
Långgatan 51 — SUNDSVALL
Telefon 11 28 40, ankn. kontor
Transporter

Då det gäller
Bleck- och Plåtslageriarbeten
Vänd Eder med förtroende till
EKELUNDS
BLECK & PLÅTSLAGERI
Storgatan 54 — SUNDSVALL
Telefon 11 28 62

Besök Nettoprishuset
MÖBELFÖRMEDLINGEN
i Sundsvall AB
Tunadalsverken telefon 060/664 80
Stilmöbler — Stoppmöbler — Mattor
Armatur
Allt till NETTOPRISER

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 —

ÅKE Johansson



OM RYGG

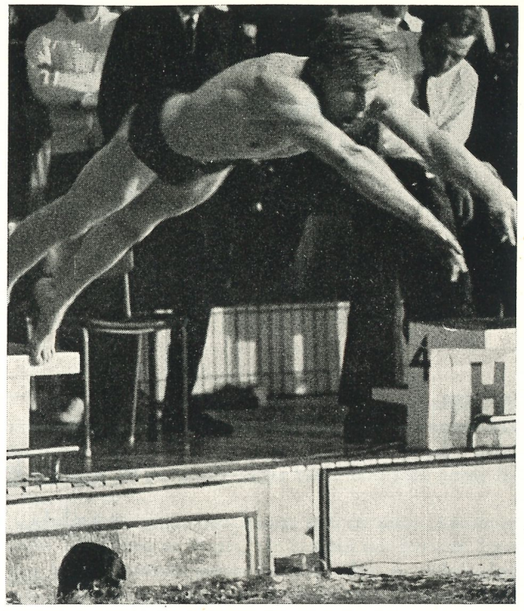
Svirvelvändningen är det säkraste

Benspark: I mesta möjliga mån under vattnet. Alltså låg benspark. Inlärning med platta, som hålles över magen. Senare händerna bakom huvudet.

Armtaget förlängt bakåt sen S-drag: armen går rakt bakåt, handuppböjning, handisättning direkt följt av S-draget, på slutet en liten handvrickning inåt. För balansen i simningen. Som när man vrickar en båt med en åra. Inläres med dubbelt armtag och benen stilla. När benspark och armtag inlärts för sig, tränas kombination av armar och ben.

Ryggvändning: Säkrast s. k. svirvelvändning: En hand i väggen, snurra på ytan, andra armen hålles sträckt bakåt hela tiden.

Start: Armarna går snett utåt-bakåt, huvudet hålles upp. Kroppen bildar en kälke.



ÅKE Lindhgren



OM bröstsim

Undervattensvändning riskabel i slutet av 200 m-lopp

Bentag: Underbenen böjes upp, fötterna vinklas upp och vrides utåt, därefter en spark runt-bakåt med samtidig vriststräckning. (Underbenen ska befinna sig utanför låren).

Armtag: Armarna drages en liten bit ut åt sidan, därefter brant nedåt (liknande draget i crawl), armbågarna böjs in till kroppen, händerna går runt, och möts under hakan. — Handflatorna vänds mot varandra i vridningen. Handen måste gå före i draget d.v.s. i linje med armen. Armtaget börjar långsamt och hastigheten ökas efter hand. Gå på i svängen! — Axlarna ska skjutas på framåt.

Andningen: Inandning sker, när man ligger som högst (i mitten av draget) och avslutas efter inpressningen av armbågarna. Inandningen göres genom en liten huvudlyftning. Utandning sker under vattnet, när armarna sträckes fram och i början av draget. Snabb inandning, långsam utandning.

Koordination: Armtaget ska gå tills händerna möts, innan bentaget får sätta i gång. Huvudet ligger nere, när benen klipper till.

Vattenläget varierar hos olika bröstsimmare av toppklass och behöver ej vara avgörande för resultatet, om vederbörande har en stil, som passar hans kropp.

Inlärande: Träning av bentag på land.

Träning av bentag i vattnet med händerna på en platta. Träna in huvudlyftning för inandning samtidigt.

Man kan pröva att simma med knäna mot varandra för att få in känslan för var underbenen ska befinna sig d.v.s. utanför låren.

Armtaget inläres på land.

Man kan träna vartannat tag med armarna vartannat med benen. Man kan även träna armarna för sig ev. med en platta mellan benen. Arbeta länge med tekniken i alla simsätt, när simmaren är på nybörjarnivå och fortsätt sedan med teknikinstruktion under all träning! Korta, snabba anvisningar, som simmaren kan förstå. Släpp aldrig tekniken!

VANLIGA FEL:

Armarna glider ut åt sidan och armbågarna vrides ej in. Inandningen påbörjas för tidigt. Man får inte stanna med armarna i svängen. Det ska gå snabbt genom svängen.

Allmänna reflektioner: En del bröstsimmare är bensimmare, en del armsimmare. Man ska försöka lägga huvudjobbet på den del av kroppen, som är starkast. Idealet vore att få fram en simmare, som har både bra bentag och bra armtag.

Vändning: Under frånskjutet skall hakan vara dragen mot bröstet så att armarna kommer att ligga ovanpå huvudet, armtag rakt nedåt, sista biten tryckes armarna bakåt utefter kroppen, sedan ett bentag i avvaktan på ytläge.

Inte alltid bäst att göra undervattensvändning i slutet av ett 200 m:s-lopp, ty den tröttar kanske mera än vad som motsvarar den sträcka man vinner på vändningen.

Amerikansk typ av bröstsimsvändning: ett kast ut av ena armen i likhet med övervattensvändning i crawl.

AB E. ÖHRNBERGS BAGERI

Inneh. Arne Andersson Wass

HOLMGATAN 4
HÄRNÖSAND
TELEFON 111 14

MÖBELHUSET

Möbler o. Hemslöjd

Telefon 0612/207 14
BOLLSTABRUK

MÖBLER - MATTOR - GARDINER - HEMSLÖJD
Souvenirer - Presentartiklar

SVEN LUNDBERG

Konsulterande Ingenjörsbyrå AB

Kontor Rådhusgatan 1
Telefon 15 66 04, 15 66 71
Bostad Trädgårdsgatan 2
Telefon 12 09 60
SUNDSVALL

PROJEKTERINGAR — VÄRDERINGAR — KONTROLL

VÄLKOMMEN till

ODD FELLOW Restaurangen

SUNDSVALL
Bordsbest. telefon 11 32 18, 11 40 76

DANS: Måndag, onsdag och lördag

ÅKE Lindhgren



OM fjärilsim

Olika kroppstyper – olika teknik
Nybörjarna måste få mycket träning av benen

Fjärilsim:

Delfinkick: Rörelsen utgår från höften, svag underbensböjning och sen en kick nedåt. Sträva efter en liten böjning i höften. Olika kroppstyper ska ha olika teknik. Man behöver rytmkänsla. Benen ska ligga ganska nära varandra. Mycket ben (delfin) träning med nybörjare.

Olika typer av delfinrörelser:

1) Underbensspark enbart (ej höftrörelser). Ex. Karin Stenbäck, Fredrico Dennerlein.

2) Rörelsen kommer från höften och endast en liten böjning i knäleden. Ex. Pelle Jernberg.

I regel typ 2 för 200 m:s-simmare.

Armtaget: Man måste ha ordentligt fäste för händerna (långt in) före draget. Tendens till att lillfingret ska ligga nedåt för att få bra fäste. Terminologi för att förstå (Gå före med lillfingret!) så att det blir drag med hela handen. Försök få sträckt hand utan att spänna den.

Armtagets väg: Först utåt, sen litet inåt mot mitten, sen utåt och längs kroppen bakåt, alltså litet S-format. Åke Lindhgren försöker få fram en liten böjning i armvecket under draget, men om det passar någon bättre med raka armar får denne göra så.

Andning: Antingen rakt framåt eller åt sidan. Inandning under 1:a hälften av draget, när kroppen och huvudet ligger som högst i vattnet, genom huvudlyftning — tillbakagång med en ordentlig sänkning av huvudet, men ej så djupt, att vattnet sköljer över hela huvudet.

Koordination: Individuellt om man tar 1, 2 el. 3 kickar per armtag. När armarna är i sträckläge är höften på ytan.

Vändning: Bäst med halvt crawltag över vattnet, gå på med benen direkt efter avsparken.

Simma korta sträckor i början, så att stilen behålles.

Vid delfinträningen snabba tag i ett kör — man tränar således ej in spec. 2- el. 3-takt.

ÅKE Johansson



OM avslutnings-träningen

Försök att göra det litet roligare än vanligt

Slutträningen måste vara individuell. Vissa simmare tål och behöver hård träning in i det sista, andra mår bäst av att ta det ganska lugnt sista dagarna före en tävling.

För att vara i toppform fordras:

1. Fullgod syrekondition.
2. Högsta möjliga mjölksyretillvänjning.
3. Helt utvilade muskler (glykogendepåerna fyllda)
4. Fullständig psykisk balans.
5. Segervilja (Gå-mentalitet).

Årsuppläggning:

1) Kondition (långa sträckor, korta uppehåll). Ex. 10×100 el. 5×200 1 min vila; 30×50 (10 sek vila) — 90 % fart.

Styrketräning.

2) Mjölksyreträning 2—3 dagar i veckan. Ex. 4×100 (10 min vila) max. tempo el. öka tempot för varje gång: 1.05, 1.02,5, 1.00,0 o.s.v.

Konditionsträning.

Styrketräning.

Distansträning.

Så mycket som möjligt av träningen i intervaller, som motsvarar den tid det tar att avverka tävlingssträckan.

3) Kraftträning i vattnet = max. tempo.

Mjölksyreträning.

Tävlingar i benspark.

OBS! Alla tål inte att köra lika hårt under denna slitsamma period.

4) Slutträning: Lagkapper; gå in för att få simma i psykisk balans; försök att göra träningen litet roligare men alla sorters träning bibehålles, fastän i mindre kvantitet. Läkarundersökning av Hb, vitaminer och allmänna hälsotillståndet. Lugn och ro viktigt, regelbunden sömn och mat. Försöka få dem att trivas.

5) Något hårt lopp någon dag innan tävlingen för att glykogendepåerna i musklerna skall brytas ned. När sedan kolhydrater tillförts kroppen, fylles glykogendepåerna i något större mängd än före nedbrytningen.

10 min innan ett lopp bör man vara så varm att man svettas.

1) = 15 dec — febr.
2) = mars — april + maj — juni.
3) = maj.
4) = slutet av juni — juli.

Styrketräning: Bodybuilding till mitten av januari.

Endast en ordentlig formtopp per år.

INGENJÖRSFIRMA
BERTIL JANSSON AB

Trädgårdsgatan 22
SUNDSVALL
Telefon 15 42 40

SANDBLÄSTRING

BITUMENBELÄGGNING

INDUSTRIMÅLNING

Konsulterande i Rostskyddsfrågor

Specialitet:

Kraftverk, Bergrum och

Industrianläggningar

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 060/11 11 93

SUNDSVALL

elkraft från

BÅKAB

SCA

BÅLFORSENS KRAFT AB SUNDSVALL
TEL. 060/157255

ÅKE Lindhgren

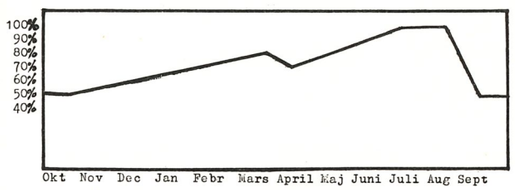


OM tränings-planering

Absolut topp räcker "bara" en månad

Planera träningen systematiskt! Gör först en grovplanering, därefter en detaljplanering. Spara träningsprogrammen! Det är efteråt intressant att jämföra med de resultat man nått. Följ en linje, som ni tror på! Ändra inte den uppgjorda planen mitt under träningsåret utan fullfölj och efter ett ev. misslyckande kanske kunna konstatera var felet i träningen ligger.

Formkurvan under ett år:



Ev. vila 15 sept — 15 okt.

Man håller inte max topp mer än en månad, säger erfarenheten.

Alla ska träna efter samma principer oavsett om de går in för DM, SM el. OS.

Man får inte ta något för givet. Simningen har utvecklats mycket snabbt och vad som nu anses rätt och riktigt kanske är fel om några år.

Försök få fram en stil (teknik), som passar simmarens konstitution och rörelseförmåga!

Anpassa träningen till den distans, som simmaren ska tävla i!

Kräv disciplin av simmarna! De ska passa tider, vara artiga, i förväg anmäla om de inte kommer till ett träningspass o.s.v. Försök sätta litet stil på dem!

Veckoprogram under perioden fr.o.m. november: 8 pass/veckan: 5 C = cirkulationsträning.
1 M = mjölksyreträning.
3 S = styrketräning.

Måndag	*Tisdag*	*Onsdag*	*Torsdag*	*Fredag*	*Lördag*	*Söndag*
C (simn.)	S C lö*	C si	S+M**	S+C si	C lö	Vila

*) { 15 min
2 min vila
10×45 sek m. kort vila

**) 15—20 min badning sen M

Veckoprogram i mars: 1 C + 5 M (1—2 mån. före inne-SM utom veckan innan).

	F.m.	E.m.
Måndag	—	M
Tisdag	M	S i vattnet
Onsdag	M	C
Torsdag	M	S i vattnet
Fredag	C	M
Lördag	—	—
Söndag	—	— Ev. Ytterligare 1 M alternativt månd. el. lörd. morgon.

För en 100 m:s simmare svänger träningsprogrammets sammansättning under ett år från 5 C + 1 M till 1 C + 5 M.

400 m:s-simmare har 4 C + 2 M under mellanperioden.

100 m:s-simmare har 3 C + 3 M under mellanperioden.

M och S förlorar man först — sen C. D.v.s. mjölksyre- och styrketräningen är det, som man måste hålla kvar längst.

För att konditionsträning ska vara extr. effektiv, ska pulsen komma upp i max 10 slag från pulstaket. Man kan räkna pulsen direkt efter ett lopp. Man räknar 10 slag och tar tid på det. Det finns ett spec. pulsfrekvensur för konditionstest, varpå man direkt kan läsa av antalet slag per minut, då man tagit tiden på 10 slag.

Normal max. pulsen är omkring 200 slag/minut. Avvikelsen är 15 %. Förutsättningen för att kunna värdera ergometertestet, är att man känner max pulsen för individen i fråga. *OBS!* Maximaltest får endast utföras med fullt friska personer!

Åke Lindhgren har använt ergometercykeln för att träna cirkulationsapparaten. Då kan han hela tiden kontrollera, att träningen är effektiv.

Ex. på mjölksyreträning:

50 m:s 5—6 sek från pers. rek., vila upp till 10—30 sek, upphåller tiden).

100 m:s 3—4 sek från pers. rek. (vilan avpassad så att man håller tiden).

200 m:s 8—10 sek från pers. rek. (vilan avpassad så att man håller tiden).

Ex. på konditions(cirkulations)träning:

50 m:s 5—6 sek från pers. rek., vila upp till 30 sek, upprepas 20—30 ggr.

100 m:s 10—12 sek från pers. rek., vila 1—1½ min (30 sek enl. Saltin), upprepas 10 ggr.

200 m:s 10—12 sek från pers. rek., vila 2—3 min, upprepas 5 ggr.

400 m:s 10—12 sek från pers. rek., vila 3—5 min, upprepas 2—3 ggr.

Styrketräning:

1. Allmän uppbyggnad.
2. Nerv-muskelbanträning.
   4 månader c:a.
   Varning för övertro på någon typ av träning!

Ex. på ett program för allmän muskelträning:

1. Joggning runt salen.
2. Se till att de är ordentligt varma och har fått upp andningen.
3. Ryggliggande med fötterna under en ribbstol och händerna bakom huvudet. Sitt upp 50 ggr (ta det försiktigt i början).
4. Framlutande armböjning och armsträckning 4×20 ggr så småningom (börja med litet antal, öka efter hand); till sist 2 maximala serier med ett par minuters vila.
5. *Lätt skivstång:* Händerna intill varandra, armbågslyftning upp till hakan 10 ggr, armsträckning upp över huvudet

Lindströms GÖLV

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

Sundsvalls
Ljuskopieringsateljé

Fredsgatan 4

Telefon 11 47 78

SUNDSVALL

LJUSKOPIERING

ALLT INOM BRANSCHEN

Modern maskinutrustning med stor kapacitet

Kontakta oss vid alla kopieringsproblem

Välkommen till restaurangen mitt i stan

DANS

Tisdagar - Onsdagar

Torsdagar

Fredagar - Lördagar

. . . Välkommen till

STADSHUSRESTAURANTEN

SUNDSVALL
Telefon 11 34 30, 11 44 30

G. CARLSSON
Optisk Specialaffär

GLASÖGON

OPTISKA ARTIKLAR

Läkarrecept exp. omgående

Storgatan 33

SUNDSVALL

Telefon 15 85 20

10 ggr, underarmsböjning framför kroppen 10 ggr. Utföres 4—6 ggr i följd. I början något mindre antal ggr av varje rörelse, efter hand ökas antalet ggr och senare ökas även belastningen.

6. *Slangar:* Slang med så stor innerdimension som möjligt; handtaget göres bäst av själva slangen. Finns att köpa i affärer, som tillhandahåller material till laboratorier o. dyl. Använd handskar! Grundträning! 8 min. el. 2×4 min. el. 12 min. i början. Avståndet från väggen ökas efter hand under den period som träningen pågår. Arbetet bör motsvara den tid man arbetar i bassängen under tävling (400 m c:a). Lås slangen i tumvecket, arbeta med rak hand och handled. Ryggsimmarna kan få ligga på en bänk och dra. Bröstsimmarna har en likadan slang ungefär 3,3 m + träskor med borrat hål, varigenom en wire är trädd, som bildar en ögla; sen går slangen genom öglan, runt en stång och till den andra träskon. Simmaren har träskorna på sig och ligger på magen på en bänk och utför bröstsimsbentagen 10—15 min. Avståndet till stången kan ökas.

Varning för att köra djupa knäböjningar med en skivstång på axlarna. Erfarenheten har visat att skador i ligament kan uppstå.

Efter halva styrkeperioden övergås till nervmuskelbanträning. Skivstången lägges åt sidan och styrketräningen utformas så att den så mycket som möjligt liknar det simsätt de ämnar tävla i. Intensiteten och motståndet ökas efter hand. Man kan även ha tänjningsövningar och avslappningsövningar.

JAN Carlsson

Glykogen avgör hur länge man kan arbeta

OM aerob kapacitet

Energin, som går till muskeln, kommer dels från glykogenet, som spjälkas, varvid mjölksyra bildas och dels från en ren förbränning (den aeroba processen).

Syreupptagningsförmågan säger, hur pass mycket energi man kan lägga ned utan att bli trött.

Glykos lagras i musklerna i form av glykogen (avgörande för hur länge man kan arbeta).

Under de första arbetsminuterna har myoglobinet en mycket stor betydelse för energiprocessen d.v.s. förbränningsprocessen sätter i gång snabbare. Myoglobin har förmåga att lagra syrgas.

Spjälkningsprocessen är mera psykiskt uttröttande än förbränningsprocessen. Därför är det betydelsefullt, att förbränningsprocessen sätter i gång så snabbt som möjligt.

Maximal syreupptagningsförmåga kan tränas upp högst avsevärt.



Test med ergometercykel: Se Åstrands bok!

Dessa test kan användas nedåt 17-årsåldern. Tabellen är konstruerad för åldern 20—25 år. Då syreupptagningsförmågan varierar med åldern, måste man om försökspersonen är äldre än c:a 35 år multiplicera tabellvärdet för max syreupptagningsförmåga med en korrigerande faktor. Se sid. 24 i "Ergometri-konditionsprov"!

Tabellen bygger på ett max pulsvärde på 195 slag/min, därför kan viss felaktighet uppstå vid värderingen av testet. Man kan ha olika max puls och i så fall kan man beräkna den verkliga syreupptagningsförmågan på följande sätt:

$$\frac{\text{max puls}}{195} \times \text{max syreupptagn. (enl. tabellen)} = \text{troliga max syreupptagn.}$$

Max pulsen är något lägre hos en tränad person än hos en otränad.

Viktigaste användningsområdet för arbetsprovet på ergometercykeln är att vid flera tillfällen under en träningsperiod testa individen. Härigenom kan objektivt fastställas om en konditionsträning varit effektiv.

Fysiologi: Den som inte har nedanstående böcker kan ha glädje av att skaffa dem.

Per-Olof Åstrand: "Hur man skall få bättre kondition" Forums medicinska serie 12: —.

Per-Olof Åstrand: "Ergometri-konditionsprov" Tidens förlag 4: —.

GUMMISLANG FÖR ARMTRÄNING

finns åter i lager och kan rekvireras från Simförbundets kansli.
Längder om 15,25 meter till ett pris av **kronor 31: 70.**

GÖRAN Agnevik



OM träningen av aerob kapacitet

Kolhydratrik föda är det effektivaste "bränslet" Popidoler kan vara farliga

Ljud-bildband: *Träna effektivare* (27 min), Nordisk Tonefilm (finns att hyra på Riksidrottsförbundet).

Försök har gjorts som visar, att *kolhydratrik föda är det effektivaste* bränslet vid max arbete.

Om man tränar mer än en timme i sträck, kan man ev. göra en paus i träningen och inta någon form av vätska el. näring.

Skidåkarna dricker 40 %-ig sockerlösning + litet vatten.

Svett innehåller 99,2—99,8 % vatten, resten är salt. *Inte förrän man börjar ersätta vätskeförlusten behöver salt tillföras.*

Pulsen påverkas även av psykiska faktorer, vilket visade sig vid pulstagning på en flicka på en "Rolling Stones-gala". Följande värden erhölls:

80
130 (mindre känt band)
125
130
100 (paus)
156 (speakern meddelar, att nu kommer Rolling Stones)
180 (Rolling Stones spelar)
192 (när hennes idol gör nå't extra)

Flickans max puls är 203. Dessutom konstaterades efteråt, att hon led av ett smärre hjärtfel. Att gå på en dylik gala skulle alltså vara farligt för den, som inte har ett friskt hjärta, då ju pulsen kommer så nära sitt maximum.

Intervallträning (konditions-, cirkulations- el. aerob träning):

Pulsen bör vara högst 10 slag från pulstaket. Alltså ej absolut 100 %-ig fart.

3 min — vilan så lång att man kan köra nästa intervall på samma tid som den föregående. Upprepas 3—5 ggr.

15 sek — vila 15 sek i 5—10 min.

Man bör inte ta både mjölksyreträning och intervallträning i samma träningspass. Om man gör det, bör man ha mjölksyreträningen sist.

Distansträning (en längre distans än den man tävlar på) bör man köra för fullt då och då. Ger en ökad kapillärisering av musklerna.

Vilopulsen hos samma person tagen under likvärda förhållanden är en god indikator på träningstillståndet.

Kondition = träningstillstånd i hjärta och cirkulationsorgan.

Max syreupptagningsförmågan kan man bara träna upp 10—20 % men man kan *också träna upp förmågan att arbeta nära sitt maximum,* att köra på högt varv så att säga.

Göran Agnevik: *Styrke- och tekniktäning.*

Dynamiskt arbete:

a) max belastning 1—2 ggr (tyngdlyftarna tränar detta en gång i veckan).

b) uthållighet 20 ggr (vikten så avpassad, att man klarar 20 ggr men inte mer).

Statiskt arbete

Baning

Betr. styrketräning se sid 53 i Åstrands "Bättre kondition"!

Man bör träna den sorts rörelse, som man utför under tävling. En viss allmän uppbyggnad rekommenderas också.

Det fordras en effektiv teknik för att ansträngningen ska bli den minsta tänkbara.

Man ska vara utvilad, när man kör tekniktäning.

Blödningar i ligamenten läkes men ärr bildas och det går lätt upp igen. För att få bort det onda kräves operation.

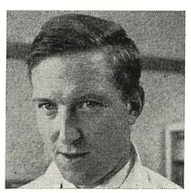
Meniskskador rel. vanliga hos bollspelare.

Korsbandsligamentbristning allvarlig skada. Alla som har problem med knäna bör undersöka sig.

Om en muskel brister, bör den sys ihop. Annars läker den kanske snett.

Farligt att bruka för mycket våld vid försök att häva kramp. Hälsenan kan gå av.

BENGT Saltin



Sammanfattning

Mjölksyreträning sist i ett blandat pass

Träning av aerob kapacitet, anerob kapacitet, styrka och teknik bör ingå i träningsprogrammen. Man frågar sig då i vilka proportioner de olika typerna av träning ska läggas in i programmen. För att få reda på i hur hög grad startmotorn (anerob kap.) i förhållande till förbränningsmotorn (aerob kap.) utnyttjas på olika distanser har följande försök gjorts:

Fp:s max syreupptagningsförmåga = 5 l

100 m (55 sek)	*200 m*	*400 m*	*1500 m*
SM 80 %	55 %	25 %	5 %
FM 20 %	45 %	75 %	95 %

Cirkulationsträning: Allt som tar över 2 min är cirkulationsträning. Hur effektivt det är beror på tempot. Pausernas längd spelar inte så stor roll. Man kan stegra belastningen genom att minska pausernas längd.

Pulsen bör vara högst 10 slag från

Ex på cirkulationsträning: För simmare som har pers. rek. på 55—57 på 100 fritt.

100 m:s 1.05/30 sek vila 10 ggr (helst inte 100 m:s som cirk. trän.).

50 m:s 31 sek/30 sek vila 20—30 ggr (typisk cirk. trän., effektiv).

25 m:s 13—14 sek/15 sek vila 50—70 ggr.

Men både 200 och 400 m:s måste in. Man måste varva olika sträckor.

Syreskuldsträning (mjölksyreträning): Mjölksyra i vila = 15 mg %.

100 m:	55,1	22,5 l	*50 m*	
samma	57,8	17,5 l	30 sek	50—70 mg %
fp	60,0	14,0 l	29 sek	60—80 mg %
			28 sek	70—90 mg %
			27 sek	100—120 mg %
			24—25 sek	150—175 mg %

Slutsatser av ovanstående mätningar:

För att 100 m:s ska vara mjölksyretränande bör fp simma på 58—59 sek, vila 4—5 min, upprepas 2—3 ggr; 50 m:s på 27,5 sek, vila 3—4 min, upprepas 10 ggr.

Om tiderna blir sämre, sluta med den träningen just då! Förläng ev. vilan efter hand (under ett pass).

Det tar c:a 45 min att helt återhämta sig från mjölksyran.

Det är lättare att få simmarna motiverade för träningen, om de känner till principerna för den.

Ta mjölksyreträningen sist i ett blandat träningspass. Således S, C, M om styrketräningen inte varit för hård.

Kör man 2 ggr om dagen, ta mjölksyreträningen på kvällen, C-träningen på morgonen.

C = cirkulationsträning
M = mjölksyreträning
S = styrketräning

Ett stort mål per år!

Antal pass per vecka:

	Nov.	*Dec.*	*Jan.*	*Febr.*	*Mars*	*April*
100 m:s simmare	2—4 CC(M)S	4—6 CCC(M) S(S)	4—6 CCMS	4—6 C(C)MM(S)	5—6 CCCM(S)	4—5 CCMS
400 m:s simmare	3—4 CCCS	4—7 CCC(M)S	5—6 CCCMS	CMMM(S) 5—6	CCCM(S) 5—7	CCCCS(S) 4—5

	Maj	*Juni*	*Juli*
100 m:s simmare	4—5 CCMM(S)	5—6 CMMM(S)	Början av juli se juni!
400 m:s simmare	4—5 CCCM	5—7 CCCM(S)	

KARL-ANDERS Sundström



OM närings-hälsolära

Överskott av vitaminer har ingen effekt!

Vår föda består till övervägande delen av kolhydrater (socker och stärkelse), fett och äggviteämnen (protein). Vid förbränning ger 1 g kolhydrater 4,1 calorier, 1 g äggviteämnen ävenledes 4,1 calorier medan 1 g fett ger 9,3 calorier. Kroppens energibehov tillgodoses normalt genom förbränning av kolhydrater och fett. Vid tungt arbete synes kroppen huvudsakligen förbränna kolhydrater. Kroppens kolhydratförråd är relativt begränsat och ligger upplagrat som glykogen i muskulaturen och levern. Vid långvarigt arbete tömmes förråden, varefter sockerhalten i blodet sjunker med kollaps som följd. Vid tungt arbete, som varar mer än en halvtimme, bör därför sockerlösning tillföras.

Äggviteämnen består av aminosyror, av vilka ett flertal äro livsnödvändiga. De användas normalt för uppbyggnaden av kroppens olika vävnader och ej som energikälla vid förbränningsprocesserna i kroppen. Dagsbehovet är c:a 70 g och en blandad kost innehållande 100—150 g äggvita är därför tillräcklig. Äggvitan i kött och fisk utnyttjas bättre än äggvitan i grönsaker och bröd. Billigaste formen av fullvärdig äggvita torde vara skummjölk. Proteinpiller innehåller endast en mindre mängd äggvita och har inga väsentliga fördelar, utan torde endast fördyra levnadskostnaderna.

Vitaminer och järn Torde ingå i tillräckliga mängder i vanlig husmanskost. Risken för bristsjukdomar är också mindre hos idrottsmän än hos övriga delar av befolkningen genom idrottsmännens av träningen betingade stora födointag. Vid infektioner föreligger ökat behov av ex. C-vitaminer. Extratillskott av vitaminer kan man dock ge under vinterhalvåret, lämpligast i form av någon multivitamintablett (ex. Gevtal, som innehåller B- och C-vitaminer). E-vitaminer, som bl.a. finns

Så har vi då fått vetenskapligt svar på en redan omskriven tvistefråga — inte ens med de längsta acklimatiseringstider kommer några idrottsmän att kunna göra sig själva rättvisa i olympiaden i Mexico City 1968. Den svenske fysiologiexperten, docent Bengt Saltin, fastslår och bevisar detta i sin slutrapport från "försöksolympiaden" i höstas i Mexico, där han tillsammans med laborieassistenterna Gunilla Sparell och Staffan Brundell samt nio svenska OS-kandidater vistades under 21 dagar för att utforska problem sammanknutna med att tävla i Mexico City. Rapporten är från början till slut en svidande vidräkning med Internationella Olympiska kommittén och dess beslut att förlägga OS till Mexico. Docent Saltin presenterar sina fakta i ett 55-sidigt häfte, som nyligen utgivits av livförsäkringsbolaget Framtiden och tillsammans med den redogörelse som den svenska truppens överledare Sven Thofelt tidigare lämnat har Sveriges Olympiska kommitté därmed fått "klara papper" för sin kommande bedömning av vårt olympiska deltagande. Dessa papper säger i klartext att Sverige inte har mycket att göra i Mexico-olympiaden ...

Med 22 tabeller och med ingående vetenskapliga analyser av de värden som docent Saltin och hans medhjälpare inhämtat under Mexico-tiden kommer man

Saltin fyrar av:

Rättvisa kan aldrig skipas i Mexico!

fram till att 5—6 veckors acklimatisering till hög höjd blir nödvändig före OS. Man frågar sig direkt: vilka svenska amatörer kan vara borta från sin dagliga gärning så lång tid för enbart träning? Till de 5—6 veckorna kommer också minst de två veckor olympiaden varar.

I sin sammanfattning skriver docent Saltin att de negativa verkningarna vid tävling på hög höjd är beroende på det lägre syretrycket. Blodet syrsätts därigenom mindre, vilket medför en motsvarande sänkning av den maximala syreupptagningen under arbete. I alla idrottsgrenar där förbränningsprocesser spelar roll för prestationen blir därför resultatet försämrat. De mätningar som gjordes på de svenska OS-kandidaterna visade att den individuella försämringen varierade mellan 9 och 22,9 procents reduktion av den maximala syreupptagningen på 2 250 meters (=Mexico) jämfört med vid havsnivå.

Men det är inte enbart höjdproblemet som blir aktuellt vid tävlingar i Mexico City. Den låga hygieniska standarden i staden medför speciella svårigheter, allra helst som bacillerna i Mexico bakteriologiskt sett är helt skilda från de som vi har hemma i Sverige. Samtliga svenskar utom en (Gunnar Utterberg) insjuknade också under Mexico-vistelsen i mag- eller halsinfektioner eller bådadera. Detta betyder att man i möjligaste mån måste undvika Mexico City och endast låta idrottsmännen bo där under själva tävlingsdagarna. Acklimatiseringen måste därför ske på en mer "hygienisk" ort på samma höjd som Mexico.

För att korttidsidrottare (dvs. de som har en tävlingstid med 60 sek.) blir det därför aktuellt med samma program som den finländske längdhopparen Steinius hade i höstas. Han kom från Kalifornien dagen före tävlingsdagen och lyckades perfekt (vann på 8.01).

Docent Saltin föreslår för sin del två olika tillvägagångssätt för att komma till rätta med svårigheterna:

1. Avresa från Sverige cirka en vecka före tävlingsdagen till lämplig ort i Amerika vid havsnivå. Vistelse på denna ort till dygnet före tävlingsdagen, då den aktive flyger till Mexico City. I Mexico City måste den aktive leva i en skyddad miljö, ur hygienisk synpunkt, under de dagar han tävlar.

Saltin rekommenderar detta "program" för idrottsmän i friidrottens teknikgrenar och för sprinters samt för deltagare i ridning, simhopp, skytte och tyngdlyftning.

2. Omkring fem veckors förläggning på cirka 2 250 meters höjd över havet. De 3—4 första veckorna lämpligen i Alperna. Efter eventuellt kort visit i Sverige flyg över till Amerika och fortsatt vistelse på 2 250 meters höjd fram till dygnet före tävlingsdagen, då den aktive flyger till Mexico City.

Under tävlingarna måste de idrottsmän som följer detta program, lämpligt för brottare, cykelåkare, friidrottare i grenarna från 800 meter och längre distanser, gångare, kanotister, moderna femkampare, roddare och simmare vistas i samma hygieniskt skyddade miljö i OS-staden som de som följer program vid 2 250 och helst också under 1 000 meter över havet. Efter 3:e och 4:e veckan bör tillfälle till tävling på hög höjd finnas.

Som svårplacerade grenar betecknar Saltin basketboll, boxning, fotboll, fäktning, gymnastik och löpning 400 meter. Seglingarna går däremot fria från problemen eftersom dessa hålls i Acapulco vid havet.

Höjdproblemet kompliceras av att det är en mycket stor individuell skillnad i möjligheterna att anpassa sig till tävlingar på hög höjd, skriver Saltin. Detta faktum skapar direkta sportsliga orättvisor: stora nationer med många idrottsmän av högsta klass kan alltid välja ut dem, som lättast acklimatiseras till hög höjd. Den lilla nationens enda representant kanske är en negativ variant i detta spel. Nationer, som ha ekonomiska möjligheter och är beredda att satsa på idrotten har klara fördelar eftersom möjligheterna till långvarig acklimatisering för många idrottsmän blir avgörande inför Mexico City 1968.

Docent Saltins slutresultat kommer inte som någon överraskning. Jag hade själv tillfälle att följa försöksolympiaden i Mexico i höstas och kunde över hela linjen notera resultatförsämringar hos de aktiva. På det hela taget var det "deppiga" tävlingar. Inga idrottare var sig lika. I den svenska truppen var det inte bara infektionssjukdomar och trötthet (förorsakad av den höga höjden) som satte ned humöret. Mexico City är också en osedvanligt trist stad, som inte kan bjuda en besökande idrottsman någon som helst inspiration. Dessutom var tävlingsarrangemangen under all kritik. I friidrottsstadion rådde närmast kaos och simtävlingarna var en ren parodi, där inga resultat upplästes med undantag för segraren.

— Jag vet inte vad jag hade och vad jag kom, sade Ann-Charlott Lilja till den svenske överledaren när han kom till hotellet efter andra dagens tävlingar.

Docent Saltin påpekar i sin slutrapport att hans undersökningar på svenskarna möttes av ett förvånansvärt motstånd i Mexico. Jag kan bekräfta detta. Vid simstadion gjorde till exempel arrangörerna allt för att försvåra för läkare och laboratorieassistenter att ta prover på sina simmare. Simmaren Jan Lundin, som fick fungera som "doktor" åt Ann-Charlott Lilja vid ett par tillfällen var så förgrymmad på allestädes närvarande mexicanska vakterna att han var nära att kasta hela sin väska med blodprover i bassängen. Och har var inte ensam i sin ilska.

Det är sant att det är beslutat att OS 1968 skall gå i Mexico City. Men vi är inte där än och det är aldrig för sent att ändra på något som är fel. Det skall bli intressant att se hur den svenska olympiska kommittén reagerar på den rapport Saltin avlämnat, en rapport som klart säger ifrån att sportslig rättvisa aldrig kan skipas i Mexico City.

John Stinessen

Salva mot IOK

Docent Saltin avslutade sin rapport med en kraftig salva mot Internationella olympiska kommittén (IOK).

Han säger:

Det har inte minst i svensk press skrivits mycket och oftast initierat om det problematiska att förlägga sommarolympiaden till Mexico City 1968. Huvudanledningen till att dessa artiklar har varit kritiska beror på att Internationella Olympiska kommittén och officiella mexicanska myndigheter vägrat acceptera enkla fysikaliska och fysiologiska fakta och helt förnekat en negativ effekt av 2 250 meter över havet på den maximala syreupptagningen jämfört med havsnivå. Det är att hoppas att IOK i en framtid kommer att vara sammansatt av personer som bättre vet vad de olika besluten innebär.

En positiv sak finner dock Saltin — Mexico-OS har satt problemet tävling på hög höjd i blickpunkten och en hel världs arbets- och höjdfysiologer kommer att koncentrera sin forskning till detta de närmaste åren.

i vetegroddolja har ej visats ha någon effekt på prestationsförmågan.

Överskott av vitaminer har ingen effekt, utan anrikar endast urinen.

Järnbrist förekommer huvudsakligen hos kvinnor, med all sannolikhet p.g.a. menstruationsblödningarna. Risken för järnbrist som ovan nämnts dock mindre hos idrottskvinnor. Järnet behövs bl.a. för uppbyggnaden av hämoglobinet, som ju sköter syretransporten i blodet. Vill man för säkerhets skull ge ett extra järntillskott kan man ge ett kombinationspreparat av järn och vitaminer, ex. Refevit eller Ferravital.

Vid långvarigt arbete i hög värme bör förutom vätska även salt tillföras kroppen, p.g.a. förluster av båda genom svetten.

Doping är fortfarande ett ej klart definierat begrepp. Med doping menar vi här i Sverige tillförsel av ett receptbelagt läkemedel för att höja prestationsförmågan. Fenedrin och liknande medel ha ej visats ha någon effekt på prestationsförmågan. Enda uppiggande medel, som möjligen kan tänkas kunna accepteras är coffein, som ju ej är receptbelagt (1 koffeintablett innehåller samma mängd koffein som en kopp kaffe). Huruvida syretillförseln före en tävling, då kanske framför allt på hög höjd kan vara att betrakta som en form av doping är ej klart, men blir säkert aktuellt vid Mexicoolympiaden.

Hormoner torde ej påverka prestationsförmågan, men kan kanske vara av betydelse under uppbyggnadsperioden. Området är dock ej utforskat, varför man f.n. måste avvakta härmed.

I läkarundersökningen, som är obligatorisk för att få starta i SM i simning ingår kontroll av hämoglobinvärdet. Är detta lågt bör antalet röda blodkroppar kontrolleras och helst bör man kontrollera serumjärnet. Provet tages på morgonen och bör vara minst 65 gamma-% för att man skall kunna utesluta järnbrist (obs. prov bör ej tagas under pågående järnmedicinering, gör en paus i järntillförseln i en vecka före provtagningen).

Hos simmare dominerar vissa sjukdomstillstånd, medan exempelvis skador äro relativt sällsynta jämfört med andra idrotter.

Ögonbesvär: besvär av klorerat vatten torde mindre bero på kloreringen än på felaktigt pH-värde i vattnet. Korrigeras pH-värdet avtar besvären, även om kloreringen är relativt hög.

Öronbesvär: oftast fråga om inflammation och någon gång svampinfektion i yttre hörselgången. Betingas troligen av den fuktiga miljön och förebygges genom att hörselgångarna torkas torra efter varje träningspass. Ev. kan man ha fetvadd med Silonsalva (vattenavvisande) i öronen under träningen.

Fotsvamp: betingas ävenledes av den fuktiga miljön och förebygges genom att man torkar sig mellan tårna efter varje träningspass. Vid påtaglig fotsvamp bör den behandlas med något svampmedel, exempelvis Mycocten-salva, -sprit eller -puder.

Halsbesvär: halsinfektioner vanliga hos simmare. Vid ordentlig halsinfektion av halsfluss-typ med feber ev. pencillinbehandling från 3—4 dagar. Dock ej vid ständiga småinfektioner. Vi lätta halsbesvär utan feber kan halstabletter, ex. Bafucin-tabletter, ha viss lokal effekt (ev. i förebyggande syfte). Ha däremot ingen effekt vid halsfluss. Under infektioner rekommenderas avhållsamhet från såväl träning som tävling. Det kan vara farligt att tävla med en pågående infektion i kroppen, då man aldrig kan utesluta, att det under infektionen föreligger en myocardit (hjärtmuskelinflammation).

Vid nästäppa av allergisk typ under simning kan man ev. använda några näsdroppar före träning, ex. Antasten-Privin eller Otrivin.

Simhopparna i Rostock

Åtta av Europas ledande simhopparnationer deltog vid de årligen återkommande tävlingarna i Rostock den 21—22 maj. Den svenska truppen bestod av enbart manliga hoppare nämligen Tord Andersson, Jan Engwall och Christer Sandstedt som samtliga ställde upp i svikthoppstävlingen där inte mindre än 22 hoppare var anmälda.

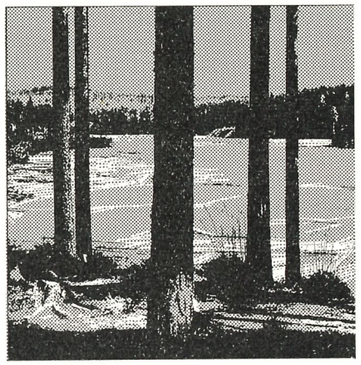
Den spännande svikttävlingen, som inte avgjordes förrän i sista hoppet, blev en triumf för den nästan helt okände 19-årige ösztysken Lothar Matthes. Han lyckades helt i finalen och hade över 60 poäng på samtliga 3 hopp. Alltid säkert hoppande ryssen Vasin blev denna gång en liten besvikelse och missade grovt ett hopp vilket gjorde att han fick nöja sig med silvermedaljen, före "gamlingen" olympiafyran Hans-Dieter Pophal. Sexnationersegraren från Strassburg, Tord Andersson, visade än en gång att han är en av Europas bästa hoppare. Han låg på fjärde plats efter första avdelningen och hoppade ytterligare upp sig i de två inledande finalhoppen, men tyvärr kom ett alltför grovt underslag på 2 ½ baklänges volt att förvisa honom till 7:e plats i slutprotokollet. Nykorade svenske mästaren Christer Sandstedt lyckades inte lika bra som på SM. Hans alltför lätta hopp och några missar gjorde att han knappt fick stryka på foten för nordiske mästaren Penti Koskinen från Finland. "Altmeistern" Jan Engwall hankade sig också med till finalen men fick nöja sig med 12:e och sista plats.

Damernas svikttävling vanns övertygande av Delia Reinhardt som väl är den österhopperska som hoppar mest amerikanskt. Monica Delitzsch säkrade den österska dubbelsegern genom att knappt besegra höghoppsspecialisten Natasja Kuztnetsova.

En ny ryss, V Saribekan, sågs som segrare i herrarnas höga hopp. Han var den som hoppade jämnast i finalen där nästan samtliga hade så svåra hopp som 1 ½ volt framåt med 3 skruvar, 3 ½ volter framåt i pik och tyska hoppet med 2 ½ volter i pik. Sviktsegraren Lothar Matthes visade utmärkt form även från "vinden" och slog klart Igor Lobanov från Sovjet.

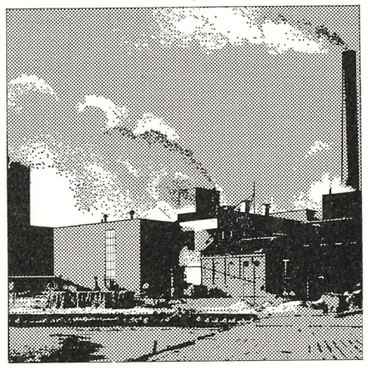
I damernas höga hopp blev det också rysk seger genom rutinerade Natasja Kuzt-

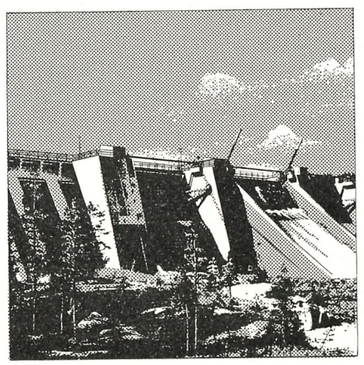
Forts. på sid. 27



SCA är Sveriges största skogsindustriella företag med omkring 15.000 anställda. Det totala skogsinnehavet, varav 75 % är produktiv skogsmark, uppgår till 1.890.000 ha. I SCA-koncernen ingår 6 massafabriker, 5 sågverk, 4 pappersbruk, 2 boardfabriker, 2 kemiska fabriker samt fabriker för plastprodukter, vinylgolvplattor, lamellgolv, fönster, fasader, monteringsfärdiga hus och snickerier. Dessutom bedriver SCA kraftverksrörelse (BÅKAB) och verkstadsrörelse (Sunds Verkstäder AB).

industri med omfång





SCA

SVENSKA CELLULOSA AB · SUNDSVALL

Christer vann dubbelt

Christer Sandstedt, SKK, fältflygare och överstepräst i sekten ”Pandemonium Buttan Byt” m.m., dominerade simhopparnas inomhus-SM i Malmö den 14—15 maj. Han tog höga hopps-guldet i sista hoppet och hemförde sedan svikttiteln i utklassningsstil med 15 ”gamla” poäng till godo.

Herrarnas höga hopp från 5 meter har varit en jämn tävling varje gång sedan grenen infördes 1964. Toivo Öhman knep segern i sluthoppet före Christer både 1964 och 1965, men nu blev det omvända roller, bara med den skillnaden att fem man var med i leken och hade segerchans i sista omgången. Av dessa låg fyra inom 1,80 ”gamla” poängs marginal. Ledande Tord Andersson halvmissade, Toivo Öhman tappade handfästet i en gruppering och helmissade, Göran Johannisson noterade domarsiffror på 8 och 9 med på ett alltför lätt hopp, Jan Engwall klarade likaså sluthoppet bra men hade för låg svårighetsgrad, varefter Christer som siste man satte pricken över i genom att spika svåra 2 ½ volt framåt på domar-7:or.

Seger alltså för Christer, som därmed tog sin första titel på fast underlag, och silver för Tord, som ”sin vana trogen” hade missat en handstans tidigare i tävlingen. Och allra mest överraskande: Brons för 19-årige Göran Johannisson efter en enkel men verkligt vacker serie med dagens högsta domarsiffror. En välförtjänt trippeltriumf för ”stall Hanson” i Göteborg. Jan Engwall upprepade sin fjärdeplacering från i fjol och Toivo Öhman förvisades sensationellt till femteplatsen. Totalt startade 11 man.

Sedan Christer mjukat upp Tord och övriga motståndare med textförsedd hjälm (”Psykning pågår”) var han så mogen även för sviktguldet efter sitt livs vackraste och jämnaste serie. Han var ”nere” på 6 ½ i genomsnitt på sitt sämsta hopp och noterade 8:or på sex hopp. Slutsiffran blev 143,65 ”gamla” poäng, två poäng över Tords segerresultat på 6-nationers. Endast Göran Lundqvist ligger före på bästa-listan med sina fantastiska 154,25 från Örebro-SM 1964. Fjärde titeln sammanlagt och sjunde ”Stora-Grabb-poängen” för 22-årige Christer, som i stil och spets ligger något efter Tord men som ifråga om luftkänsla och koncentrationsförmåga är en av våra största talanger genom tiderna.

Storfavoriten Tord Andersson blev alltså poängmässigt utklassad. Han föll dock på samma vapen som hans motståndare gjorde i Strasbourg. Han inledde med sex utsökta hopp och låg aningen efter Christer, när han kom till ”lotterihoppet” 2 ½ bakåt, som blev en nit. Platt fall och 1:or av domarna, vilket betydde ett ointagligt försprång i finalen för Christer, som emellertid inte vann enbart på Tords jättemiss. Det hade krävts siffrorna 7-7-7-6 ½-6 ½ för Tord på 2 ½ bakåt för att han skulle ha försvarat sin fjolårstitel, och de siffrorna får de flesta hoppare aldrig uppleva i sitt liv på ett så svårt hopp.

Utomhusmästaren Lillen Engwall, som bara var 4 poäng efter Tord sist de möttes, hoppade utan större missar men oinspirerat och uddlöst. Han blev slagen av Tord med 13 ”gamla” poäng och hade fullt sjå att hålla undan för Toivo Öhman, som dock höll fast vid sitt ”fjärdeplatsabonnemang”. Mer glädjande var att se MS' 18-årige Jan-Erik Ewald, som länge betraktats som en jättetalang men inte lyckats förrän han nu följt Tord Anderssons recept och legat för specialträning i Göteborg. Tre veckor tidigare hade han noterat 76 poäng i Rikstävlingen för att nu helt plötsligt stå med 108,40 ”gamla” poäng. Det innebar en femteplats och priset som största SM-överraskning i strid med Göran Johannisson, som kompletterade sin bronsmedalj i höga hopp med en sjätteplats i svikt. Av de 15 startande bör i övrigt särskilt nämnas Karlstads Maths Lingberg, som tog tiondeplatsen och utvecklas i en takt som är nästan ”onormal”.

Kajsas 7:e, Gunillas 1:a

Damtävlingarna blev mera sensationsfria. På svikten hade man väntat sig en fight mellan titelförsvararerskan Karin-Cé-we-Öhman och tidigare mästarinnan Margareta Sehlin, men så blev ”Stuvbiten” sjukskriven och fick uppskjuta sin comeback. Hotet mot Karin kom dock likafullt från Karlskoga. Sedan hon tagit en klar ledning i försöken och visat att hon kommit ur försäsongens vågdal, kom nämligen Eva Ekdahl med en strålande upphämtning och knappade in nästan hela Karins poängmarginal, särskilt sedan Karin återigen missat problemhoppet 1 ½ bakåt. Men Kajsa höll undan och bokade sig för sitt 7:e tecken med Eva på silverplats liksom i fjol.

Bronset gick till GKK:s 16-åring Gunilla Henriksson, som gjorde en elegant serie men liksom Eva hade för låg svårighetsgrad. De friskaste takterna visade fyran Annika Lorentzon. Hon startade med ”vuxen” serie. Det var en chansning som inte höll den här gången, men får hon ett år till på sig att nöta in sina svåra hopp, så blir det svårt för hennes jämnåriga att hänga med. Gävles två år yngre Kajsa Ström utvecklas stadigt och säkert och tog femteplatsen före Lena Janmarker.

I damernas höga hopp, där serien utökats från 4 till 7 hopp, startade tyvärr endast 3 av de 7 anmälda. Den väntade kampen mellan de två bästa från utomhus SM, Eva Ekdahl och Gunilla Henriksson, blev bara hård i försöksomgången, då Eva höll förstaplatsen. I finalen visade sig Gunilla som den klart bättre och noterade 7:or på alla sina hopp, vilket betydde seger med god marginal och det första — men sannolikt inte sista — svenska mästerskapstecknet till simhopparfamiljen Henriksson. Trots detta var det bronsmedaljösen Ulrika Knape som gav den största behållningen. Detta lilla 11-åriga underbarn, som är hård som granit i både kropp och sinne och som älskar att tävla vare sig det gäller simhopp, simning eller segling, förvånade all expertis med en friskhet och en mognad i sin hoppning som egentligen är ”omöjlig” vid så unga år. Hon var endast hårsmånen efter Gunilla i försöken och gjorde en strålande SM-debut. Att ”bara” få en bronsmedalj är dock emot hennes principer, varför hon minuten efter passade på att slå Malmös juniorelit i fjärilsim.

Bästa klubb blev SKK på 20 poäng före GKK på 16, MS på 13 och Karlskoga på 10 poäng.

Den västtyska klubben ”Turnverein Mengen 1863” önskar turnera i Sverige under påsken 1967. Då klubben avser att själv bekosta sina resor vill man sätta Stockholm som nordlig gräns för turnén. Man hoppas få tävla på 2—3 platser varvid värdarna svarar för truppens mat- och logikostnader.

De aktivas standard framgår av följande tabell:

	herrar	damer
100 m frisim	1.03	1.18
100 m ryggsim	1.17	1.22
100 m fjärilsim	1.17	1.25
100 m bröstsim	1.22	1.30
4×100 m frisim	4.35	5.35
4×100 m medley	5.10	5.40
4×100 m bröstsim	5.50	6.35

Förening som är intresserad av ett tävlingsutbyte med den tyska klubben ombedes att för närmare upplysningar skriva (gärna på svenska) till Turnverein Mengen 1863, Abteilung Schwimmen, Sportl. Frank Dittman, *7947 Mengen,* Muhlgässle 25.

NACKSTA TVÄTTEN
Katarinavägen 3 — HAGA
Telefon 15 85 89
SKÖNSBERG

1:a klass TVÄTT
Tvätt — Strykning
SKJORTTVÄTT — HERRTVÄTT
Ring — Vi hämta och hemsänder

BAGERI
ARNSTRÖMS EFTR.
Affär Storgatan 20
Telefon 123 99
ÖRNSKÖLDSVIK
Bageri Fabriksgatan 24
Telefon 123 99
Rekommenderar sina välkända tillverkningar av matbröd och kaffebröd
Specialité:
Bakelser och tårtverk

ÅSLUND & Co
Heffners Industriområde
SUNDSVALL
Telefon växel 11 14 63
JÄRN- och PLÅTKONSTRUKTIONER
CISTERNER
KOL- och STENSKOPOR
FARTYGSREPARATIONER

BETALD
ANNONSPLATS

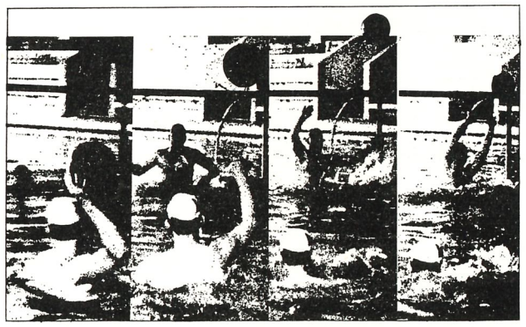
SÄVEDALENS FABRIKS AB
Oljeeldningsinstallationer
service och tillverkning
SFA — Lågtrycksbrännare
PETRO — Pressluftsbrännare
CHALMERS — Tryckoljebrännare
Köpmangatan 23—25 - SUNDSVALL
Telefon växel 12 31 30 — Jourservice 15 17 40

Byggmaterial i parti och minut
Välkommen till vår utställning där vi bland annat visar det tyska drömköket
POGGENPOHLKÖKET
Wiwall AB
Firman med nyheter för byggfolk
Bultgatan 12 — Sundsvall
Telefon växel 15 42 00

Nya tävlingsaffischer



för simning och polo...





...och för simhopp

Nya tävlingsaffischer försäljs genom Svenska Simförbundet.

Storlek: 50×35 cm. Färger: blått och svart på vit botten.

Pris 35 öre per affisch.

Emballage: 25 öre per beställning.

Expeditionsavgift: 4 kr.

Porto: debiteras köparen.

Motiv: simning, simhopp och vattenpolo.

Leverans: varje onsdag. (I brådskande fall kan leverans ske omgående).

Affischerna kan även köpas vid besök på förbundskansliet, varvid expeditionsavgiften och portot naturligtvis avgår.

Förbundskansliet har som bekant fått en ny tjänsteman, konsulent Stig Ohlsson, som träffas på tel.: 08/21 88 74.

Polskt utbyte

Den polska simklubben "Neptun" från Stargrad söker kontakt med en svensk förening för tävlingsutbyte. Föreningens standard framgår av följande tabell:

	damer	*herrar*
400 m fr:	5.40,0—5.50,0	4.33,0—4.55,0
100 m fr:	1.11,0—1.13,0	58,0—1.00,0
100 m ry:	1.15,0—1.20,0	1.05,0—1.13,0
200 m br:	2.58,0—3.05,0	2.42,0—2.48,0
100 m fj:	1.20,0—1.25,0	1.08,0—1.12,0
200 m ind. med.	2.42,0—2.46,0	2.25,0—2.30,0

SM utomhus i Stockholm den 25—29/7 1966.

Försökstävlingarna börjar samtliga dagar kl. 10.00 och finalerna kl. 17.30.

Den 1/10, 9/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 eller 11/12 1966 föreslås som lämpliga dagar för ett första tävlingsutbyte på polsk eller svensk botten.

I Polen kommer tävlingarna att gå i Stargrad, Poznan eller Szczecin. Vid den svenska föreningens besök i Polen svarar "Neptun" för gästernas resor inom Polen samt mat, logi och fickpengar under fem dagar. Dessutom kommer man att dela ut presenter till deltagarna. Truppens storlek beräknas vara 25 personer.

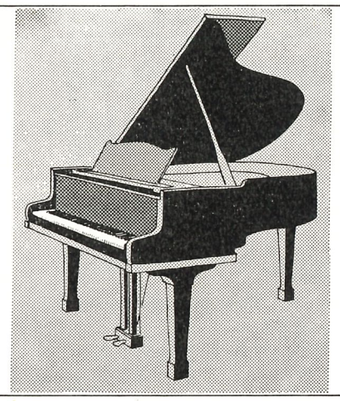
Intresserad förening kan ta direkt kontakt med Schwimm-Sportklubb "NEPTUN" STARGRAD SZCZECINSKI, ul. Szczecinska 35, Polen.

En aktuell vägvisare vid transportbehov

SUNDFRAKT

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



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

Storgatan 1, Sundsvall, Telefon 15 98 50

JONSSONS MÅLERI

C. G. Jonsson
Telefon 060/788 16
Sommarbostad 696 45
BERGEFORSEN

Alla slags måleriarbeten. SANDBLÄSTRING med komplett utrustning utföres fackmässigt och med förstklassigt material. Infordra offert

SVERIGES STÖRSTA
Industrilokaliseringsprojekt MELLANSEL,
har projekterats av oss
För industriprojektering, vänd Eder med förtroende till

B. E. HÖGLUNDS INGENJÖRSBYRÅ AB

Storgatan 16
ÖRNSKÖLDSVIK
Telefon 146 80, 199 50

KONSTSIM

De första riksmästerskapen i konstsim i Linköpings vackra simhall blev en stor framgång för Stockholmspolisen genom Margit Öhman som vann solotävlingen. Tillsammans med Britt-Marie Bengtsson säkrade Margit även parsegern till SPIF.

Till tävlingarna hade Neptun, SPIF och NSK anmält sammanlagt 11 konstsimmerskor, som genomförde sammanlagt 14 starter, fördelade på 9 solo, 3 par och 1 lag.

Tyvärr hade det vackra vårvädret skrämt bort publiken, varför tävlingarna icke blev den propaganda för konstsim i Östergötland, som arrangörerna LASS hade räknat med. Genom intervjuer i Sveriges Radio fick dock stor del av radiolyssnarna viss orientering om konstsim och resultat.

Tävlingen dömdes av de danska domarna Kirsten och Bal Foldager från Köpenhamn och av Marianne Larsson SPIF, som fullgjorde sina uppdrag med bravur.

Figurerna, som lottats i figurtävlingen, Delfin (svårighetsgrad 1,5), Kip (1,2), Omvänd delfin med böjt ben (1,7) balettben vänster och höger (1,8) och Barracuda (1,8) passade Margit Öhman mycket väl. Hon erhöll dagens högsta poäng i de tre första medan tvåan Barbro Holst NSK lyckades bäst på den svåra Barracudan.

Margit drar ifrån

Efter figursimningen ledde Margit Öhman över Barbro Holst med 1,08 poäng. Ett sådant försprång har hon ej haft i tidigare tävlingar. I musiksimningen, som är Margits starka sida drog hon ifrån ytterligare genom en charmfullt genomförd simning av "Marie Elena". Barbro Holst hade ett för dagen nytt nummer, Min blommiga blå krinolin, som hon genomförde med schvung men saknade den grace och mjukhet som skall prägla musiksimning.

Britt-Marie Bengtsson och Karin Malmgren delade tredjeplatsen i musiksimningen men hade sämre figursimningar än neptunflickan Marianne Johansson, som räddade tredjeplatsen med en vårdat genomförd "Nature Boy".

Till tonerna till "Persisk marknad" gestaltade polisflickorna Margit Öhman och Britt-Marie Bengtsson slavinnornas vedermödor på ett sådant sätt att domarna kapitulerade och gav dem tävlingens högsta poäng. På andra plats kom NSK-paret Barbro Holst — Lena Björklund, som till Gipsy Lement skildrade zigenarromantiken. I lagtävlingen startade endast ett av de två anmälda lagen. SPIF-laget måste dras tillbaka på grund av att endast tre flickor anlänt till Linköping.

Resultaten i dessa RM-tävlingar i konstsim var mycket goda och gav belägg för att tiden är mogen för ett svenskt mästerskap i grenen.

STORA FRAMGÅNGAR I KONSTSIM VID LANDSKAMPSDEBUTEN

Det blev en strålande upptakt för de svenske i konstsimlandskampen mot Finland i Helsingfors. Barbro Holst vann såväl figur- som solotävlingen. Margit Öhman säkrade andra platsen och efter första dagen ledde Sverige landskampen med 8 poäng mot Finland 3.

Även andra dagen kunde vi glädja oss åt framgångar. I landskampen vann det svenska paret Barbro Holst — Lena Björklund och det svenska laget vann den avslutande musiksimningen med bred marginal. Slutsiffror 32—18 i svensk favör.

I den individuella solotävling, där även två danskor deltog, placerade sig Kirsten Foldager mellan Barbro Holst och Margit Öhman, medan Lillan Madsen belade fjärde plats före de bägge finskorna Ulla Turpeinen och Soili Lehtonen.

Figurtävlingen bestod av 3 obligatoriska figurer och 2 st enligt deltagarnas eget val. Barbro Holst valde Omvänd trana (1,8) avslutade med barracuda med baklänges volt i pik och med hel skruv (2,1), som hon lyckades mycket bra med. Sammanlagt fick Barbro 61,10 poäng, den högsta poäng någon svenska uppnått på fem figurer, och fick därmed även revansch på Margit Öhman från RM i Linköping. Margit nådde sammanlagt 59,60 poäng och lyckades bäst med häger med hel skruv (2,0). Det var överraskande och glädjande att såväl Barbro som Margit placerade sig före de internationellt kända danskorna Lillan Madsen, som kom på tredje plats med 58,08 poäng och Kirsten Foldager som erhöll 57,80 poäng. B-M Bengtsson, Karin Malmgren och Lena Björklund följde därefter före de fyra finska flickorna.

Före solotävlingen i vilken Sverige representerades av Barbro Holst och Margit Öhman var alltså utgångsläget mycket gott och det visade sig att Barbro Holst med sin "Gotländsk sommarnatt" skulle segra även här. Kirsten Foldager simmade "Egyptisk balett" med stor bravur och gick förbi Margit Öhman, vars "Maria Elena" icke slog inför den internationella domarjuryn. Lillan Madsens "Balettstudie" var meningsfylld och genomfördes vårdat. Domarna var kanske i snålaste laget, då de bedömde hennes simning.

De båda finska flickorna Soili Lehtonen och Ulla Turpeinen kom icke upp i nivå med de övriga. De hade valt för sin utbildningsståndpunkt alltför snabba musikstycken och hade därigenom gjort det svårare för sig än nödvändigt. Motivvalen och koreografien var trevligt, men de förmådde icke i alla delar synkronisera sin simning med musiken. De har goda anlag och kan inom kort nå mycket goda resultat.

Partävlingen vanns av danskorna, som med elegans och bravur simmade sin "Segerdans". Den bestod av många svåra figurer, som vi icke tränat här i Sverige. Den hade karaktär och samtrimningen var mycket god. Barbro Holst och Lena Björklund kom därnäst med "Svarta Zigenare" som gick bättre än tidigare. Som smolk i den svenska segerbägaren var ett poängavdrag för överskriden tid för Margit Öhman — B-M Bengtsson, vilket placerade dem efter Barbro—Lena.

De finska flickorna utförde mycket korta musiksimningar omfattande enkla figurer och mycket simningar. Även i denna tävling sken oträningen igenom.

Det svenska laget simmade NSK-teamets "Camilla", efter rätt snabb musik. Laget bestod av Barbro Holst, Lena Björklund, Karin Malmgren och Margit Öhman. Samtrimningen var icke perfekt men näst intill och de nådde slutpoängen 115,03 medan det finska laget slutade på 88,30 poäng. Slutresultatet 32—18 i svensk favör och speciellt resultaten i solo är ett tecken på att svenskt konstsim är på stark frammarsch.

Resan till och från Finland gjordes med MS Ilmater och laget var inkvarterat på hotell TORNI mitt i Helsingfors.

Under pingstdagen bjöds deltagarna på sigthseeing i Helsingfors, varunder bl.a. olympiska simstadion besöktes.

Vid avslutningssupén och prisutdelningen erhöll Barbro Holst och Margit Öhman var sitt Kalevalasmycke, alla utländska gäster en minnesplakett och svenska konstsimkommittén Finska Simförbundets hedersstandar, som endast utdelas vid mycket betydelsefulla tillfällen, vilket detta ansågs vara.

Tävlingarna har fört nordiska konstsimmare närmare varandra och tävlingarna var begynnelsen till ytterligare ett nordiskt samarbete inom simsportens område.

Set Hjärpe

BJÖRKLUND & SON
Elektromekanisk verkstad
Telefon Verkstad 121 87
Bostad 195 27, 129 22
GULLÄNGET
Utför omlindningar och reparationer av elektriska motorer, apparater och transformatorer

Begagnade Bildelar
till de flesta märken
även senare modeller
Spec.: KROCKSKADOR
LINDGRENS BILDEMONTERING
ARNÄSVALL
Telefon Örnsköldsvik 450 30
ÖRNSKÖLDSVIK

Örnsköldsviksortens Andelsmejeriförening
Telefon 104 60 växel
ÖRNSKÖLDSVIK
Bästa inköpskällan vid behov av
MJÖLK
SMÖR
OST
MESVAROR

KÖPMÄNNENS BOKFÖRINGSBYRÅ
Revisor Lüning
Y. R. F.
Bergsgatan 13 — Telefon 118 00
ÖRNSKÖLDSVIK

Simhopparnas riksfinal

RIKSFINALEN I SIMHOPP — SIM-HALLEN Linköping 21—22 maj 1966

Nybörjarklassen, svikthopp 1 m, bronsserien

Pojkar A

1. Charly Bäckman, VSS 29,01, 2. Patrik Eriksson, SKK 28,65, 3. Jan Gustavsson, S 02, Gbg 28,03, 4. Bo Palmblad, Södertälje SS 24,15, 5. Lars Lindroth, S 02, Gbg 24,07, 6. Jan Nordström, Södertälje SS 23,11, 7. Klas Hilding, Södertälje SS 22,09, 8. Sune Rönnqvist, Södertälje SS 21,41, 9. Sten Bergström, LaSS 18,92, 10. Pär Larsson, Södertälje SS 12,15.

Flickor A

1. Christina Wahlgren, S 02, Gbg 34,26, 2. Iréne Spångberg, LASS 30,94, 3. Sonja Holmgren, GSS 30,83, 4. Eva Johansson, LASS 29,68, 5. Berit Larsson, Karlskoga SS 28,33, 6. Ewa Westman, KSS 27,72, 7. Gunilla Lönngren, Värnamo SS 27,22, 8. Lena Strömberg, S 02 Gbg 27,18, 9. Anita Marklund, VSS 25,55, 10. Lisbeth Carlsson, SPIF 22,62, 11. Terese Haverling, SKK 22,07, 12. Anita Bergstedt, LASS 21,40, 13. Gerty Johansson, SPIF 21,27, 14. Elisabeth Jonsson, KSS 20,98, 15. Karin Pennlert, KSS 20,47.

Pojkar B

1. Jimmy Landqvist, KSS 31,72, 2. Johan Wållgren, Karlstads SS 27,07, 3. Lars-Olof Jackman, Karlstads SS 26,99, 4. Lars Jönsson, LASS 23,21, 5. Robert Ohlsson, MS 22,95, 6. Michael Haraldsson, Gävle SS 22,60.

Flickor B

1. Ann-Louise Helander, S 02, Gbg 31,86. 2. Inger Karlsson, MS 29,50, 3. Margareta Melin, VSS 27,09, 4. Gunilla Kutschbach, S 02, Gbg 25,62, 5. Pia Wålstedt, MS 23,50, 6. Lena Dellborg, S 02, Gbg 20,80.

Påbyggnadsklass I, svikthopp 1 m guldserien

Pojkar A

1. Maths Lindberg, Karlstads SS 56,78, 2. Tommy Bood, Karlstads SS 53,92, 3. Raimo Silvasti, Karlstads SS 45,66, 4. Lars Perers, LASS 37,95, 5. Jan Östling, Gävle SS 32,99.

Flickor A

1. Agneta Henriksson, GKK 54,76, 2. Marika Wessman, SKK 47,00.

Pojkar B

1. Manfred Magrass, Karlskoga SS 63,41, 2. Lennart Höglund, Karlstads SS 50,76, 3. Göran Karlsson, MSS 49,73, 4. Anders Norberg, SKK 45,38, 5. Lars Mannberg, MS 37,05, 6. Lars-Göran Strand, Gävle SS 27,02.

Flickor B

1. Ingrid Mannberg, MS 48,30, 2. Anita Zarnowiecki, S 02, Gbg 41,05, 3. Margareta Henriksson, GKK 37,51.

Påbyggnadsklass II, svikthopp 3 m, guldserien

Pojkar A

1. Åke Wall, Gävle SS 66,11, 2. Thomas Trybom, Gävle SS 57,51, 3. Göran Edfors, S 02, Gbg 54,64, 4. Håkan Lindberg, Gävle SS 46,90, 5. Glenn Lundholm, VSS 43,41.

Flickor A

1. Birgitta Grönholdt, MS 63,24, 2. Lena Janmarker, MS 54,83.

Pojkar B

1. Hans Klingenstierna, GKK 64,96, 2 Kenneth Johansson, Gävle SS 38,34.

Flickor B

1. Kajsa Ström, Gävle SS 71,30, 2 Ulrika Knape, S 02, Gbg 56,95.

Påbyggnadsklass II, höga hopp 5 m, silverserien

Pojkar A

1. Åke Wall, Gävle SS 38,45, 2. Glenn Lundholm, VSS 37,07, 3. Thomas Trybom, Gävle SS 32,43, 4. Håkan Lindberg, Gävle SS 30,48, 5. Göran Edfors, S 02, Gbg 28,86.

Flickor A

1. Birgitta Grönholdt, MS 31,23, 2. Lena Janmarker, MS 29,48.

Pojkar B

1. Hans Klingenstierna, GKK 33,40, 2 Kenneth Johansson, Gävle SS 32,34.

Flickor B

1. Ulrika Knape, S 02, Gbg 32,86, 2. Kajsa Ström, Gävle SS 30,25.

Avslutningsklassen, svikthopp 3 m, SM-serien

Pojkar A-B

1. Göran Johannisson, GKK 110,32, 2. Jan-Erik Ewald, MS 109,72, 3. Mats Andersson, VSS 90,29, 4. Ruben Werjefelt, GKK 84,69, 5. Göran Helgesson, Gävle SS 71,94.

Flickor A-B

1. Annika Lorentzon, S 02, Gbg 103,69, 2. Gunilla Henriksson, GKK 97,63, 3. Eva Ekdahl, Karlskoga SS 89,77.

Avslutningsklassen, höga hopp 5 m, SM-serien

Pojkar A-B

1. Göran Johannisson, GKK 65,53, 2. Ruben Werjefelt, GKK 44,08, 3. Göran Helgesson, Gävle SS 41,60, 4. Mats Andersson, VSS 37,24, 5. Jan-Erik Ewald, MS 34,37.

Flickor A-B

1. Gunilla Henriksson, GKK 60,48, 2. Eva Ekdahl, Karlskoga SS 57,68, 3. Annika Lorentzon, S 02, Gbg 47,93.

LAGTÄVLING

Nybörjarklassen

1. S 02, Göteborg 24, 2. Västerås SS 11, 2. Linköpings ASS 11, 4. Karlstads SS 10, 5. Karlskoga SS 9, 5. Malmö SS 9, 7. Gävle SS 5, 7. Stockholms KK 5, 9. Södertälje SS 4.

Påbyggnadsklass I

1. Karlstads SS 21, 2. Malmö SS 13, 3. Göteborgs KK 11, 4. Stockholms KK 8, 5. Karlskoga SS 7, 6. S 02, Göteborg 5, 7. Gävle SS 3, 7. Linköpings ASS 3.

Påbyggnadsklass II

1. Gävle SS 51, 2. Malmö SS 24, 3. S 02, Göteborg 18, 4. Göteborgs KK 14, 5. Västerås SS 7.

Avslutningsklassen

1. Göteborgs KK 34, 2. S 02, Göteborg 11, 3. Karlskoga SS 9, 4. Västerås SS 7, 5. Malmö SS 6, 5. Gävle SS 6.

Sammanlagt bästa klubb

1. Gävle SS 65, 2. Göteborgs KK 59, 3. S 02, Göteborg 58, 4. Malmö SS 52, 5. Karlstads SS 31, 6. Västerås SS 25, 6. Karlskoga SS 25, 8. Linköpings ASS 14, 9. Stockholms KK 13, 10. Södertälje SS 10.

Rikstävlingen del III

RIKSTÄVLINGEN I SIMHOPP 1965 — 1966
DELTÄVLING III
NYBÖRJARKLASSEN — SVIKTHOPP 1 m

Juniorer A (51-53) POJKAR. 1. Bo Karlson -52, Västerås 25,0. 2. Patrik Eriksson -53, SKK 24,5. 2. Charlie Bäckman -53, Västerås 24,5. 4. Bosse Palmblad -53, Södertälje 23,0. 4. Jan Nordström -53, Södertälje 23,0. 6. Benny Andersson -52, Västerås 21,5. 6. Jan Gustavsson -51, S 02, Gbg 21,5. 8. Lars Lindroth -53, S 02, Gbg 21,0. 9. Sune Rönnqvist -52, Södertälje 18,0. 10. Pär Larsson -53, Södertälje 16,5. 11. Klas Bengtsson -53, Linköping 16,0. 12. Claes Hilding -53, Södertälje 15,5. 13. Sten Bergström -53, Linköping 15,0.

Juniorer B (54-) POJKAR. 1. Jimmy Landquist -54, Karlskoga 27,0. 2. Stefan Wessbergh -54, Västerås 24,0. 3. Lennart Israelsson -54, Karlskoga 23,5. 4. Mikael Haraldsson -54, Gävle 23,0. 5. Bo Olofsson -54, S 02 22,5. 6. Anders Bedin -55, Västerås 22,0. 7. Johan Wållgren -54, Karlstad 20,5. 8. Ove Svensson -54, Västerås 20,0. 9. Lars-Olof Jackman -54, Karlstad 19,0.

Juniorer A (51-53), FLICKOR. 1. Berit Larsson -51, Karlskoga 27,0. 2. Sonja Holmgren -52, Gävle 26,5. 3. Anita Marklund -53, Västerås 25,5. 4. Terese Haverling -53, SKK 24,0. 5. Eva Johansson -52, Linköping 23,5. 6. Lisbeth Karlsson -52, SPIF 23,0. 7. Lena Holmgren -53, SKK 22,0. 8. Lena Strömberg -53, S 02, Gbg 21,0. 9. Eva Westman -52, Karlstad 20,5. 10. Karin Pennlert -53, Karlstad 17,5. 11. Silva Grass -52, SPIF 17,0. 12. Siw Hillgren -53, SKK 16,5. 13. Irene Språngberg -52, Linköping 15,0. 14. Elisabeth Jonsson -52, Karlstad 14,0. 15. Eva Andersson -52, SPIF 13,5.

Juniorer B (54-) FLICKOR. 1. Margareta Melin -54, Västerås 27,5. 2. Pia Wålstedt -54, Malmö 27,0. 3. Inger Karlsson -56, Malmö 26,5. 4. Ann-Louise Helander -56, S 02, Gbg 24,5. 5. Gunilla Kurtzback -55, S 02, Gbg 23,0. 6. Lena Delborg -56, S 02, Gbg 21,0. 7. Ann Mårdbrink -56, S 02, Gbg 20,5. 8. Elisabeth Håkansson -54, S 02, Gbg 18,5.

PÅBYGGNADSKLASS I — SVIKTHOPP 1 m

Juniorer A (50-52) POJKAR. 1. Maths Lindberg -51, Karlstad 60,30. 2. Jan Östling -52, Gävle 49,25. 3. Tommy Bood -51, Karlstad 44,15. 4. Raimo Silvasti -51, Karlstad 38,90. 5. Lars Perers -50, Linköping 32,50.

Juniorer B (53-) POJKAR. 1. Manfred Magass -54, Karlskoga 61,55. 2. Lennart Höglund -53, Karlstad 53,25. 3. Göran Karlsson -53, Malmö 46,40. 4. Anders Norberg -53, SKK 41,05. 5. Lars-Göran Strand Gävle 39,90. 6. Lars Mannberg -53, Malmö 39,00.

Juniorer A (50-52) FLICKOR. 1. Agneta Henriksson -52, GKK 54,85. 2. Marika Wessman -51, SKK 42,90. 3. Christina Bohman -50, Karlskoga 41,60.

Juniorer B (53-) FLICKOR. 1. Ingrid Mannberg -53, Malmö 48,05. 2. Anita Zarnowiecki -54, S 02, Gbg 46,40. 3. Margareta Henriksson -55, GKK 40,75.

PÅBYGGNADSKLASS II
Svikthopp 3 m

Juiorer A (49-51) POJKAR. 1. Åke Wall-49, Gövle 70.20. 2. Göran Edfors -50, S 02, Gbg 61,25. 3. Håkan Lindberg -50, Gävle 56,85. 4. Glenn Lundholm -51, Västerås 54,25.

Juniorer B (52-) POJKAR. 1. Hans Klingenstierna -53, GKK 67,40. 2. Kenneth Johansson -53, Gävle 54,50.

Juniorer A (49-51) FLICKOR. 1. Birgitta Grönholdt -51, Malmö 75,20. 2. Lena Janmarker -49, Malmö 51,70.

Juniorer B (52-) FLICKOR. 1. Kajsa Ström -52, Gävle 72,70. 2. Ulrika Knape -55, S 02, Gbg 52,35.

Lundbergs
Körskola

Telefoner 190 83, 170 55 Örnsköldsvik

Teori och väntrum

Nytorgsgatan 17 (Folkets Hus)

KÖRKORT

för bil och motorcykel

TRAFIKKORT

Det goda brödet kommer från
SÖRENS KONDITORI
Leveransbageri och Affär
KVISSLEBY
Telefon Sundsvall 611 36

AFFÄRSTRYCKERIET
Artillerigatan 7 — ÖSTERSUND
Telefon 117 88
Allt i TRYCKSAKER
Förstklassigt — Snabbt

CENTRUM
DAMFRISERING

STORGATAN 24

ÖSTERSUND

TELEFON 166 04

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

Bilskolecentralen

TRÄDGÅRDSGATAN 38

TELEFON 11 21 31

SUNDSVALL

Anmälan direkt eller per telefon

Höga hopp 5 m

Juniorer A (49-51) POJKAR. 1. Åke Wall -49, Gävle 42,20. 2. Glenn Lundholm -51, Västerås 38,25. 3. Håkan Lindberg -50, Gävle 37,60. 4. Thomas Trybom -50, Gävle 35,20. 5. Göran Edfors -50, S 02, Gbg 25,30.

Juniorer B (52-) POJKAR. 1. Hans Klingenstierna -53, GKK 32,85. 2. Kenneth Johansson -53, Gävle 28,10.

Juniorer A (49-51) FLICKOR. 1. Lena Janmarker -49, Malmö 31,15. 1. Birgitta Grönholdt -51, Malmö 31,15.

Juniorer B (52-) FLICKOR. 1. Ulrika Knape -55, S 02, Gbg 31,80. Kajsa Ström -52, Gävle 31,35.

Kombinerad tävling (svikthopp+höga hopp).

Juniorer A (49-51) POJKAR. 1. Åke Wall -49, Gävle 112,40. 2. Håkan Lindberg -50, Gävle 94,45. 3. Glenn Lundholm -51, Västerås 92,50. 4. Göran Edfors -50, S 02, Gbg 86,55. 5. Thomas Trybom -50, Gävle 35,20.

Juniorer B (52-) POJKAR. 1. Hans Klingenstierna -53, GKK 100,25. 2. Kenneth Johansson -53, Gävle 82,60.

Juniorer A (49-51) FLICKOR. 1. Birgitta Grönholdt -51, Malmö 106,35. 2. Lena Janmarker -49, Malmö 82,85.

Juniorer B (52-) FLICKOR. 1. Kajsa Ström -52, Gävle 104,05. 2. Ulrika Knape -55, S 02, Gbg 84,15.

AVSLUTNINGSKLASSEN
Svikthopp 3 m

Juniorer A-B (47-) POJKAR. 1. Göran Johannisson -47, GKK 106,45. 2. Mats Andersson -48, Västerås 101,35. 3. Göran Helgesson -48, Gävle 96,40. 4. Jan-Erik Ewald -48, Malmö 76,15.

Juniorer A-B (47-) FLICKOR. 1. Annika Lorentzon -50, S 02, Gbg 106,65. 2. Eva Ekdahl -50, Karlskoga 104,05. 3. Gunilla Henriksson -50, GKK 103,50.

Höga hopp

Juniorer A-B (47-) POJKAR. 1. Göran Johannisson -47, GKK 66,65. 2. Göran Helgesson -48, Gävle 46,80. 3. Jan-Erik Ewald -48, Malmö 40,55. 4. Mats Andersson -48, Västerås 34,55.

Juniorer A-B (47-) FLICKOR. 1. Eva Ekdahl -50, Karlskoga 67,35. 2. Gunilla Henriksson -50, GKK 55,65. 3. Annika Lorentzon -50, S 02, Gbg 50,95.

Kombinerad tävling (svikthopp+höga hopp).

Juniorer A-B (47-) POJKAR. 1. Göran Johannisson -47, GKK 173,10. 2. Göran Helgesson -48, Gävle 143,20. 3. Mats Andersson -48, Västerås 135,90. 4. Jan-Erik Ewald -48, Malmö 116,70.

Juniorer A-B (47-) FLICKOR. 1. Eva Ekdahl -50, Karlskoga 171,40. 2. Gunilla Henriksson -50, GKK 159,15. 3. Annika Lorentzon -50, S 02, Gbg 157,60.

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och III.

NYBÖRJARKLASSEN.
Juniorer A (51-53) POJKAR.

1.	B Palmblad, S-tälje	18,0+20,5+23,0		61,5
2.	C Bäckman, Västerås	15,5+20,5+24,5		60,5
3.	J Nordström, S-tälje	17,0+19,5+23,0		59,5
4.	P Eriksson, SKK	12,5+20,0+24,5		57,0
5.	S Rönnqvist, S-tälje	14,0+17,0+18,0		49,0
6.	C Hilding, S-tälje	13,5+15,5+15,5		44,5
7.	P Larsson, S-tälje	10,0+14,5+16,5		41,0
8.	S Bergström, Linköping	0,0+17,5+15,0		32,5
9.	R Andersson, S-tälje	14,0+17,5+ 0,0		31,5
10.	S Aldén, Linköping	7,5+15,0+ 0,0		22,5

Juniorer A (51-53) FLICKOR.

1.	B Larsson, Karlskoga	16,5+22,5+27,0		66,0
2.	S Holmgren, Gävle	16,0+20,5+26,5		63,0
3.	A Marklund, Västerås	14,5+20,5+25,5		60,5
4.	E. Johansson, Linköp.	12,5+22,5+23,5		58,5
5.	T Haverling, SKK	16,0+18,0+24,0		58,0
6.	E Westman, Karlstad	15,5+21,5+20,5		57,5
7.	L Holmgren, SKK	15,0+16,0+22,0		53,0
8.	L Strömberg, S 02	14,5+14,5+21,0		50,0
9.	S Hillgren, SKK	11,5+16,5+16,5		44,5
10.	I Språngberg, Linköp.	7,5+17,0+15,0		39,5
11.	E Jonsson, Karlstad	8,5+11,0+14,0		33,5
12.	K Pennlert, Karlstad	11,5+ 0,0+17,5		29,0
13.	A Bergstedt, Linköping	9,5+18,0+ 0,0		27,5

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och III

NYBÖRJARKLASSEN.
Juniorer B (54-) POJKAR.

1.	J Landquist, Karlskoga	19,0+20,0+27,0		66,0
2.	L Israelsson, Karlskoga	11,5+15,5+23,5		60,5
3.	J Wållgren, Karlstad	14,5+21,0+20,5		56,0
	S Wessbergh, Västerås	12,5+19,5+24,0		56,0
5.	M Haraldsson, Gävle	14,0+16,5+23,0		53,5
6.	L-O Jackman, Karlstad	12,5+19,0+19,0		50,5
7.	O Svensson, Västerås	0,0+16,0+20,0		36,0
8.	A Bodin, Västerås	11,0+ 0,0+22,0		22,0
9.	S Thorsell, Västerås	13,5+15,5+ 0,0		29,0

Juniorer B (54-) FLICKOR.

1.	I Karlsson, Malmö	17,5+19,5+26,5		63,5
2.	P Wälstedt, Malmö	15,0+19,5+27,0		61,5
3.	G Kurtzback, S 02, Gbg	16,0+21,0+23,0		60,0
4.	A-L Helander, S 02,	15,0+17,5+24,5		57,0
5.	L Delborg, S 02, Gbg	14,5+17,5+21,0		53,0
6.	E Håkansson, S 02, Gbg	14,5+18,0+18,5		51,0
7.	P Schönström, Malmö	15,5+20,5+ 0,0		36,0
8.	M Lundén, Gävle	14,0+20,0+ 0,0		34,0
9.	M Lövström, Gävle	9,0+17,0+ 0,0		26,0

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och III.

PÅBYGGNADSKLASS I
Juniorer A (50-52) POJKAR.

1.	M Lindberg, Karls.	37,10+46,10+60,30		143,50
2.	T Bood, Karlstad	34,70+35,05+44,15		113,90
3.	R Silvasti, Karlstad	31,65+37,35+38,90		107,90
4.	J Östling, Gävle	28,05+27,80+49,25		105,10
5.	L Perers, Linköp.	28,60+ 0,00+32,50		61,10
6.	B Andersson, V.ås	29,55+28,55+ 0,00		58,10

Juniorer A (52-52) FLICKOR

1.	M Wessman, SKK	28,15+38,85+42,90		109,90
2.	C Bohman, K-skog	32,10+27,85+41,60		101,55
3.	A Henriksson, GKK	0,00+41,80+54,85		96,65
4.	A-M Åberg, Gävle	29,40+27,75+ 0,00		57,15

Juniorer B (53-) POJKAR.

1.	M Magass K-skoga	40,50+37,00+61,55		139,05
2.	L Höglund, K-stad	30,00+36,95+53,25		120,20
3.	G Karlsson, Malmö	31,50+35,20+46,40		113,10
4.	L Mannberg, M-ö	30,45+30,30+39,00		99,75
5.	L-G Strand	26,65+29,00+39,90		95,55
6.	A Norberg, SKK	38,20+ 0,00+41,05		79,25

Juniorer A (53-) FLICKOR.

1.	A Zarnowiecki, G.	35,15+29,20+46,40		110,75
2.	I Mannberg, M-ö	29,80+31,20+48,05		109,35
3.	M Henriks., GKK	29,45+29,15+40,75		99,35
4.	M Högberg, Gävle	37,60+27,20+ 0,00		64,80

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och III.

PÅBYGGNADSKLASS II.
Svikthopp 3 m.
Juniorer A (49-51) POJKAR.

1.	Å Wall, Gävle	60,90+50,90+70,20		182.00
2.	G Edfors, S 02,	54,25+41,15+61,25		156,65
3.	G Lundholm, V-ås	54,15+41,45+54,25		149,85
4.	H Lindberg, Gävle	51,55+37,45+56,85		145,85
5.	T Trybom, Gävle	56,55+44,70+ 0,00		101,25
6.	O Östling, Gävle	35,10+22,15+ 0,00		57,25

Juniorer A (49-51) FLICKOR.

1.	B Grönholdt, M-ö	61,80+45,70+75,20		182,70
2.	L Janmarker, M-ö	54,25+40,35+51,70		146,30

Juniorer B (52-) POJKAR.

1.	H K-stierna, GKK	64,90+45,75+67,40		178,05
2.	K Johans., Gävle	45,60+40,05+54,50		140,15

Juniorer B (52-) FLICKOR.

1.	K Ström, Gävle	60,70+47,80+72,70		181,20
2.	U Knape, S 02	43,00+40,35+52,35		135,70

Höga hopp
Juniorer A (49-51) POJKAR

1.	Å Wall, Gävle	34,45+37,70+42,20		114,35
2.	G Lundholm, V-ås	29,05+27,10+38,25		94,40
3.	T Trybom, Gävle	30,35+28,45+35,20		94,00
4.	H Lindberg, Gävle	27,80+24,25+37,60		89,65
5.	G Edfors, S 02	24,85+24,95+25,30		75,10
6.	O Östling, Gävle	14,65+ 8,95+ 0,00		23,60

Juniorer A (49-51) FLICKOR.

1.	B Grönholdt, M-ö	35,15+33,65+31,15		99,95
2.	L Janmarker, M-ö	27,75+23,45+31,15		82,35

Juniorer B (52-) POJKAR.

1.	H K-stierna, GKK	23,90+26,70+32,85		83,45
2.	K Johans., Gävle	19,05+23,50+28,10		70,65

Juniorer B (52-) FLICKOR.

1.	K Ström, Gävle	31,80+30,50+31,35		93,65
2.	U Knape, S 02	27,00+24,20+31,80		83,00

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och III.

PÅBYGGNADSKLASS II.
Kombinerad tävling (svikthopp+höga hopp).
Juniorer A (49-51) POJKAR.

1.	Å Wall, Gövle	95,35+88,60+112,40		296,35
2.	H Lindberg, Gäv.	79,35+61,70+ 94,45		235,50
3.	T. Trybom, Gävle	86,90+73,15+ 35,20		195,25
4.	G Lundholm, V-ås	83,20+68,55+ 92,50		244,25
5.	G Edfors, S 02	79,10+66,10+ 86,55		231,75
6.	O Östling, Gäv.	49,75+31,10+ 0,00		80,85

Juniorer B (52-) POJKAR.

1.	H K-stierna, GKK	88,80+72,45+100,25		261,50
2.	K Johans., Gävle	64,65+63,55+ 82,60		210,80

Juniorer A (49-51) FLICKOR.

1.	B Grönholdt, M-ö	96,95+79,35+106,35		282,65
2.	L Janmarker, M-ö	82,00+63,80+ 82,85		228,65

Juniorer B (52-) FLICKOR.

1.	K Ström, Gävle	92,50+78,30+104,05		170,80
2.	U Knape, S 02	70,00+64,55+ 84,15		218,70

SLUTSTÄLLNING efter deltävling I, II och II.

AVSLUTNINGSKLASSEN.
Svikthopp.
Juniorer A-B (47-) POJKAR.

1.	G. Johannis., G.	99,00+72,10+106,45		277,55
2.	M Anders., V-ås	88,60+61,65+101,35		251,60
3.	G Helges., Gävle	80,75+60,45+ 96,40		237,60
4.	J-E Ewald, Mö	84,45+72,35+ 76,15		232,95

Juniorer A-B (47-) FLICKOR.

1.	E Ekdahl, K.	103,85+67,45+104,05		275,35
2.	A Lorentz., S 02	85,65+68,20+106,65		260,50
3.	G Henriks., GKK	66,15+62,00+103,50		231,65

Höga hopp.
Juniorer A-B (47-) POJKAR.

1.	G Johannis., GKK	43,75+57,70+66,65		168,10
2.	G Helges., Gävle	32,65+48,90+46,80		128,35
3.	M Anders., V-ås	33,05+34,45+34,55		102,05
4.	J-E Ewald, Mö	28,30+31,00+40,55		99,85

Juniorer A-B (47-) FLICKOR.

1.	E Ekdahl, K-skoga	39,10+55,20+67,35		161,65
2.	G Henriksson, GKK	30,70+52,95+55,65		139,30
3.	A Lorentzon, S 02	30,00+52,45+50,95		133,40

Kombinerad tävling (svikthopp+höga hopp)
Juniorer A-B (47-) POJKAR.

1.	G Johannisson	142,75+129,80+173,10		445,65
2.	G Helgesson	113,40+109,35+143,20		365,95
3.	M Andersson	121,65+ 96,10+135,90		353,65
4.	J-E Ewald	112,75+103,35+116,70		332,80

Juniorer A-B (47-) FLICKOR.

1.	E Ekdahl	142,95+122,65+171,40		437,00
2.	A Lorentzon	115,65+120,65+157,60		393,90
3.	G Henriksson	96,85+114,95+159,15		370,95

Forts. fr. sid. 17

netsova. Monica Delitzsch tog här sin andra silvermedalj och bronset gick till Irmhilt Sängelaub, även det ett nytt östtyskt namn värt att lägga på minnet till årets Europamästerskap.

J. E.

Resultat:

Svikthopp herrar:

1.	L. Matthes, Ö-ty	463,05
2.	V. Vasin, Sovjet	462,95
3.	H-D Pophal, Ö-ty	435,50
7.	T. Andersson, Sverige	397,30
8.	P. Koskinen, Finland	377,80
9.	C. Sandstedt, Sverige	375,60
12.	J. Engwall, Sverige	333,00

Svikthopp damer:

1.	D. Reinhardt, Ö-ty	421,30
2.	M. Delitzsch, Ö-ty	373,15
3.	N. Kutznetsova, Sovjet	372,25
6.	T. Liljeström, Finland	352,20

Höga hopp herrar:

1.	V. Saribekan, Sovjet	463,95
2.	L. Matthes, Ö-ty	454,00
3.	I. Lobanov, Sovjet	434,40
8.	A. Juvonen, Finland	361,60

Höga hopp damer:

1.	N. Kuztnetsova, Sovjet	281,10
2.	M. Delitzsch, Ö-ty	278,20
3.	I. Sängelaub, Ö-ty	259,25
9.	T. Liljeström, Finland	240,35

SIM-EM
UTRECHT 18/8 - 30/8

Buss från Stockholm 670:— inkl. halvpension.

Påstigning längs E-4:an.

TRAVELLER AB
Mäster Samuelsgatan 67, Sthlm 40 — Tel.: 11 18 00

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

TRANSPORTER AV ALLA SLAG

GRÄVMASKINER

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

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

MÄSTERSKAP

MALMÖ
14—15/5 SM i simhopp.

Höga hopp, 5 meter, herrar.
1. Christer Sandstedt, SKK, 227,80 (128,80).
2. Tord Andersson, MS, 217,95 (136,20).
3. Göran Johannisson, GKK, 213,30 (119,65).
4. Jan Engwall, Hellas, 206,10 (112,50).
5. Toivo Öhman, SKK, 203,40 (124,30).
6. Béla Somogyi, SKK, 171,20 (109,10).
7. Peder Lindberg, GKK 105,70.
8. Frank Landqvist, KSS 91,65.
9. Kenneth Gustavsson, SPIF 89,95.
10. László Gagyi, SPIF 87,50.
11. Ruben Werjefelt, GKK 80,35.

Svikthopp, 3 meter, damer.
1. Karin Céwe-Öhman, Neptun, 316,60 (230,90).
2. Eva Ekdahl, Karlskoga SS, 311,45 (204,85).
3. Gunilla Henriksson, GKK, 300,35 (220,30).
4. Annika Lorentzon, S 02, 278,75 (217,25).
5. Kajsa Ström, Gävle SS, 238,05 (176,85).
6. Lena Janmarker, MS, 179,35 (140,85).

Höga hopp, 5 meter, damer.
1. Gunilla Henriksson, GKK, 201,35 (103,40).
2. Eva Ekdahl, Karlskoga SS, 187,75 (113,55).
3. Ulrika Knape, S 02, 172,05 (102,15).

Svikthopp, 3 meter, herrar.
1. Christer Sandstedt, SKK, 430,95 (292,90).
2. Tord Andersson, MS, 384,25 (251,95).
3. Jan Engwall, Hellas, 347,05 (230,85).
4. Toivo Öhman, SKK, 339,05 (223,55).
5. Jan-Erik Ewald, MS, 325,20 (215,20).
6. Göran Johannisson, GKK, 316,20 (220,10).
7. Kenneth Gustavsson, SPIF, 277,25 (209,05).
8. Peder Lindberg, GKK, 264,40 (204,95).
9. Frank Landqvist, KSS 190,45.
10. Mats Lindberg, KSS 188,05.
11. Ruben Werjefelt, GKK 179,15.
12. Mats Andersson, VSS 165,95.
13. László Gagyi, SPIF 161,40.
14. Béla Somogyi, SKK 155,70.
15. Lennart Lindén, MS 153,15.

Individuella SM-poäng

Herrar:	
Christer Sandstedt	14
Tord Andersson	10
Jan Engwall	7
Toivo Öhman	5
Göran Johannisson	5
Jan-Erik Ewald	2
Béla Somogyi	1
Damer:	
Gunilla Henriksson	11
Eva Ekdahl	10
Karin Céwe-Öhman	7
Ulrika Knape	4
Annika Lorentzon	3
Kajsa Ström	2
Lena Janmarker	1

Klubbarnas SM-poäng

SKK	20
GKK	16
Malmö SS	13
Karlskoga SS	10
Hellas	7
SK Neptun	7
S 02	7
Gävle SS	2

DM-TÄVLINGAR

Maj (25 y). Herrar: 110 fr: McGregor 55,2.

VÄSTERGÖTLAND
5—6/2 (25 m) Borås. Herrar: 200 fr: Mats Svensson, Elfsborg 2.09,8. 200 br: Thomas Jonsson, Skövde 2.38,1. 4×100 fj: Elfsborg 4.58,7. 4×100 ry: Elfsborg 5.18,7. Svikt: Gösta Lagström, Elfsborg 54,24. 200 ry: Leif Fläring, Skövde 2.36,0. 200 fj: Göran Redmo, d:o 2.40,8. 4×100 br: Skövde 5.06,7 (DR). 4×100 fr: Elfsborg 4.06,2. Höga hopp: Gösta Lagström 47,06. Damer: 200 ry: Birgitta Hansson, Elfsborg 2.55,4. 100 fj: Yvonne Brage, Skövde 1.19,2. 4×100 br: Skövde 5.43,7 (DR). 4×100 fr: Skövde 4.59,8. 200 fr: Eva Ferm, Elfsborg 2.41,3. 200 br: Yvonne Brage 2.53,3 (DR). 4×100 ry: Skövde 5.45,7. 4×100 fj: Elfsborg 5.54,6.

UPPLAND
24/2 — 7—9—21/3 (25 m). Uppsala—Norrtälje: Herrar: 800 fr: Chr. Jacobsson, US 10.05,3. 200 br: Torgny Rasmusson, US 2.45,6. 200 fr: Chr. Jacobsson 2.10,9. 200 fj: Torgny Rasmusson 2.37,8 (DR). 200 ry: Anders Hultberg, US 2.31,0. 4×100 fr: US 4.07,4. 4×100 br: US 5.20,5. 4×100 ry: 4.46,5 (DR). 4×100 fj: US 4.42,2 (DR). Damer: 800 fr: Ulla Johansson, US 11.30,6. 100 fj: Gunilla Olesjö, US 1.19,1. 4×100 fr: US 4.48,2. 200 br: Gunilla Olesjö 3.07,5. 200 fr: Birgitta Haagman, US 2.31,4. 4×100 ry: Norrtälje 5.22,5. 4×100 br: Norrtälje 5.57,6. 4×100 fj: US 6.07,9.

GÄSTRIKLAND
23/2 — 8—12/3 (25 m). Gävle. Herrar: 800 fr: N. G. Åkerström, GSS 10.56,3. 200 fr: N. G. Åkerström 2.13,5. 4×100 ry: GSS 5.28,0. 200 br: Bertil Holmgren, Harnäs-Skutskär 2.58,0. 4×100 fj: GSS 5.25,9 (1:a str. Åkerström 1.09,2 (DR). 200 ry: Bo Östlund, GSS 2.42,4. 4×100 br: GSS 6.02,1. 4×100 fr: GSS 4.09,6 (DR) — 1:a str. Åkerström 59,9 (DR). Damer: 800 fr: Elisabeth Hjorth, GSS 11.24,4. 100 fj: Elisabeth Hjorth 1.17,0. 200 ry: Margaretha Rainer, GSS 2.55,7. 4×100 br: GSS 6.08,7. 4×100 fr: GSS 4.42,0. 200 fr: Elisabeth Hjorth 2.29,1. 200 br: Kerstin Lindberg, GSS 3.08,0. 4×100 ry: GSS 5.57,5. 4×100 fj: GSS 5.36,9.

NÄRKE
13—18—19/3 (25 m). Herrar: 200 ry: Benny Odell, ÖSS 2.32,4. 200 br: Ulf Clavell, KIF 2.52,5. Höga hopp: Björn Gullman, ÖSS 49,56. 4×100 br: ÖSS 5.19,8. 200 fj: Jan Lundström, ÖSS 2.47,9 (DR). 4×100 ry: ÖSS 4.57,9. Svikt: Björn Gullman 60,03. 4×100 fj: ÖSS 4.54,8 (DR). 200 fr: Jan Lundström 2.14,1. 4×100 fr: ÖSS 4.08,4. Damer: 200 fr: Harriet Alexandersson, ÖSS 2.38,6. 200 br: Britt Marie Bäck, ÖSS 3.10,0. 4×100 fr: ÖSS 5.08,7. 4×100 fj: ÖSS 6.05,2. 4×100 ry: ÖSS 6.04,5. 100 fj: Harriet Alexandersson 1.21,1. 200 ry: Harriet Alexandersson 3.02,1. 4×100 br: ÖSS 6.03,0.

ÖSTERGÖTLAND
26—27/2 (25 m). Linköping. Herrar: 200 fr: Olle Ferm, NKK 2.07,3. 200 br: Lars Kallerhult, NKK 2.46,5. 4×100 ry: NKK 4.59,0 (DR. 4×100 fj: NKK 5.09,2. 200 ry: Olle Ferm 2.27,4. 200 fj: Olle Ferm 2.34,5 (DR). 4×100 br: NKK 5.52,5. 4×100 fr: NKK 4.08,5. Damer: 200 ry: Inger Lindholm, LASS 2.50,0. 100 fj: Lotten Andersson, LASS 1.13,0. 4×100 br: LASS 6.11,3. 4×100 fr: LASS 4.43,4 (DR). 200 fr: Lotten Andersson 2.24,7. 200 br: Ann-Marie Andersson, LASS 3.07,1. 4×100 ry: LASS 5.33,4. 4×100 fj: LASS 5.36,5.

VÄSTMANLAND
5—6/3 (25 m). Västerås. Herrar: 4×100 ry: VSS 4.52,6. 4×100 br: VSS 5.29,1. 4×100 fj: VSS 4.43,0. 200 fr: Sten Jansson, VSS 2.16,6. 200 br: P. A. Barkskog, VSS 2.59,0. 200 ry: Rolf Alm, VSS 2.35,1. 4×100 fr: VSS 4.07,0. Damer: 4×100 ry: VSS 5.17,3. 4×100 br: VSS 5.57,4. 4×100 fj: VSS 5.37,7. 200 fr: Ulla Jäfvert, VSS 2.25,5. 200 br: Gunilla Carlsson, VSS 3.01,1 (DR). 200 ry: Kristina Eriksson, VSS 2.47,0. 100 fj: Ulla Jäfvert, 1.20,3. 4×100 fr: VSS 4.44,8.

MEDELPAD
5—6/3 (25 m). Timrå. Herrar: 200 ry: Hans Tegeback, SSS 2.22,3. 200 fj: Ingvar Eriksson, SSS 2.25,7. 4×100 br: SSS 5.36,2. 4×100 fr: SSS 3.59,0. Damer: 4×100 br: Timrå 6.43,2. 4×100 fr: Timrå 5.13,6. 200 fr: Elisabeth Berglund, Timrå 2.24,9. 200 br: Elisabeth Berglund 3.13,8. 4×100 ry: Timrå 6.12,7.

SMÅLAND
20/3 (25 m). Värnamo. Herrar: 4×100 fj: JSLS 4.48,3. Svikt: Jan Ståhl, JSLS 54,64. 800 fr: Bo Sjöholm, d:o 10.07,9. Damer: 800 fr: Monica Frisk, VSS 11.43,6. 4×100 fj: VSS 5.58,5.

VÄSTERBOTTEN
5—6/3 (25 m). Skelleftehamn. Herrar: 200 br: Åke Franzen, USS 2.44,5 (DR). 200 ry: C. G. Helmersson, SRSK 2.28,0 (DR). 200 fr: C. G. Helmersson 2.17,7. 200 medley: Johnny Widen, SRSK 2.32,1. 4×100 medley: SRSK 4.52,7. 800 fr: C. G. Helmersson 10.15,0. 400 br: Åke Franzen 6.02,5. 4×100 ry: SRSK 5.07,8. 200 fj: C. G. Helmersson 2.41,0. 4×100 br: SRSK 5.28,8. 4×100 fr: SRSK 4.17,8. Damer: 200 br: Agneta Haraldsson, LIF 3.17,0. 200 ry: Britt-Marie Hammarsten, RIK 2.53,5. 200 fr: Britt-Marie Hammarsten 2.43,8. 200 medley: Britt-Marie Hammarsten 3.11,4. 4×100 medley: RIK 5.56,0. 4×100 fr: RIK 5.14,6. 800 fr: Britt-Marie Hammarsten 11.51,0. 400 br: Ann-Katrin Bergmark, LIF 6.53,5. 4×100 ry: RIK 5.47,9. 100 fj: Britt-Marie Hammarsten 1.29,1. 4×100 br: LIF 6.19,2.

GÖTEBORG
29/4 Herrar: Höga hopp: Göran Johannisson, GKK 64,10. Svikt: Fred Andrade, S 02 106,00. Damer: Höga hopp: Gunilla Henriksson, GKK 66,35. Svikt: Annika Lorentzon, S 02 91,50.
14—15—17—18/3 (25 m). Herrar: 200 fr: Lars Nörringer, GKK 2.07,0, Ralph Öhlin, d:o 2.08,5, Bengt Axgren, S 02 2.09,7. 200 br: Björn Wahlgren, S 02 2.53,2. 4×100 ry: GKK 4.39,1. 4×100 fj: GKK 4.19,6. 200 ry: Glen Bengtsson, S 02 2.20,7 (DR). 200 fj: C. G. Andersson, GKK 2.36,5. 4×100 br: S 02 5.19,4. 4×100 fr: GKK 3.49,6 (DR). Damer: 200 fr: Ann-Charlott Lilja, Najaden 2.18,4. 200 ry: Lilja 2.38,3. 100 fj: Lilja 1.16,5. 4×100 br: Najaden 5.43,5 (DR). 4×100 fr: Najaden 4.40,1. 200 br: Agneta Berg, GKK 2.59,4. 4×100 ry: Najaden 5.16,3. 4×100 fj: Najaden 5.35,2.

JÄMTLAND/HÄRJEDALEN
5—6/3 (25 m). Timrå. Herrar: 200 fr: Rune Öhrnell, Ägir 2.25,1. 200 br: Martin Söderberg, Ägir 2.52,5 (DR). 200 ry: Björn Svedberg, Ägir 2.50,9. 200 fj: Björn Svedberg 3.00,7 (DR). 4×100 fr: Ägir 4.24,0. Damer: 200 ry: Gunilla Sandler, Ägir 3.09,5. 100 fj: Gunilla Sandler 1.29,5. 200 fr: Barbro Mattsson, Ägir 2.37,0 (DR). 200 br: Karin Svanborg, Ägir 3.04,8.

NAT. TÄVLINGAR

TIMRÅ
20/5 (25 m). Herrar 200 ry: Hans Tegeback, Sundsvall 2.17,0, Hans Ljungberg, Bromma 2.17,2. 200 fr: Ingvar Eriksson, Sundsvall 2.03,3, Hans Ljungberg, 2.03,5, Olle Ferm, Norrköping 2.05,6. 100 fr: Hans Eriksson, SKK 57,1, Claes-Göran Axelsson, Timrå 57,6. 100 fj: Bo Westergren, Polisen 1.01,9, Sven Johansson, Neptun 1.05,6, Hans Eriksson, SKK 1.05,8. 100 br: Rolf Tegeback 1.17,3. Damer: 100 fr: Maud Larsson, Gällivare 1.04,8, Elisabeth Berglund, Timrå 1.05,6, Elisabeth Hjort, Gävle 1.06,5. 100 fj: Ingrid Uggla, Gävle 1.16,4, Britt Julander, d:o 1.17,3, Elisabeth Berglund 1.22,8.
19/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Hans Eriksson, SKK 57,1, Claes-Göran Axelsson, TAIF 57,6, Jan Lundmark Kiruna 57,9, Olle Ferm, Norrköping 58,0, Sven von Holst, SKK 58,4, Lars Öberg, Sundsvall 58,7, Lars Engström, Neptun 58,8, Sven Johansson, Neptun 59,7. 200 ry: Hans Tegeback, Sundsvall 2.17,0 (SR)., Hans Ljungberg, Bromma 2.17,2. 100 fj: Bo Westergren, Polisen 1.01,9, Sven Johansson, Neptun 1.05,6, Hans Eriksson, SKK 1.05,8. 200 fr: Ingvar Eriksson 2.03,3, Hans Ljungberg, Bromma 2.03,5, Olle Ferm, Norrköping 2.05,6, Sven von Holst, SKK 2.07,1, Claes Göran Axelson, Timrå 2.08,3, Lars Engström, Neptun 2.08,5, Lars Öberg, Sundsvall 2.08,8. 100 br: Rolf Tegeback, Sundsvall 1.17,3, Martin Söderberg, Ägir 1.17,4. 100 fr: pojkar f. 1951—1953: Roland Jonsson, Gällivare 1.01,0, Pär Eriksson, Timrå 1.04,4. Damer 100 fr: Maud Larsson, Gällivare 1.04,8, Elisabeth Berglund, Timrå, 1.05,6, Elisabeth Hjort, Gävle 1.06,5, Vera Kock, Timrå 1.06,7, Margareta Rainer, Gävle 1.07,4. 100 fr: flickor f. 1951—1953 Vera Kock, Timrå 1.06,5, Inga Bostrand, Gävle 1.08,2. 100 fj: Ingrid Uggla, Gävle 1.16,4, Britt Julander, Gävle 1.17,3, Elisabeth Berglund, Timrå 1.22,8.

VINSLÖV
20/3 (25 m). Vinslöv—Hanaskog 95—80. Bl. res. Pojkar: 100 fr: (-52) Per-Åke Andreasson, V 1.17,0. Flickor: 100 br (53-54) Eva Bengtsson, H 1.45,3.

KÖPING
3/4 (25 m). Herrar: 100 fr: Markku Nähri, ESS 1.01,0. 100 fr: (50-51) K. O. Norstedt, ESS 1.00,3. 100 br: Stig Nylen, ASS 1.16,1, Markku Nähri, ESS 1.16,2 (DR). 4×100 fr: ESS 4.04,9. Damer: 4×100 fr: Sala 5.13,6. 100 fr: Eva Schiller, ESS 1.08,6. 100 br: Eva Cederlind, KIF 1.28,0. 100 br: (52-53) Carina Nilsson, KSS 1.23,8 (DR).

GÄLLIVARE
22/5 (25 m). Herrar: 100 br: Juhani Salpa, Finland 1.17,7. 100 fj: Ingrid Gustavsson, Luleå 1.17,2. 200 fr: Salpa, Finland 2.08,4, Haataja, d:o 2.11,5. 200 br: Salpa, Finland 2.52,1. 100 ry: Salpa, Finland 1.06,3. 200 medley: Salpa, Finland 2.26,6. 100 fj: Haataja, Finland 1.05,7. 100 fr: Hans Lundström, Luleå 58,6, Salpa, Finland 58,9, Rickard Carlsson, Kiruna 59,7. Damer: 100 fr: Ingrid Gustafsson, Luleå 1.02,6, Maud Larsson, Gällivare 1.04,6, Marja Tilly, Finland 1.05,9. 200 fr: Ingrid Gustafsson, Luleå 2.22,1, Marja Tilly, Finland 2.23,8 (LR). 200 medley: Ingrid Gustafsson, Luleå 2.46,0, Marja Tilly, Finland 2.47,0. 100 ry: Ulla Backteman, Luleå 1.19,0.

RONNEBY
4/6 (50 m). Brunnspelen: 100 fr: herrar. 1. Jan Lundin, Polisen 57,3, 2. Göran Jansson, Polisen 57,5, 3.

LINDELLS MASKINUTHYRNING

Byvägen 55 — FRÖSÖN

Telefon Östersund 145 97

Hydralgrävmaskiner och Specialmaskiner för kabel och täckdiken, luftkompressorer med tillhörande verktyg

Dränkbara länspumpar m. m. för uthyrning

KONSUMRESTAURANGEN

Östersund

Domus Varuhus, ingång Gustaf III Torg

Är ett bra matställe, där man äter god mat till lågt pris

GRILLBAR – SJÄLVBETJÄNING – MODERNT

KONDITORISERVERING

Välkommen!

ROSTFRIA AB

rostfria inredningar för

BYGGNADSINDUSTRIN

ÖSTERSUNDS ROSTFRIA VERKSTADS AB

ÖSTERSUND — Telefon växel: 176 30

Forts. fr. sid. 3

3. Fotin, Sovjet 4.56,2
4. Hetz, V-ty 4.57,6
5. Kravtjenko, Sovjet 4.59,5
6. Kimber, GB 5.01,4
7. Mosconi, Frankrike 5.03,0

DAMER

100 m frisim

1. Grunert, Ö-ty 1.02,5
2. Schumacher, Ö-ty 1.02,9
3. Kocendova, Tjeck. 1.03,5
4. Sipchenko, Sovjet 1.03,7
5. Sosnova, Sovjet 1.03,7
6. A-C Hagberg 1.03,7
7. Bystrova, Sovjet 1.03,8
8. Beneck, Italien 1.03,8
9. Sillet, GB 1.04,0
10. Beumer, Holland 1.04,0

400 m frisim

1. Sosnova, Sovjet 4.53,4
2. Long, GB 4.54,1
3. Neubauer, Ö-ty 4.54,2
4. A-C Lilja 4.54,9
5. Pechstein, Ö-ty 4.56,0
6. Grunert, Ö-ty 4.58,7
7. Elisabeth Ljunggren 4.58,8
8. Mandon., Frankrike 4.59,1
9. Cave, GB 5.01,8
10. Kocendova, Tjeck. 5.02,8

100 m ryggsim

1. Caron, Frankrike 1.09,2
2. Franklin, GB 1.09,9
3. Balaban, Rumänien 1.10,4
4. Saveljeva, Sovjet 1.10,9
5. Michailova, Sovjet 1.11,3
6. Köhler, Ö-ty 1.11,7
7. Ludgrove, GB 1.11,7
8. Sikkens, Holland , 1.12,5
9. Yvonne Hiljebäck 1.12,5
10. Weeteling, Holland 1.12,6

200 m ryggsim

1. Saveljeva, Sovjet 2.33,4
2. Franklin, GB 2.33,8
3. Caron, Frankrike 2.34,9

100 m bröstsim

1. Babanina, Sovjet 1.18,4
2. Prosumensjik., Sov. 1.18,8
3. Bimolt, Holland 1.19,3
4. Harris, GB 1.19,3
5. Hansel, Ö-ty 1.19,5
6. Gross, V-ty 1.19,8
7. B. Grimmer, Ö-ty 1.20,3
8. Slattery, GB 1.20,6
9. Frommater, V-ty 1.20,8
10. Rjulova, Sovjet 1.21,3

200 m bröstsim

1. Prosumensjik., Sov. 2.44,6
2. Slattery, GB 2.49,1
3. Bimolt, Holland 2.49,5
4. B. Grimmer, Ö-ty 2.50,0
5. Mittchell, GB 2.51,4
6. Podznakova, Sovjet 2.52,5
7. Hansel, Ö-ty 2.52,6
8. Babanina, Sovjet 2.52,9
9. S. Grimmer, Ö-ty 2.53,6
10. Harrts, GB 2.53,6

100 m fjärilsim

1. Kok, Holland 1.05,7
2. Hustede, V-ty 1.09,4
3. Lindner, Ö-ty 1.09,8
4. Gegan, England 1.09,8
5. Deviatova, Sovjet 1.10,5
6. Barner, GB 1.11,4
7. Cotterill, GB 1.11,5
8. Pechstein, Ö-ty 1.11,9
9. Noventa, Italien 1.12,0
10. Rütten, V-ty 1.12,1

200 m fjärilsim

1. Lindner, Ö-ty 2.34,0
2. Hustede, V-ty 2.36,5
3. Pechstein, Ö-ty 2.38,9

200 m medley

1. Pechstein, Ö-ty 2.37,2
2. Holletz, Ö-ty 2.38,4
3. Zabrodnina, Sovjet 2.38,5
4. Deviatova, Sovjet 2.39,1
5. Hazieva, Sovjet 2.41,3
6. Hansel, Ö-ty 2.41,3
7. Hustede, V-ty 2.42,0

400 m medley

1. Pechstein, Ö-ty 5.29,2
2. Heukels, Holland 5.29,2
3. Hazieva, Sovjet 5.32,7
4. Holletz, Ö-ty 5.34,8
5. Babanina, Sovjet 5.35,9
6. Hulsebos, Holland 5.39,0
7. Grunert, Ö-ty 5.40,9
8. Jones, GB 5.41,9
9. Dorleans, Frankrike 5.42,1
10. Wittke, Ö-ty 5.42,2

Mats Svensson, Elfsborg 58,4, 4. Hans Eriksson, Stockholms KK 58,6, 5. Leif Fläring, Skövde SS 59,4, 6. Arne Annerhult, Anderstorps SS 59,6, 7. Sven Johansson, Neptun 59,9.

100 br: damer. 1. Yvonne Brage, Skövde SS 1.21,7, 2. Erna Törnqvist, Karlskrona SS 1.25,3, 3. Gun Ekman, Skövde SS 1.27,2, 4. Karin Pettersson, Markaryds SS 1.30,2, 5. Annmari Andersson, Linköpings ASS 1.30,7, 6. Lena Adamsson, Göteborgs KK 1.31,1.

100 ry: pojkar. 1. Benny Johansson, Malmö SS 1.13,7, 2. Lars Jeppsson, Ystads SS 1.19,1.

100 fj: herrar. 1. Bo Westergren, Polisen 1.01,8, 2. Claes-Göran Andersson, Göteborgs KK 1.04,3, 3. Jan Lundin, Polisen 1.04,9, 4. Göran Jansson, Polisen 1.05,2, 5. Ulf Lönner, Karlstads SS 1.07,8.

200 fr: damer. 1. Ingrid Gustafsson, Luleå SS 2.24,4, 2. Lotten Andersson, Linköpings ASS 2.27,4, 3. Eva Nilsson, Neptun 2.28,2, 4. Berit Larsson, Karlskoga SS 2.28,8 (DR), 5. Lena Petersen, Neptun 2.29,1, 6. Agneta Gerling, Linköpings ASS 2.35,9.

50 fj: flickor. 1. Maud Larsson, Gällivare 34,4, 2. Yvonne Törnqvist, Polisen 37,5, 3. Gunilla Jonsson, Malmö SS 38,2, 4. Christina Nisses-Gagnér, Malmö SS 38,8.

400 fr: herrar. 1. Olle Ferm, Norrköping 4.32,3, 2. Glen Bengtsson, S 02 4.32,7, 3. Lars Engström, Neptun 4.42,5, 4. Birger Eriksson, Polisen 4.51,8.

100 br: pojkar. 1. Bertil Stenberg, Kristianstads SLS 1.21,3, 2. Claes Wessling, Limhamns SS 1.25,3, 3. Bengt Eklöv, Markaryds SS 1.26,1, 4. Bo Hultén, Malmö SS 1.26,1.

100 ry: damer. 1. Yvonne Hiljebäck, Polisen 1.13,5, 2. Yvonne Törnqvist, Polisen 1.16,2, 3. Monica Frisk, Värnamo SS 1.19,8, 4. Kennie Olsson, Vinslövs SS 1.23,3.

200 br: herrar. 1. Thomas Jonsson, Skövde SS 2.43,5, 2. Håkan Kindblom, Polisen 2.45,8, 3. Tommy Arneving, Oskarshamns SS 2.53,9, 4. Rolf Möller, Polisen 2.59,8.

100 fr: flickor. 1. Maud Larsson, Gällivare 1.09,6, 2. Gunilla Jonsson, Malmö SS 1.15,1, 3. Ingrid Olsson, Malmö SS 1.16,8.

4×100 fr: damer. 1. Polisens IF 5.01,8, 2. Göteborgs KK 5.30,4.

4×100 medley herrar. 1. Polisens IF 4.33,5, 2. Karlskrona SS 4.55,1, 3. Göteborgs KK 5.24,0.

5/6 200 fr: herrar. 1. Glen Bengtsson, S 02 2.07,2, 2. Olle Ferm, Norrköping 2.07,4, 3. Hans Eriksson, Stockholms KK 2.09,4, 4. Göran Jansson, Polisen 2.10,4, 5. Mats Svensson, Elfsborg 2.10,4, 6. Sven Johansson, Neptun 2.11,6, 7. Lars Engström, Neptun 2.12,3, 8. Leif Fläring, Skövde SS 2.12,7.

100 fr: damer. 1. Ingrid Gustavsson, Luleå 1.04,5 (DR), 2. Ann-Christine Hagberg, Neptun 1.04,9, 3. Maud Larsson, Gällivare 1.06,8, 4. Berit Larsson, Karlskoga SS 1.07,2 (DR), 5. Eva Nilsson, Neptun 1.07,3, 6. Anne-Marie Carlsson, Karlskoga SS 1.08,0, 7. Beatrice Andersson, Anderstorps SS 1.09,3, 8. Monica Frisk, Värnamo SS 1.12,1.

100 br: herrar. 1. Thomas Jonsson, Skövde SS 1.13,0 (SR), 2. Håkan Kindblom, Polisen 1.14,8, 3. Peter Sandblom, Upsala SS 1.18,5, 4. Rolf Möller, Polisen 1.19,4, 5. Bertil Stenberg, Kristianstads SLS 1.20,5, 6. Sonny Modig, Karlskrona SS 1.21,6.

100 ry: flickor. 1. Erna Törnqvist, Polisen 1.15,5, 2. Eva Folkesson, Kristianstads SLS 1.25,1.

50 fj: pojkar. 1. Bo Wideqvist, Värnamo SS 31,2, 2. Jerker Karlsson, Värnamo SS 34,3, 3. Bengt Heinmert, Kristianstads SLS 34,4, 4. Lars Pålsson, IFK Ronneby 34,5.

400 fr: damer. 1. Eva Nilsson, Neptun 5.12,4, 2. Lena Petersén, Neptun 5.15,0.

100 br: flickor. 1. Karin Pettersson, Markaryds SS 1.30,4, 2. Simone Larsson, Ystads SS 1.31,7, 3. Åsa Wallin, Nässjö SS 1.33,2, 4. Inger Holst, Nässjö SS 1.33,8.

100 ry: herrar. 1. Olle Ferm, Norrköping 1.08,1, 2. Lars Lauritzen, Ystads SS 1.09,3, 3. Sonny Modig, Karlskrona SS 1.10,3, 4. Benny Johansson, Malmö SS 1.14,1.

200 br: damer. 1. Yvonne Brage, Skövde SS 2.54,8, 2. Erna Törnqvist, Karlskrona SS 3.06,0, 3. Annmari Andersson, Linköpings ASS 3.07,9, 4. Gun Ekman, Skövde SS 3.09,4.

100 fj: damer. 1. Lotten Andersson, Linköpings ASS 1.21,1, 2. Katarina Landerstedt, Göteborgs KK 1.22,5.

100 fr: pojkar. 1. Roland Jonsson, Gällivare 1.00,5, 2. Lars Malmgren, Ystads SS 1.03,0, 3. Greg Hvitfelt, Göteborgs KK 1.04,2, 4. Lars Carlsson, Hellas 1.04,6, 5. Bo Wideqvist, Värnamo SS 1.04,8.

ÖREBRO

26/5 (50 m). Herrar: 400 br: Göran Rosmark, ÖSS 6.17,5. Damer: 400 br: Eva Cederlind, KIF 6.54,6.

VÄRNAMO

Maj (25 m). Herrar: 100 fr: Arne Annerhult, Anderstorp 57,4. Damer: 100 fr: Beatrice Andersson, d:o 1.07,5.

SKELLEFTEHAMN

15/5 (25 m). Länsmatch Norrbotten—Västerbotten 66—47. Herrar: 100 fj: Bo Holmberg, N 1.05,3, C. G. Helmersson, V 1.05,5. 100 fr: Bo Åhman, N 58,1, Peter Bergengren, V 58,3, Roger Taflin, V 58,5. 200 br: Åke Franzen, V 2.48,5. 200 medley Bo Åhman, N 2.31,6. 100 ry: C. G. Helmersson, V 1.05,5. 10×50 fr: Västerbotten 4.28,9, Norrbotten 4.29,7. Damer: 100 fj: Ulla Backteman, N 1.20,2. 100 fr: Maud Larsson, N 1.07,0, Inger Andersson, N 1.09,5. 200 br: Britt-Marie Lahti, N 2.59,8, Mona Forslund, N 3.03,3, Agneta Haraldsson, V 3.06,5. 100 ry: Cecilia Holmdahl, N 1.17,5. 4×50 medley: Norrbotten 2.22,9, Västerbotten 2.31,4.

OSKARSHAMN

7/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Tord Larsson, Visby 1.00,8. 100 ry: Kjell Svensson, Visby 1.09,9. 200 br: Tommy Arneving, Oskarshamn 2.44,8. 100 fj: Tord Larsson 1.08,5. Damer: 100 fr: Margareta Björk, Visby 1.13,4.

MALMÖ

15/5 (25 m). Herrar: 100 br: Torbjörn Svensson, Ran 1.16,2. 200 fr: Gunnar Larsson, MS 2.10,1. Damer: 100 ry: Kerstin Nilsson, Ran 1.22,5.

14/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Gunnar Larsson 59,3. Damer: 100 br: Birgitta Johansson, LSS 1.27,6.

16/5 (25 m). Damer: 100 br: Christina Nisses-Gagner, MS 1.30,8.

BORÅS

8/5 (25 m). Herrar: 200 br: Thomas Jonsson, Skövde 2.38,2. 100 fr: Leif Fläring, Skövde 58,5, Mats Svensson, Elfsborg 58,6. 100 fj: Göran Redmo, Skövde 1.05,3. Damer: 100 br: Eva West, Elfsborg 1.30,1. 100 fr: Eva Fehrm, Elfsborg 1.10,8.

INT. TÄVLINGAR

ABERDEEN

14/5 (55 y). Herrar: 100 fr: McGregor 55,2, Black 56,8, Madsen, Norge 57,1. 220 br: Robarth, Norge 2.45,4. 110 fj: Gustavsen, Norge 1.03,8. 4×110 fr: Skottland 3.49,7, Norge 3.55,0. Höga hopp: Löken, Norge 109,38. Damer: Svikt: Ström, Norge 69,15. 4×110 medley: Skottland 5.01,0, Norge 5.25,0. 440 fr: Fenton, Skottland 5.15,0, O. Birdal, Norge 5.25,5. 110 ry: Robertson, Skottland 1.14,9, 3. Hafstad, Norge 1.17,4.

RIJEKA

Maj: Herrar: 100 fj: Depolo, Jugoslavien 59,4.

MOSKVA

Maj (50 m). Herrar: 200 fr: Ilisjev 2.03,4, Beliz-Geiman 2.03,9.

HELSINGFORS

3—4/6 (50 m). Herrar: 100 fr: Hutfunen, Finland; Ingvar Eriksson, båda 56,8. 400 fr: Gustavsen, Norge 4.30,4, Sven von Holst, Sverige 4.30,6. 1500 fr: Gustavsen 18.24,9, von Holst 18.32,6. Svikthopp: Koskinen, Finland 418,55, Jan Engwall, Sverige 387,20, Juvonen, Finland 380,25, Jan-Erik Ewald, Sverige 347,35, Göran Johansson, Sverige 321,45. Damer: 100 fr: Kocendova, Tjeckoslovakien 1.04,0, Tilly, Finland 1.05,1, Birgitta Haagman, Sverige 1.09,0. 100/200 br: Karin Nilsson, Sverige 1.25,2/3.10,2. 100 ry: Haagman, Sverige 1.13,0, Patrikka, Finland 1.13,9 (LR).

KONSTSIM

LINKÖPING

19/5. Figursimning (A 201 delfin 1,5, b 504 Kip 1,7, c 304 omvänd delfin B. ben, 1,7, D 102 baletfben V & H 1,6, E 401 Barracuda 1,8). 1. Margit Öhman, Polisen 53,61 (10,25 — 11,62 — 10,77 — 9,87 — 11,10). 2. Barbro Holst, Norrtälje 52,33 (10,00 — 10,48 — 10,48 — 9,87 — 11,70). 3. Marianne Johansson, Neptun 50,76 (10,00 — 11,33 — 10,20 — 9,33 — 9,90). 4. Karin Malmgren, Norrtälje 47,47 (9,25 — 10,20 — 9,92 — 8,80 — 9,30). 5. Britt Marie Bengtsson, Polisen 47,18 (9,00 — 9,63 — 9,35 — 9,60 — 9,60). 6. Lena Björklund, Norrtälje 45,89 (9,00 — 9,92 — 9,07 — 8,00 — 9,3/490). 6. Jill Andbjer, Polisen 44,61 (9,00 — 7,93 — 8,79 — 9,60 —9,30). 8. Anna-Karin Alven, Norrtälje 44,53 (8,00 — 10,48 — 8,78 — 8,27 9,00). 9. Eva Björklund, Norrtälje 42,80 (8,75 — 9,63 — 8,22 — 7,20 — 9,00).

Musiksimning, solo: 1. Margit Öhman, Polisen 89,44, 2. Barbro Holst, Norrtälje 87,53, 3. Marianne Johansson, Neptun 82,43, 4. Karin Malmgren, Norrtälje 79,97, 5. Britt-Marie Bengtsson, Polisen 79,68, 6. Lena Björklund, Norrtälje 75,89, 7. Jill Andbjer, Polisen 74,61, 8. Anna-Karin Alven, Norrtälje 73,70, 9. Eva Björklund, Norrtälje 72,80.

Musiksimning, par: 1. Margit Öhman/Britt-Marie Bengtsson, Polisen 82,07, 2. Barbro Holst/Lena Björklund, Norrtälje 80,04, 3. Anna-Karin Alven/Eva Björklund, Norrtälje 72,84, Lag: 1. Anna-Karin Alven — Barbro Hofst — Lena Björklund — Karin Malmgren 78,44.

13/5 Landskapsmatch Stockholm—Uppland 402.860—419.725. Solo: 1. Barbro Holst, U 92,88 (fig.sim 57,05 — musik.sim. 35,83), 2. Marianne Johansson, S 85,05 (50,88 — 34,17), 3. Lena Björklund, U 84,55 (52,88 — 31,67). Par: B. M. Bengtsson/Jill Andbjer, S 86,635 (54,965 — 31,67), 2. Lena Björklund/Barbro Holst, U 84,505 (47,835 — 36,67).

UTLÄNDSKT

GLENDALE

Maj (50 m). Herrar: 200 fr: Charlton 2.04,6. Damer: 100 fr: Ferguson, USA 1.04,5, Lay, Kanada 1.04,5. 200 fr: Ferguson 2.22,4. 100 ry: Ferguson 1.11,7.

Maj: (50 m). Herrar: 400 fr: Charlton 4.25,1. 100 fj: Laird 1.00,9. 400 medley: Charlton 5.08,0. 200 medley: Derr 2.23,6. Damer: 400 fr: Plaisted 4.56,0. Ferguson 4.57,1. 400 medley: Ferguson 5.46,2.

POLO

Matchresultat div. II, norra inomhus, slutspelad.

(Tidigare resultat införda i Simsport nr 1/1966).

Sala — Sundbyberg	4—2
Upsala — Österby	5—4
Falun — Gävle	4—7
Sundbyberg — Falun	1—5
Gävle — Upsala	6—7
Österby — Sala	2—1
Upsala — Sundbyberg	6—1
Falun — Upsala	5—1
Sundbyberg — Österby	6—1
Sala — Gävle	9—4
Upsala — Sala	5—6
Sala — Falun	2—4
Gävle — Sundbyberg	14—2
Österby — Falun	2—6
Österby — Gävle	8—4

Serietabellen

Falun	10	7	2	1	52—32	16
Österby	10	5	2	3	53—51	12
Upsala	10	6	0	4	52—49	12
Gävle	10	4	2	4	67—55	10
Sala	10	4	0	6	46—51	8
Sundbyberg	10	1	0	9	31—65	2

Matchresultat div. II, södra inomhus, slutspelad.

(Matchresultat beträffande höstomgången 1965 hänvisas till Simsport nr 1/1966).

Karlstad — S 02	3—10
Karlstad — Örebro	12—2
S 02 — Norrköping	7—5
S 02 — Örebro	14—4
Karlstad — Norrköping	4—8
Örebro — Norrköping	11—13
S 02 — Karlstad	8—2
Norrköping — S 02	7—4
Örebro — Karlstad	3—5
Örebro — S 02	2—7
Norrköping — Karlstad	10—0
Norrköping — Örebro	18—2
S 02 — Karlstad	**7—1**
S 02 — Örebro	9—1
Karlstad — Norrköping	4—9
Karlstad — Örebro	7—1
S 02 — Norrköping	6—3

Serietabell

S 02	12	11	0	1	100— 38	22
Norrköping	12	9	0	3	117— 62	18
Karlstad	12	3	0	9	58— 76	8
Örebro	12	0	0	12	40—140	0

Resultat från JSM i vattenpolo 1966:

Kvalomgång i Stockholm

Neptun — Hellas	17—1
SKK — Neptun	9—4
Hellas — Polisen	2—8
Polisen — SKK	3—9
Neptun — Polisen	7—3
Hellas — SKK	0—14

Kvalomgång i Jönköping

Västerås — Jönköping	7—5
Sala — Tunafors	12—6
Jönköping — Tunafors	11—3
Västerås — Tunafors	12—1
Jönköping — Sala	10—3
Sala — Västerås	2—11

Godkända 1:a kl. funktionärer

VÄRMLAND

Arvika SS

	S	H	P
Rolf Danielsson	1		
Einar Ekstedt	1		
Allan Odefjord	1		
Lars-Eric Sveder	1		

Filipstads IF

Curt Bohlin	1		
Ragna Ferneman	1		
Gunilla Henriksson	1		
Bror Jansson	1		
Stig Johansson	1		
Carina Karlsson	1		
Isidor Karlsson	1		
P-O Ljungdahl	1		
Gun Ohlsson	1		
Bengt Pettersson	1		
Björn Skogström	1		
Margareta Agorelius	1		

Karlskoga SS

Erik Andersson	1		
Jan Erik Birath	1		
Conny Björklund	1		
Olle Bohman	1		
Klas Dahlgren	1		
Eva Ekdahl		1	
Margareta Hellström	1		
Bengt Hult	1		
Kristina Kihlström	1		
Olle Kyhlborn	1		
Stig Kyhlborn	1		
Frank Landkvist		1	
Gun Larsson	1		
Ture Liljeros	1		
Ingrid Lundqvist	1		
Birgitta Lööw	1		
Helmer Lööw	1		
Bertil Månsson	1		
Karin Sehlin		1	
Margareta Sehlin		1	
Sven Arne Selling	1		
Einar Stormark	1		
Erik Strömkvist	1		
Lars Sundman	1		
Hans Åke Sätterman	1		
Bertil Toftling	1		
Jan Wahlström	1	1	
Lasse Widén	1		

Karlstads SS

Björn Andersson	1		
Sören Andersson	1		
Ulf Andersson	1		
Gunnar Asplund	1		
H-G Bergström	1		
Erik Björk	1	1	
Ernst Bothén	1		
Christer Boberg	1		
Sigvard Carlmark	1		
Bengt Eckevall	1		
Olle Edfors	1		
Ulla Ekener	1	1	
Göran Eriksson	1		
Arne Follmark	1		
Kjell Forss	1		
Leif Gustavsson	1		
Lennart Gustavsson	1		
Bo Hansson	1		
Åke Hansson	1		
Olle Heintz	1		
Kjell Åke Högblad	1		
Bengt Johansson	1		
Gösta Johnson	1	1	
Magnus Carlsson	1		
Karl Erik Käll	1		

Finalomgång i Västerås den 7—8 maj 1966.

Västerås — Sala	9—4
Jönköping — SKK	4—5
Västerås — SKK	3—2
Sala — SKK	1—5
Västerås — Jönköping	6—3
Jönköping — Sala	8—7

Finaltabell

Västerås	3	3	0	0	18— 9	6
SKK	3	2	0	1	12— 8	4
Jönköping	3	1	0	2	15—18	2
Sala	3	0	0	3	12—22	0

	S	H	P
Bengt Liljeberg	1		1
Ulf Lönner	1		
Arne Magnusson	1	1	
Bo Melin	1		
Bengt Rydahl	1		
Ernst Rydahl	1		
Harriet Stensryd	1		
Sam Sluregård	1		1
Lennart Svärd	1		
Gunnar Werner	1		1
Torsten Westerlund	1		
Bengt Widén	1		
Torsten Forsberg	1		

Kristinehamns SS

Ove Alm	1		
Bengt Falch Andersen	1	1	
Lena Falch Andersen	1		
Kjell Bertilsson	1		
Inger Bronn	1		
Arne Fritz	1		
Jan H. Hagstein	1		
Roger Larsson	1		
Åke Lindberg	1		
Stig Lingsten	1		
Eiler Magnusson	1		
Arne Nilsson	1		
Sven Nilsson	1	1	
Ove Olsson	1		
Sven Erik Olsson	1		
Börje Pettersson	1	1	
Sune Ståhläng	1		

SK Sifhälla

Bengt Å Andersson	1		
Georg Bruce	1		
John Bruce	1		
Carl Gösta Bruce	1		
Torsten Bruce	1		
Lars Fridén	1		
Carl Axel Högberg	1		
Greta Sjögren	1		

Storfors FF

Heimo Auer	1		
Knut Nilsson	1		
Erik Svärd	1		
Rudolf Westerlund	1		

DALARNA

Avesta SS

Åke Kjellson	1	1	
Birger Borgstedt	1	1	
Anna Lisa Borgstedt	1		
Elof Bryggare	1		
Lars Segerström	1		
Tage Wahss	1		
Evald Nyhlén	1		
Vendel Westerlund	1		

Borlänge SS

Margit Edén	1		
Per Olof Edén	1	1	1
Erland Hedlund	1	1	1
Nils Håkansson	1		
Leif Larsson	1		
Roger Lindström	1		
Gunnar Sandberg	1		
Sven Erik Österberg	1		
Reine Milger		1	

Falu SS

Arne Norrström	1	1	1
Erik Adamsson	1	1	
Bertil Åström	1		1
Lennart Eriksson	1	1	
Arne Thynell	1	1	
Alf Yngve		1	
Erik Warlenius	1		
J. A. Angel	1		
Allan Björklund	1		
Rune Risberg	1		
Stig Candell	1		
Leif Söderlund	1		
Hans Erik Sand	1		

Hedemora SS

Erik Axelsson	1	1	1
Anders Andersson	1		
Håkan Jipemo	1	1	
Ragnar Axelsson	1		
Kjell Holmgren	1		
Gösta Lindberg		1	

IFK Grängesberg

Tord Johansson	1		
Gösta Norin	1	1	
Anna Norin	1	1	
Jan-Olov Schröder	1	1	
Rune Ericsson	1	1	
Bo Engkvist	1		

Orsa IF

Leif Boman	1		
Sven Sjönns	1		
Göran Jalking	1		
Arne Berglund	1		
Lars Särström	1		

BRUSHKING

BRUSHKING

BRUSHKING röjningssåg 880

4 hkr motor starkare lättare

Generalagent i Norden:

AB DOFFNER LINDSTRÖM

Tel. 0660/12317 — ÖRNSKÖLDSVIK

Det är idé,

att köpa varor av god kvalité

från

Sundins Charkuterifabrik

NJURUNDA

Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

RESULTAT SOM TALAR SITT TYDLIGA SPRÅK

16 av 18 guldmedaljer vid OS i Tokyo erövrades i SPEEDO



Donna de Varona, USA:s berömda världsrekordsimmerska, bär Speedos trippelstickade olympiabaddräkt.

(Vad resultatlistorna inte kan avslöja är Speedo-baddräkternas formskönhet. Se på bilden och döm själv!)

Detta är ett bevis för att Speedo är överlägsen varje annan baddräkt — Speedo är den olympiska elitens tävlingsdräkt
Här ett annat prov som ni själva kan göra: Tag en Speedo och en annan baddräkt av samma typ och storlek. Doppa dem i vatten, tag sedan upp och väg dem. Ni kommer att finna, att Speedo-baddräkten endast väger hälften, ja, kanske inte mer än tredjedelen så mycket som den andra våta baddräkten. Speedo är, som namnet antyder, gjord för speed — i ej genomskinlig, extralätt nylon.
Den är allså skapad och formad för fart (med ej glidande axelband och trippelstickade sömmar på vissa modeller). Det finns också lämpliga storlekar för alla — utan en tråd mer än nödvändigt.
Dessutom presenterar Speedo den mest omfattande modellskalan i färger som någon tillverkare kan redovisa. Ni har att välja bland 25 olika färger — enfärgade och randiga. Ni kan inte undgå att återfinna er förenings färger i Speedos utbud. **Svenska Simförbundet** är generalagent och står till Eder tjänst!

SPEEDO®
Made in Munich by White Stag GmbH under licence from Speedo Knitting Mills Pty. Ltd. Australia.
White Stag

ÄR MÄSTARNAS BADDRÄKT

Den enda baddräkten snabbare än Speedo är Ditt eget skinn.

Har du läst den nya intressanta simtidskriften "International Swimmer"? Redaktör är John Dewitt, olympiske 100-metersmästaren i Rom 1960. Tidskriften bekostas av Speedo och ger Dig och andra simmare världen runt resultat, nyheter och bilder från de internationella simarenorna. Den är ett utomordentligt komplement till svenska "Simsport" och kan beställas hos

SPEEDO, 35 BALLARDS LANE, LONDON N. 3.

Stenström & Bartelson, Boktr. AB. Malmö 1966

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



8-9 AUGUSTI-SEPTEMBER 1966 — ÅRGÅNG 21