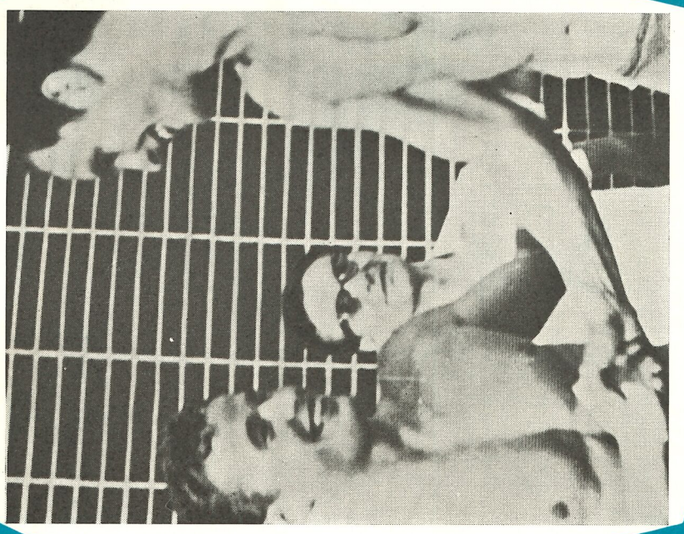
Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

7 JULI 1964 - ÅRGÅNG 19



UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm



NYHET!

För första gången i Sverige

SPEEDO

Mästarnas simdräkt från Australien

Det australiska olympialaget valde Speedo. Vid de brittiska imperie- och samväldesmästerskapen i Perth 1962 var 18 av de 25 guldmedaljörerna utrustade med Speedo. Vid 6-nationerstävlingen i Blackpool 1963 använde hela det vinnande brittiska laget Speedo. Nu — direkt importerad från Australien — kommer Speedo, mästersimmarnas baddräkt, till Dig!

Läs varför mästarna väljer Speedo

* Skapad för fart — med icke nedglidande axelband på dambaddräkterna och med trippelstickade sömmar som ger skräddarsydd passform och minimal "broms" i vattnet.
* Sydd för fart — i icke-genomskinlig, extralätt Brinylon med maximal vattenglideffekt.
* Formad för fart — den kompletta serien av storlekar på herrarnas badbyxor och damernas baddräkter garanterar envar idealisk passform för toppfart i vattnet — inte en tråd mer än nödvändigt!

På 11 färgbeständiga vägar

Enfärgade: navy — red — tangerine — forestgreen.
Randiga: gold/black — red/black — blue/black — red/white — blue/white — black/white — green/white.

PRISLISTA

HERRBADBYXOR	Kr.	DAMBADDRÄKTER	Kr.
Storlek 28	18: —	Storlek 32 o. 34	31: —
„ 30	18: —	„ 34 "lång"	33: —
„ 32	20: —	„ 36	33: —
„ 34	20: —		
Alla randiga 1 krona extra		Alla randiga 2 kronor extra	

Samtliga ovan nämnda priser inkl. oms. (exkl. porto).

Enda simdräkten snabbare än Speedo . . . är Ditt eget skinn!

Beställ Din SPEEDO redan i dag från den australiska fabrikens nordiska generalagent: *Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm*

P. S. SVENSKA OS-LAGET SIMMAR I SPEEDO!

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1964

ISAKSSONS BIL- &
BUSSTATION
Södra Sunderbyn

Telefon 410 00 Luleå
Telefon 1406 Älvsbyn

FORSBERGS
GLASMÄSTERI
Gammelstadsv. 17 — Tel. 135 60, 135 67
PORSLINSAFFÄR
Smedjegat. 19 — Tel. 198 25
LULEÅ
Utför glasinsättningar och glasslipningar av olika slag.
Försäljer Kristall och Porslin

AKTIEBOLAGET
LULEÅ KOL- & MATERIALAFFÄR
Telefon 103 00 växel

KOL - KOKS - OLJA
En central för Byggmaterial

Ägare av:
MARIEBERGS TEGELBRUK
MARIEBERGS TRÄULLSPLATTFABRIK

AKTIEBOLAGET
B. A. PETTERSSONS
CHARKUTERIFABRIK
Telefon 132 52, 161 10
MJÖLKUDDEN
LULEÅ
Förstklassiga
CHARKUTERIVAROR

LUXOR RADIO
KÖP SVENSKT,
KÖP LUXOR!
Alltid senaste nyheter i
RADIO och TV — SKIVBAR
Fullständig LUXOR-service
LUXOR-AFFÄREN LUXORINDUSTRI AB
Tel. 132 00, 182 22 Affär o. kontor Storgatan 35
164 12 Serv.verkst. o. lager Köpmangat. 46
153 53 Nederlag Köpmangatan 46
LULEÅ

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

Nr 7 - 1964 - Årgång 19

Redaktör och ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

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

Kasta inte yxan

Då detta läses återstår bara ett drygt kvartal till de olympiska tävlingarna i Tokyo. Ett kvartal som i själva verket inte alls är drygt utan snarare motsatsen för våra simmare, som inrutat sina hårda träningsprogram på nästan varje ledig timme de senaste åren och som nu skönjer målet för sina ansträngningar alltför nära och som ett skrämmande spöke.

Ingen skall kunna påstå annat än att utvecklingen inom svensk simsport gått oss väl i händer under senare år, både på bredden — där SUM-SIM varit av oskattbart värde — och på toppen. Denna revolution har ägt rum under en tidsepok, då många andra svenska fordom så internationellt starka idrotter kämpat förgäves mot stormakternas hårda anstormning. Under de senaste fyra åren har svenska simmare och simmerskor hunnit med att förbättra 3 världsrekord och 13 europarekord, erövrat EM-tävlingarnas "blå band" genom segern på 4×200 meter i Leipzig 1962 och tillhört tätgruppen i "Sexnationers" tre år i följd.

Det är väl därför ej hellre ägnat förvåna att simsporten omfattats med ett allt större intresse av den svenska idrottspressen. Våra simmare och simmerskor har blivit de stora rubrikernas offer. Ja, publiciteten är väl i och för sig inte något att beklaga sig över — hur många år har vi inte förgäves tiggt om reklam för vår idrott? — men den kan faktiskt också bli besvärande. Det är väl något vi haft anledning fundera över denna förolympiska vår, då de svenska simresultaten inte stått särskilt högt i kurs på den internationella marknaden. Nu användes nämligen den olympiska måttstocken i alla sammanhang och våra toppsimmares tider jämföres med de fenomenala rekord som inrapporteras från alla hörn i den stora vida världen.

Har vi överhuvudtaget något att hämta i Tokyo? Den frågan ställer sig naturlig efter den senaste tidens kannstöperier i dagspressen. Efter ryssarnas imponerande uppvisning här i Sverige i slutet av april med 8.11,5 på 4×200 meter som paradnummer vid sidan om bröstsimfenomenet Georgii Prokopenkos världstopptider förlorade många hoppet på en svensk lagkappmedalj i Tokyo för herrlaget. Tidigare hade ju också Karin Stenbäcks "avhopp" vållat stor oro med tanke på damlagets möjligheter.

Egentligen borde vi simledare vara enbart tacksamma för den avlastning av favorittrycket, som denna publicitet tvivelsutan innebär. Och många erinrar sig säkert den försiktighet i tipsen som frammanades i denna tidning inför EM i Leipzig för två år sedan. Men å andra sidan vill vi också spela med öppna kort utan taktiska sidoblickar. Därför vågar vi påstå, att våra olympiska medaljchanser fortfarande är en realitet.

Det är förklarligt, om många blivit skrämda av den uppsjö internationella glansresultat som nästan dagligen sköljes upp. Men man bör ej glömma bort att simnationerna lägger

OMSLAGSBILDEN
DEN NYA VÄRLDSREKORDHÅLLAREN PÅ 200 METER FRISIM HANS JOACHIM KLEIN GRATULERAS AV GERHARD HETZ.



TECKNAR-ANDERS I SvD HAR VÄLVILLIGT LÅNAT OSS SINA SYNPUNKTER PÅ SIMNING.

Tävlingskalender

Juli

1—6 Int. hopptävl. Sverige—Sovjet
4 Varberg: Bockstenskampen 10×50 m.
4—5 Östersjöspelen i Rostock
4—5 Båstad, Malen: Sydvästsverige—Danmark i simmatch.
7—19 DM-period
11—12 Paris. Int. simtävl.
15—16 NJM i simning och hopp i Köpenhamn
18 Hemmeslöv: SM i Livräddning
19 Röstånga: SM 1500 m, 400 m bröst
19 Vansbro: Älvsimningen.
25—26 Valbo: Norrl. mäst.
30—31 Örebro: SM i simning och hopp

Aug.

1—2 Örebro: SM i simning och hopp
8—9 Budapest. Landskamp Ungern—Sverige
16 Paris. Frankrike—Sverige, polo
17—22 London: Int. simmästerskap
22—23 Paris: Int. ungd. mästerskap (max. 15 år)
23 Köpenhamn: Int. simtävl.

Sept.

1—15/10 SUM-SIM: Massmönstringen
5—6 Dortmund: "6-nationers"
5—6 Leuna: Ungdomslandsk. Östtyskland—Sverige
12—13 Södertälje: JSM i simning och hopp
13—16 Moskva: Int. simtävl.
25—26 Malmö: "Skolungdomens"

Okt.

31/10—1 SUM-SIM: Regionsfinaler
11—18 Tokyo: OS-simningarna
26—1/11 Seriepolo, omg. 1

Nov.

2—8 Seriepolo, omg. 2
8 Västerås: Sjudistr.-matchen
9—15 Seriepolo, omg. 3
15 Nässjö: Int. invign.-tävl.
21—22 SUM-SIM: Riksfinaler i Gävle
16—22 Seriepolo, omg. 4
22 SM i lågsvikt
29 Kristinehamn: nordiska tävlingar

VÄRLDSREKORD

24/5 200 meter frisim herrar: Hans-Joachim Klein, Västtyskland 1.58,2 (Dortmund 50 m).

30/5 110 yards och 100 meter fjärilsim damer: Ada Kok, Holland 1.05,1 (Blackpool, 55 yards).

30/5 4×110 yards medley damer: Hollands landslag 4.41,4 — Winkel — Bimolt — Kok — Terpstra. (Blackpool 55 yards).

29/5 110 yards frisim herrar: Bob McGregor, Storbritannien 54,0-tangering. (Blackpool 55 yards).

14/6 100 meter ryggsim damer: Christine Caron, Frankrike 1.08,6 (Paris 50 m).

EUROPAREKORD

24/5 200 meter frisim herrar: Se rubriken "Världsrekord".
100 meter fjärilsim damer — se rubriken "Världsrekord".
5/6 100 meter ryggsim damer: Christine Caron, Frankrike 1.09,5 (Paris 50 meter).

100 meter ryggsim damer — se rubriken "Världsrekord".

SVENSKA REKORD

26/4 200 meter ryggsim, herrar: Leif Sjöblom, Neptun 2.17,2 (Malmö 25 m).

FÖLJ MED till Budapest och till Paris

I augusti arrangeras två resor till Budapest och Paris. I charterplanen finns redan landslagssimmare och ledare, men också andra är välkomna, föräldrar, journalister m. fl. som har förbunds- och klubbanknytning.

BUDAPESTRESAN (till landskampen mot Ungern) börjar i Malmö den 7/8 och avslutas i Malmö 10/8 c:a kl. 20. Transair flyger med en Curtissmaskin. Nyman & Schultz (hr. Gadd) ordnar. Pris för resan (utan mat och logi) c:a 500 kr.

PARISRESAN (till junior-EM) startar i Malmö den 21/8 — återkomst 24/8. Planet blir en DC 6:a. SJ resebyrå (hr. Norberg) ordnar. Pris för resan inklusive hotell i Paris och första frukost c:a 460 kr.

upp sina tränings- och tävlingstider på olika sätt. Ryssarna har bevisligen siktat in sig på en formtopp under senvåren, medan vi svenskar kopierat amerikanarna och siktar på sensommartopp. Och det tyska resultatet i Malmös erkända 25-metersbassäng visade sig ju motsvara drygt 8.18 i Berlins 50-meterbassäng. Sverige håller dock alljtämt europarekordet på 8.16,2.

Trots västtysken Kleins världsrekord på 200 meter och östtysken Wiegands europarekord på 400 meter som predestinerar till en mycket stark alltysk olympiainsats, så tror vi fortfarande på möjligheterna för ett vältrimmat svenskt lag att försvara europahegemonien. Per-Ola Lindberg har satt 8 minuter "blank" som mål för "sin" kvartett och det resultatet bör inte vara ouppnåeligt, även om världsrekordet fortfarande lyder på 8.03,7. Amerikanare och australiensare kan säkert pressa varandra under åttaminutersstrecket men bakom dessa förefaller det vara en öppen fråga mellan japaner, tyskar, ryssar, svenskar och kanske fransmän.

Det finns alltså ingen anledning för våra 200-meterssimmare att kasta yxan i sjön. Och ännu mindre anledning för damerna på 4×100 meter. Här är det väl egentligen bara amerikanskorna som verkar vara "outstanding". Australiskorna blir favoriter till silvret, om Dawn Fraser återvinner sin storform efter den svåra bilolyckan för ett par månader sedan. Men svenskor, engelskor, holländskor och japanskor(!) förefaller just nu ha lika goda chanser. Engelskorna slog för övrigt holländskorna på 4×100 yards vid landskampen i Blackpool häromsistens. Tiderna var resp. 4.15,5 och 4.16,6. Neptun håller europarekordet på 4.14,0 och även utan Karin Stenbäck bör tiden kunna förbättras i sommar. Så än finns det hopp!

H. R.

SÅ TRÄNAR

DAWN FRASER INFÖR TOKYO

Av

Harry Gallagher

som han berättat det för

HASSE HELLBRAND

Vad är egentligen intervallträning? Enligt mitt förmenande handlar det om fartträning på högsta nivå, interfolierad av tidsbestämda viloperioder.

Om den går att använda i dagens träning? Utan tvekan — den är det mest lysande draget i simträningen sedan 2-gånger-om-dagen-träningen introducerades 1945 i Australien. För närvarande består 75 % av vår australiska träning, givetvis i varierande form, av just den här sortens träning.

De främsta australiska tränarna har ända sedan 1958 inkluderat en stor portion intervallträning i sina program. Vi har försökt alla system från 3 sekunders vila upp till 1 minuts. Vi har tränat på träbräde (benspark), med sammanbundna fötter och i alla simsätten.

Intervallträningens milstolpar

John Konrads visade mycket förnämliga prov på intervallträning under åren 1958—60, när han i sitt dagliga program satte in 32×50 m med 10 sekunders vilopauser. Han förbrukade i regel 34 sek. för de första 800 m, medan han på de sista 800 brukade gå ner så långt som till 32 sek. Under den perioden höll han så väl världsrekorden samtidigt som han blev olympisk mästare.

Murray Rose

I sina förberedelser för 1960 års olympiska spel simmade Rose 10×400 m på 60 min (var och en på 6 min) på en genomsnittstid av 4,45 sek. Han vann 1960 mästartiteln i Olympiaden på 400 m frisim.

Dawn Fraser

I sina förberedelser att försöka komma under 60 sekunder på 100 m frisim simmade 1962 Dawn Fraser 8×100 m spurter med 1 minuts intervall på en genomsnittstid av 1.08,5 med start nedifrån vattnet.

Kevin Berry

Under sin träning för Olympiaden 1960 tillryggalade Berry 16 högklassiga 200 m — sprinterlopp med en genomsnittstid av 2.51 (4 minuters paus). Vid denna tidpunkt var Berry inte mer än 15 år gammal.

De australiska tränarna har numera satt ned kvantiteten i träningen till omkring 4 eller 5 miles i två lika långa träningspass, per dag eller omkring 22 miles per vecka. För de stora mästarna blir sålunda den totala kvantiteten under en säsong mellan 350 miles till 500 miles. Ett slag försökte tränarna att köra sina adepter 8 miles per dag (perioden 1956—58). Kvaliteten på denna träning blev betydligt sämre, just bara simma miles efter miles i ett förhållandevis lågt tempo som sedermera toppades med kanske 16 sprintersimningar om 25 m längd.

Ett utdrag ur Murray Garretys träningsdagbok, (han var australisk mästare 1957, då han höll 5 titlar), kan vara typiskt för just den perioden:

1. 2.000 m frisim ungefär 40 sek per längd
2. 800 m med hopbundna fötter, en längd fort, 1 längd sakta.
3. 800 m benspark något under 16 min.
4. 400 m fjäril (för styrkan)



HARRY GALLAGHER, AUSTRALIEN

G. H. JONSSON & CO
Rörledningsaffär

Utför alla i branschen hörande arbeten till billigaste priser

INFORDRA OFFERT

Tel. 127 31 Kont. Stationsgatan 67
Tel. 163 94 R. Jonsson bost.

Medlem av Rörledningsfirmornas Riksorganisation

CENTRUMCONDITORIET

Torget 6 — Skellefteå

Öppet
Söndagar 9—23
Lördagar 6.30—23
Övriga dagar 6.30—22

Telefon 109 47 ankn. bageri **111 47** kontor

Byggnadsaktiebolaget

CONTRACTOR

Stockholm

Skellefteå Göteborg

Gör Dina virkesaffärer med

skogsägarnas eget företag

VÄSTERBOTTENS
SKOGSÄGAREFÖRENING

KONTOR: Stationsgatan 21, Skellefteå
TELEFON: 144 25 (växel)
UMEÅ Tel. 181 60 (växel)

NYA PLÅTSLAGERIET AB

Hantverkshuset - **Skellefteå**

Telefoner:
Verkst. 147 77 Sundkvist bost. 116 21,
Lindqvist bost. 132 97

Vi utföra alla förekommande plåtslageriarbeten förstklassigt och till moderata priser

INFORDRA KOSTNADSFÖRSLAG

5. 400 m medley för att "vila upp"
6. 16 slutspurter×25 m.

Garrety placerade sig 1956 i 1500 m finalen vid Olympiaden i Melborne 4:a med en tid av 18.26,5.

I och med att intervallträningen användes höjdes kvaliteten eller intensiteten på träningen. Dessutom kunde också kvantiteten reduceras. Träningen blev betydligt mer intressant samtidigt som kvaliteten höjdes. Följden blev att de australiska rekorden började falla igen.

Ett utdrag ur David Dicksons träningsbok (australisk sprintermästare 1961, -63 och -64) visar hur våra nuvarande funderingar ligger på träningen:

1. Som uppvärmning 10 min isometriska övningar.
2. 400 m simning med koncentration på de större stilfelen.
3. 8×100 m frisimsspurter med 1 minuters intervall på ett genomsnitt av 1.06.
4. 4×100 m bensparksspurter (3 minuters vila), ett snitt på 1.50 (Dickson är förhållandevis svag med sin benspark).
5. 16×50 m spurt med sammanbundna ben på ett snitt av 35 sek med 25 sek intervall.
6. 16×50 m spurt med ett snitt på 27,5 sek med start uppifrån. (Klart på 30 min).
7. Starter och vändningar.

Hur jag tar tid i intervallträningen

Jag använder speciella kronometrar (jag använder antingen Hour 30 sek:s "gå-runt-klocka" eller Omega polour vid träningen), som har möjlighet att kunna fortsätta gå runt med visaren. Det betyder, att när jag stannar klockan, så snart första spurten är tillryggalagd, så, låt oss säga, har den stannat på 30 sek för 50 m. Då nollställer jag inte klockan, utan när nästa start sker så fortsätter den att gå från 30 sek så att när den andra spurten är klar, så låt oss säga, är klockan redo att visa 62 sek osv.

Jag har upptäckt, att mina simmare uppskattar, att så snart man avverkat 8×50 m spurter, så får de på klockan en tid noterad av förslagsvis 4.30 för de 400 m eller "broken quarters", som vi också kallar dem. Den tiden säger mer för dem än om jag skulle t.ex. tala om för dem "att du simmar de här spurterna med ett genomsnitt av 34 sek" eftersom 4.30 är synonymt med 400 m.

För att ytterligare motivera vad jag menar kan jag tala om att jag brukar säga till Dawn Fraser:

"Jag vill att du skall simma 4 "broken" 400 m:sspurter för att slå världsrekordet (4.45) i varje spurt".

Genom mitt speciella sätt att ta tid meddelar jag Dawns tider till henne efter varje 100 m:s spurt och på det viset vet hon hur läget är. Detta system garanterar en absolut förstklassig kvalitet på träningen.

Ta tid själv

När man skall simma "broken" 400 m:s (som är intevallträningens tyngsta) startar simmarna när den stora synkroniserade klockan i badet står på 50 sek:s strecket. Sedan simmar de 8×50 m spurter med 10 sekunders vila. Vid slutet av 8 spurter står urvisaren på låt oss säga 30 sekunder. De vet då, att tiden för spurterna inte kan vara 3.30 och heller inte 5.30 så därför måste deras tid vara 4.30 för "the broken quarter". Genom att starta vid 50-sekundersstrecket är allt de behöver göra, för att kontrollera sin intervallträning är att ta bort de 70 sekunderna av vila i intervallträning. Den här metoden är absolut tillräcklig, när man har en hel massa simmare i vattnet. Det beror naturligtvis mycket på simmaren själv, om han tar 10 sekunders vila mellan spurterna. Om den andre simmaren kommer in 40 sekundermärket och den tredje på 50 sekundersmärket så blir deras tider på "the broken"



"DOC" COUNSILMAN, USA

400 metrarna 4.40 resp. 4.50 förutsatt att de exakt tagit 10 sekunders vila. Det kanske kan intressera att se under de 5 år jag fört journal över de bästa träningstiderna hur de australiska simmarna verkligen följer det här intervallträningssystemet genom att använda sig av mitt "klockstrecksystem".

De bästa tiderna är som följer:

200 m frisim med 10 sekunders vila: Dawn Fraser (26) 2.08,8 1964, David Dicksom (22) 1.56,5 1962.

400 m frisim med 10 sekunders vila: Dawn Fraser (25) 4.34,4 1963, Peter Doak (21) 4.16,5 1964, John Konrads (21) 4.14,0 1960, Murray Rose (24) 4.11,3 1960, Robert Windle (18) 4.10,9 1963.

800 m frisim med 10 sekunders vila: David Dicksom 8.48,0.

De här tiderna har naturligtvis klockats under träningen. De kommer naturligtvis att förbättras ytterligare.

Störningar i intervallträningen

Naturligtvis kan ibland hinder uppstå i träningen. Sammanstötningar i bassängen; svidande klorfyllda ögon och temperaturväxlingar kan göra, att intervallträningen störs och blir ofullständig. Då kan sikten skymmas mot den stora bassängklockan, som alltid finns i australiska sammanhang, och för att överbrygga detta hinder har jag gjort speciella 10-sekunders-, 15-sekunders-, 20-sekunders- och 30-sekundersstimglas. Dem placerar jag vid varje bana så, att simmaren själv kan vända på timglaset och samtidigt har jag försett de här timglasen med olika färg så att simmarna lätt kan känna igen dem. Så fort simmaren har rushat in och slagit handen i bassängkanten, vänder han kvickt på sitt timglas och när sanden runnit ut" sticker" han igen. För simmare, som lider av synfel (t.ex. David Dickson, som är australisk sprintermästare) har de här timglasen visat sig vara idealiska.

Sprintersim och stilsim

Ett annat träningssystem som jag införlivat i "träningsportföljen" har jag kallat spurt och stil, som jag anser vara viktig för att fullständiga bilden av intervallträningen.

Så snart jag visslat i min pipa spurtar simmarna nedåt bassängen, låt oss säga, 30 m till dess jag blåser i pipan igen och därefter går simmarna "ned i varv" och simmar ett perfekt stilsim tills jag blåser i pipan igen. Då blir det spurt igen osv. upp till dess att jag sett att 400 m tillryggalagts.

Meningen med de här övningarna är att kombinera spurförmågan med en idealisk stil och att inpränta i simmarnas medvetande att de två absolut är oskiljaktiga i konsten att ta sig fram fort genom vattnet. Om man inte gör det korrekt så är det mycket tröttsamt. De australiska friidrottsmännen använder också det här träningssystemet i sitt träningsarbete.

SÅ SJÄLVKLART!
Att vi vill lära oss simma.
LIKA SJÄLVKLART!
Att vi åker till
LEVINS BILELEKTRISKA
för översyn av bilen.
Verkstaden med fackutbildad personal.
Laddningar — Magneter — Tändning
Halda taxameter service.

LEVINS
BILELEKTRISKA
Skeppargatan 5 — Tel. 148 88, 163 88
SKELLEFTEÅ

J. A. JOHANSSON
Byggnads AB
Varvsgatan 3 - SKELLEFTEÅ
Tel. 105 60, 110 60, 127 04
Arbetspl. tel. 124 60

Hus och fabriksbyggnader av alla slag
Kyrkobyggnader - Kostnadsberäkningar
och Värderingar - Uthyr Grävmaskiner

CURT THYLIN
RADIO-TV
SKELLEFTEÅ
Stationsgatan 13 B - Nygatan 61 - Rikscity
Tel. 170 60 växel
Burträsk, tel. 101 90

TVÅ VÄLKÄNDA FIRMOR
SOM MAN KAN LITA PÅ

CURT THYLIN
BIL AB · SKELLEFTEÅ · TEL 17060
NV-huset: Utställn. & försäljning
Hantv.hus: Reservdel. & verkstad
AUKTORISERAD FÖRSÄLJARE FÖR: GM GENERAL MOTORS

CENTRALHOTELLET
Torget 2 - SKELLEFTEÅ
Tel. växel 144 20

Förstklassigt Hotell och Restaurang
med fullständiga rättigheter
Till slutna sällskap

Gott kök
Trevliga rum med varmt och kallt vatten

Grillbar
TV på rummen, Baren och Matsalen
Vår festvåning rekommenderas
för beställningar av alla slags
sammankomster

Besök **HAGSTRÖM-HÖRNAN**
En träffpunkt för allt inom musikbranschen
Dragspel - Gitarrer - Blåsinstrument
Noter och alla tillbehör

Hagström MUSIK
Nygatan 62, SKELLEFTEÅ Tel. 146 06

Louis Andersson & son
Guldsmedsaffär
Storgatan 43 A
SKELLEFTEÅ

Telefon Affären 155 33

Vändningar

Det visar alltid en tendens att man negligerar vändningarna under intervallträningen. För att motverka detta har jag anvisat simmarna att alltid avsluta intervallträningen med en snabb voltvändning.

Simmaren startar vid 40-metersgränsen med ansiktet mot 50-meters-målet, han spurtar 100 m och utför voltvändning vid 50 m och 100 m och slutar just vid 40 metersstrecket igen, där en markering har gjorts vid bassängkanten. Sen fortsätter han igen efter 1 minuts vila för sin nästa 100-meters-spurt. Vi brukar göra de här övningarna 8 gånger.

Massträning

Har man 32 simmare i full träning på en gång, vilket ofta händer för min del, så måste man tillgripa en metod som rationaliserar bassängmöjligheterna. Man delar upp de 32 simmarna i 4 lika stora grupper. Så snart jag visslar i min pipa för första gången simmar nummer ett. I första gruppen simmar nummer ett ned på banorna 1, 2, 3 och 4 till 25 metersgränsen. 30 sekunder efter första visselsignalen, så blåser jag igen i pipan och grupp nummer 2 sprintar nedåt på banorna 1, 2, 3 och 4 också till 25 metersgränsen, medan grupp nummer 1 samtidigt sprintar från 25-metersgränsen till 50-metersmarkeringen. 30 sekunder senare visslar jag igen och grupp nummer 3 sprintar nedför banorna 1, 2, 3 och 4 till 25-metersgränsen där grupp 2 fortsatt simma fram till 50-metersmarkeringen. Under tiden har grupp nummer 1, som flyttats över till banorna 5, 6, 7 och 8 under den 15-sekunderspaus som uppstått summit fram till 75 metersgränsen.

30 sekunder senare sprintar grupp nummer 4 ner till 25-metersgränsen på banorna 1, 2, 3 och 4. Under tiden simmar grupp 3 fram till 50-metersgränsen, grupp 2 har flyttat över, under intervallen, på motsatta sidan och sprintat fram till 75-metersgränsen och samtidigt har grupp nummer 1 simmat fram till 100 metersmarkeringen. De här 25-meterssprurterna fortsätter var 30:de sekund ända till dess alla 32 simmarna har gjort 8, 16 eller 32 spurter. Simmarna har c:a 15 sekunders vila mellan varje 25 meterssprurt. Alla 32 gör samtliga spurter med start från vattnet. Det är mycket tillfredsställande för en instruktör att kunna se 4 lag samtidigt spurta fram så snart han signalerar. Erfarenheten visar också att simmarna tycker om den här sortens lagarbete.

"Hajen"

Jag brukar ibland ha en mycket spännande upplösning på intervallträningen, där jag observerat att märkbart trötta simmare har förmåga att lyfta sig själva i håret och åstadkomma någonting utöver det vanliga. Jag kallar denna övning för "hajen". Varje minut hoppar de något långsammare simmarna i lag nummer 2, jag kallar dom för simmarna, i och kört spurt 50-meter. Ungefär 6, 8 eller 10 sekunder senare så hoppar grupp nummer 1 i (hajarna) och försöker att fatta tag i eller "bita" simmarna.

Om "hajen" nått simmaren innan 50-metersgränsen, så är simmaren utslagen. Vi fortsätter varje minut till dess att alla hajarna har eliminerat alla simmarna. Kommandot sker med visselsignal.

Den här leken är mycket spännande och vid flera tillfällen har jag med kronometern klockat mina snabbaste sprinters under 11 sekunder vid 25 metersgränsen.

Sammanfattning

Intervallträning har alltså fullständigt revolutionerat träningen i Australien. Jag har funnit att:

a) den ger simmaren bättre kondition på ett bättre sätt på en kortare tid;
b) den tillåter instruktören att använda ett mer "vetenskapligt program;
c) den tar bort enformigheten under träningen och svetsar samman simmarna i ett lag;
d) den kan användas vid alla tillfällen i träningen och med uppenbarligen goda resultat;
e) vilopauserna kan varieras, men idealet skulle vara en träning baserad på fysiologiska fakta;
f) den tillåter simmarna att träna så nära tävlingstakt som möjligt med tävlingsstil- och teknik;
g) de korta vilopauserna kan användas av tränaren för instruktion;
h) den når en högre effekt i andningsteknik med åtföljande trötthetsreduktion och snabbare återhämtning;
i) den öppnar vägen till ytterligare utveckling i träningsproceduren; osv.

Observationer i Dawn Frasers träning

Sedan jag följt Dawn Frasers träning har jag lagt märke till vilken effekt intervallträningen haft inte minst på hennes resultat: Man bör observera, *att*

1) Den ger en hög standard på andningstekniken;
2) Den håller kroppsvikten på simmaren med mycket liten variation;
3) Variera träningsprogrammet och reducera det, när yttre eller mentala omständigheter så erfordrar;
4) Släpp aldrig den isometriska träningen någon gång under säsongen;
5) Försöka eliminera onödiga störningar från simmaren privatliv;
6) Hålla överdrifterna i träningsprogrammet borta eller strax under gränsen för den *hypersvåra* påfrestningen;
7) Träna simmare som har de största utvecklingsmöjligheterna;
8) Sätta upp ett mål i fjärran — men glöm samtidigt inte bort att ha ett speciellt mål för året.
9) Sänka snarare än höja årskvantiteten alltefter som året fortskrider, men balansera ut reduktionen med ett snabbare och mera intensifierat arbete. Om man närmare skärskådar de tider, som jag noterat i min träningsbok gällande Dawn Fraser, som jag instruerar, kanske detta kan tjäna som en illustration till vad nyss nämnts.

Under de elva senaste åren har Dawn Fraser förbättrat sin bästa tid på 100 m med 10,4 sekunder. Varje år har hon summit snabbare än året före på två undantag när.

Här är tiderna:

1953	69,3 sek.	1957	61,6 sek.	1961	60,3 sek.
1954	67,0 „	1958	61,6 „	1962	59,9 „
1955	66,1 „	1959	60,2 „	1963	60,2 „
1956	62,0 „	1960	60,4 „	1964	58,9 „

Hennes stadiga standardförbättring under en period av 12 månader kan bäst belysas med följande tider på 100 m frisim under 1 år.

November	1961	63,1 sek.		Maj	1962	— sek.
December	1961	62,4 „		Juni	1962	64,0 „
Januari	1962	60,8 „		Juli	1962	63,2 „
Februari	1962	60,4 „		Augusti	1962	62,2 „
Mars	1962	60,4 „		September	1962	62,2 „
April	1962	— „		Oktober	1962	62,0 „
				November	1962	59,9 „

Om man inser att vilken som helst av de här tiderna ledigt tar Dawn Fraser till en olympisk final så inser man samtidigt också att jag hållit henne nästan i toppform under större delen av året.

Västerbottens Läns Fiskförsäljningsförening u. p. a.
Dagsfärsk fisk - Färsk och salt strömming i parti och minut - Partiaffär och kontor Umeå
Telefon 133 00, 133 01
Partiaffär och kontor i Skellefteå
Telefon 121 38, 116 34

AB Andersson & Lindblom
Vretgatan 21 - Skellefteå - Tel. 113 24, 162 24
Auktoriserad försäljare av
VAUXHALL - ACADIAN - BEDFORD
Reparationer - Reservdelar

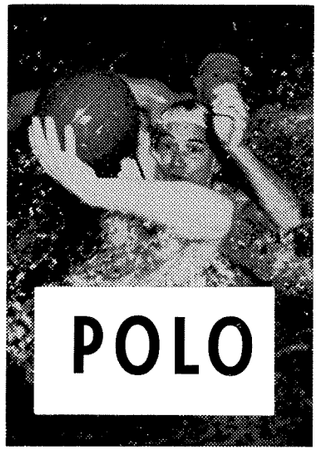
BETALD

ANNONSPLATS

När Ni kommer till
SKELLEFTEÅ
VÄLKOMMEN TILL
STADSHOTELLET
ett av landets modernaste och trivsammaste hotell
RESAURANG och COCKTAILBAR
FESTVÅNING - CASINO
Telefon växel 141 40

HELGE BRANDTS
Guldsmedsaffär
Rekommenderas
Nygatan 35 — Tel. 100 49
SKELLEFTEÅ

Aktiebolaget
BRÖDERNA BRÄNNSTRÖM
Mekaniska Verkstad
SKELLEFTEÅ
Telegramadress: "Maskiner"
Telefon 142 15 växel



	Jugoslavien	Rumänien	Östtyskland	Ungern	Sverige	Polen
Jugoslavien	—	4—1	3—0	6—2	3—1	8—0
Rumänien	1—4	—	3—3	3—1	6—1	10—0
Östtyskland	0—3	3—3	—	4—4	3—1	10—0
Ungern	2—6	1—3	4—4	—	4—2	5—0
Sverige	1—3	1—6	1—3	2—4	—	3—0
Polen	0—8	0—10	0—10	0—5	0—3	—

Sluttabellen

Jugoslavien	5	5	0	0	24— 4	10
Rumänien	5	3	1	1	23— 9	7
Östtyskland	5	2	2	1	20—11	6
Ungern	5	2	1	2	16—15	5
Sverige	5	1	0	4	8—16	2
Polen	5	0	0	5	0—36	0

Sveriges lag:
1) Rune Johansson (SKK)
2) Bengt Nordvall (SK Neptun)
3) Jan-Olof Fahlén (Västerås SS)
4) Sören Sandberg (Tunafors SK)
5) Sten Jansson (Västrås SS)
6) Tommy Sjöstrand (Västerås SS)
7) Bert Svensson (SoIK Hellas)
8) Thomas Fjärrstad (SKK)
9) Lars Fjärrstad (SKK)
10) Hans Andersson (Tunafors SK)
11) Håkan Norrman (Tunafors SK)

Ny polotränare

Simförbundets polokommitté har utsett Bertil Jansson, Västerås, till ny landslagstränare i polo sedan Arne Jutner avsagt sig uppgiften. Den 35-årige västeråsaren, som bl.a. har 40-talet pololandskamper på sin meritlista och som gjort sig känd som en framgångsrik simtränare med bl.a. Ulla Jäfvert som främsta adept, har varit en av 50-talets bästa polomålvakter och är också mannen bakom Västeråspolons renässans de senaste åren.

Hela tiden har jag hållit ett öga på Dawn Frasers kroppsvikt så att den inte gått upp för mycket. Den här tabellen visar hennes viktfluktuationer:

		Kilo
5 augusti	1962	69,55
19 augusti	1962	69,55
2 september	1962	69,59
16 september	1962	69,09
30 september	1962	68,84
13 oktober	1962	68,18
27 oktober	1962 (världsrekord 59,5)	67,5

Dawn Frasers längd är 173,355 cm.

Under en fjortondagarsperiod simmar Dawn Fraser som regel mindre än vad andra simmare gör idag. Det mesta av hennes träningsarbete baserar sig på hög fart; det är inte alls ovanligt att en träning på t.ex. 8 miles utförs i 90 % fart, för det mesta enligt intervallträningsmetoden.

Kvantitet i miles för varje 14-dagarsperiod

5 augusti	1962	33
19 augusti	1962	30
2 september	1962	32
16 september	1962	34
30 september	1962	35
13 oktober	1962	36½
27 oktober	1962	21

Jag skulle gärna vilja ha ökat kvantiteten på Dawn Frasers träning men olika orsaker har gjort detta omöjligt t.ex. Dawn Frasers arbete. Under nämnda period tränade Dawn Fraser tillsammans med manliga sprinters av David Dicksons kaliber (54,9), John Ryan (55,6) och Peter Doak (56,4). Under hela Dawn Frasers träning använder hon sig bara av benspark till 15 %. Resten var koncentrerad till arm- och axelteknik, korta sprinterrusher och repetitioner med 50- och 100-meter.

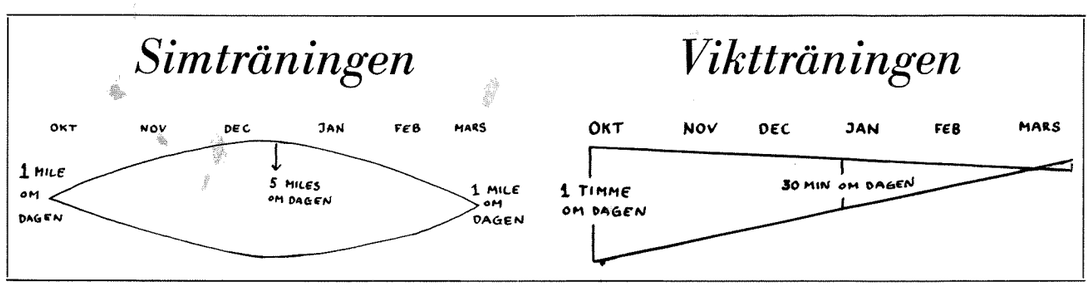
Haemoglobinvärdet på blodet har kontrollerats under flera år och det varierar mellan 82 % (lågt till 100 % (högt), eller 11,9 gm och 14,2 gm resp.

Den här tabellen tjänar som vägledning:

		%	Gm-Hglb
5 augusti	1962	88	12,6
19 augusti	1962	90	13,0
2 september	1962	88	12,6
16 september	1962	86	12,2
30 september	1962	88	12,6
13 oktober	1962	92	13,1
27 oktober	1962 (världsrekord 59,5)	98	14,0

Sammanfattning

Jag vill gärna poängtera att farten i Dawn Frasers träning är effekten av att hon fått lära sig vad stroke och stil betyder i hennes formbara yngre år. Redan från början har hon satt upp som mål att försöka vinna titeln vid tre olympiader. Trots den svåra olycka hon råkade ut för för kort tid sedan har hon forfarande viljan att göra sitt bästa i Tokyo. Hennes vilja och möjlighet att ge sitt yttersta både i träning och tävling har satt henne i en särställning i världens simsport. Många gånger har hon naurligtvis varit nära att kasta in handduken, men de mål hon föresatt sig, har hela tiden hindrat henne från att ge upp, när träningen varit som hårdast och gråast. En simmares höjdpunkt på formkurvan kan bara nås när idrottsmannen själv manifesterar att den fysiska styrkan står på samma nivå som den mentala. Den är egentligen hela hemligheten med Dawn Frasers position och även med den australiska simsportens insatser under den senaste tioårsperioden.



I ett av Nordens Modernaste Varuhus
AVENY Skellefteå
FOTOCENTRALEN
Specialisten, som har det
Bästa av det Mesta inom foto
Telefon 113 32

STÅLBERGS
FISKAFFÄR
Tel. 105 18 - 107 99
Centralhotellets källarlokal
SKELLEFTEÅ
ALLTID FÄRSK FISK

K. E. OLANDERS AB
GLAS - PORSLIN
HUSGERÅD
Stationsgatan 16 - SKELLEFTEÅ
Telefoner:
Huvudaffären 102 68
Utskottsboden 132 54
Kassa och bokföring 118 80
Chef, ankn. lagerchef 102 72
Partiförs.- och utställn.-lokal 116 68

Skellefteortens
BILFRAKT
Kanalgatan 49 - Telefon 170 20
SKELLEFTEÅ
Utför allt i Transporter

SPISBAREN
Skellefteås populäraste näringsställe
en barservering med god mat i trivsam miljö
ARBETSFOLK - IDROTTENS FOLK
— ja, alla intar sina måltider i
stadens trevligaste barservering
VÄLKOMNA TILL
SPISBAREN Tel. 141 65
S. Järnvägsgatan 50
SKELLEFTEÅ

SKELLEFTEÅ
KYLARFABRIK
Rönngatan 3 - Tel. 114 64, bost. 163 00
Reparation och rensning av bil- och traktorkylare
Nya element och utbyteskylare i lager
för de flesta förekommande bilmärken
Garanti - Hög kvalité
Snabba leveranser



En ny fin belöning tilldelades i mitten på maj en av simningens största.

Ann-Christine Hagberg belönades som bästa skolflicka 1963—64 med Svenska Dagbladets Guldfackla.

Bland pojkarna gick medaljen till Halmstads kanotist Rolf Peterson, då och då också kallad "den nye Gert Fredriksson".

Bägge medaljörerna har Tokyo i

ANN-CHRISTINE OCH ROLF FICK SV D:s GULDFACKLOR OCH HOPPAS NU PÅ TOKYO

siktet — kanot-Rolf betraktas på expert-håll som ett minst lika stort hopp där som världstvåan Ann-Christine.

I SvD-reportaget efter jurysammanträdet berättade Ann-Christine att hon i sommar skall försöka förbättra sin start, "bli explosivare och komma i väg kvickare". Jag vet inte vad det beror på men jag är sällan så skärpt på pallen, som jag skulle vilja vara", sade hon.



Bosökursen den 27/4 – 2/5

Rapport rörande RF:s och Svenska Simförbundets ungdomsledarkurs på Bosön den 27/4—2/5 1964.

Kursen var den 10 i ordningen (alltså ett jubileum) och i densamma deltog 31 ungdomsledare.

Vid genomgång av de personalia som skriftligen lämnats av deltagarna finner man att skolutbildningen var ovanligt hög. Det torde vara den första kursen i vilken så många hade studenten och därpå följande studier. Det var ett fåtal som ej hade realexamen med kompletterande utbildning.

Det är en glädjande tendens, att ungdomar upptagna av hårda studier vill ägna sin fritid åt simsporten och dess ungdomsarbete. Ur pedagogiskt hänseende är det en viktig faktor få med ungdomsledare, som har god teoretisk underbyggnad. Det underlättar inlärandet av, som i detta fall, simtekniska spörsmål.

Denna ungdomsledarkurs har genom felaktiga uppgifter från Bosön kombinerats som ungdomsledarkurs och simlärarkurs. Det är inte rätt gentemot deltagarna emedan en del saknade simningens grunder och andra var drivna simledare.

Detta försvårade uppläggningen av själva kursarbetet, men som kursledare måste jag försöka göra det bästa möjliga. Varken Svenska Simförbundet eller Simfrämjandet har någon anledning i ovan angiven sammankoppling. De deltagande ledarna måste få ut det mesta möjliga av kursen och jag tror även att de fått detta. Mycket beroende på deltagarnas höga teoretiska utbildning och följsamhet i undervisningen.

Att döma av deltagarnas intresse och spontana tacksamhet vid kursavslutningen torde allt ha utfallit till belåtenhet. Personligen har jag aldrig tidigare rönt ett sådant storartat erkännande vid en avslutad kurs. Jag tror att många som anmälde sig för simlärarutbildning kommer att verka som simledare ute i våra klubbar och materialet är gott.

Som kursledare för specialidrotten vill jag oreserverat rikta ett varmt tack till kursdeltagarna för intresserat deltagande, lojalitet och kamratligt uppträdande.

Anmälda till ungdomsledarkursen: Lena Bengtsson, Ran, Agneta Jochnick, Ran, Mona Junell, Motala, Kjell Ek S02, Esbjörn Eriksson, Sollefteå, Bertil Hammar, Uppsala, Åke Hansson, Karlslund, Ragnar Montelius, Gagnef, Roar Onsö, Ran, Jan Axel Persson, Landskrona, Sture Sundholm, Sollefteå, Knut Rosén, S02.

Anmälda till simlärarkursen: Åsa Abrahamsson, Bollnäs, Eivor Ahlsmo, Hägersten, Berit Andersson, Södertälje, Britt-Marie Borglund, Åkersberga, Ågot Marie-Anne Byström, Gamleby, Eva Knutsson-Ek, Lidingö, Helène Eriksson, Stockholm, Susanne Feuk, Ramdala, Annette Grapeson, Västerås, Maj-Britt Holmgren, Stockholm, Ingert Paulsson, Krlskrona, Ann-Christine Ramberg, Avesta, Elisabeth Stigberg, Lidingö, Göte Blomqvist, Mogårdshammar, Bengt Bonving, Nässjö, Sven-Olof Ohlsson, Tving, Bo B:son Langton, Hägersten, Gunnar Heiling, Ljungby, Åke Nilsson, Strömsbro.

Kalle "Badis" Andersson

Välkommen till
ESSO-SERVICE
Kågevägen 1 - SKELLEFTEÅ
Telefon 159 60
HANS REHNHORN
Ha alltid Esso i tankarna
UTFÖR HJULBALANSERING
Däckservice - Däck och slangar i lager
Kontroll och blästring av tändstift
Snabbladdning av batterier

K. A. BERGSTEDT AB
Storgatan 34 - SKELLEFTEÅ
Affären 101 07 - Bost. 129 18, 146 65
Korkmattor - Mjuka mattor - Tapeter
Rullgardiner - Garner - Stickat
Sängkläder

Daglig
DISTRIBUTION
av välkända produkter
SKELLEFTEÅ
ÅNGBRYGGERI AB
Telefon 144 40

Byggnads AB
LARCO
Åsgatan 22 B Tel. vx 14240
SKELLEFTEÅ

BP BENSIN
— ETT SERVICENAMN MED TRADITION —
Lämna bilen i goda händer låt
BP-serva den vid våra moderna
anläggningar
Trädgårdsgatan 17 (vid Busstorg.) tel. 106 50, 150 60
Storgatan 43 (Tempohuset) tel. 146 50
SKELLEFTEÅ

KÖP SOLSTICKAN

1.58.2



Nu har världsrekordet på 200 meter frisim flyttat över världshaven, från Japan, Australien och USA, där det de senaste sex åren befunnit sig.

Västtyska 22-åringen Hans-Joachim Klein simmade i Dortmunds 50-metersbassäng den 24 maj på 1.58,2; dvs. två tiondelar under amerikanen Don Schollanders gamla notering.

Hans-Joachim

KLEIN

Därmed bevisade Klein att hans i för-OS i Japan underkända lopp (som gav 1.58,9) inte var någon tillfällighet. Den gången vände han felaktigt vid 150 meter.

Klein själv var självlaglad efter fullträffen, men hans tränare Sartori sade eftertänksamt:

— Jag tror att Hans Joachim kan göra nedemot 1.57 ganska snart.

Klein startade oerhört mycket hårdare än Don Schollander. Vid 50 meter var han 8/10 sek. under yankens mellantid, vid 100 meter 1,8 sek. före och vid 150 1,1 sek. före.

En tidsjämförelse mellan de båda ger följande:

Klein: 26,9 — 56,8 — 1.27,3 — 1.58,2.

Schollander: 27,7 — 58,6 — 1.28,4 — 1.58,4.

Kleins 50-meterstider: 26,9 — 29,9 — 30,5 — 30,9. Första 100 alltså på 56,8 — andra på 1.01,4.

Tvåan i loppet Gerhard Hetz blev helt utklassad — han hade 2.04,1.

Klein har hela våren visat en fantastisk form och hade strax före loppet i Dortmund vid tävlingar i Göppingen på kort bana gjort 53,5 på 100 meter och 1.58,2 på 200. Det senare kuriöst nog detsamma som rekordet i lång bassäng.

Klein, som är 1.80 lång och studerar i hemstaden Darmstadt, debuterade internationellt i Rom 1960 då han blev 10:e man på 400 meter med 4.31,0. På 100 meter är hans personliga rekord 54,9. Han har i år också gjort lysande tider i fjärilsim.

Tyvärr är ju 200 meter inte någon olympisk distans (100 och 400 gäller där) men Klein får trösta sig med att vara ankare i ett ohyggligt starkt alltyskt lag på 4×200, där han själv ligger under 2 minuter och där Hetz och Wiegand är mycket nära den gränsen. Fjärdemannen gör kring 2.04 — det räcker bra det också . . .

Rekordet på 200 fritt har bara varit i europeisk ägo tre gånger: genom österrikaren Scheff 1908 Jany 1946 (2.05,4) och genom engelsmannen Jack Wardrop (2.31,6) genom fransmannen Alex 1955 (2.03,4) Klein är Tysklands andre världsrekordhållare i frisim: den förste var Kurt Bretting för 52 år sedan (1.02,4 på 100 m).

Klein ha tränat ett år för Peter Daland i Los Angeles . . .

REKORDUTVECKLING

1959	Yamanaka, Japan	2.01,5
1961	Yamanaka, Japan	2.01,2
1961	Yamanaka, Japan	2.01,1
1961	Yamanaka, Japan	2.00,4
1963	Windle, Australien	2.00,3
1963	Schollander, USA	1.58,8
1963	Schollander, USA	1.58,5
1963	Schollander, USA	1.58,4
1964	Klein, Västtyskland	1.58,2

VÄRLDSBÄSTALISTAN

1.58,2	Hans Joachim Klein, Västtyskland	1964
1.58,4	Don Schollander, USA	1963
2.00,3	Robert Windle, Australien	1963
2.00,4	Tsuyoshi Yamanaka, Japan	1961
2.00,4	Murray Rose, Australien	1962
2.00,4	Dick McDonough, USA	1963
2.01,1	Roy Saari, USA	1963
2.01,3	Fukui, Japan	1963
2.01,5	George Blick, USA	1961
2.01,5	Ed Townsend, USA	1963

Svenska rekordet på 200 meter fritt lyder på 2.02,0 och hålls av Mats Svensson, 1963.

BETALD

ANNONSPLATS

Sunnanå
Tvätt- & Strykinrättning
SUNNANÅ
Tel. Skellefteå 114 32, ankn. Strykavd.
Fabr. Hedströms bost. 122 91
Inlämn.: Storgatan 47 - Tel. 164 32
Hushålls-, Herr- och Industritvätt

Gäller det karossreparationer eller plåtskador - Vänd Eder med förtroende till
ÖQVIST & CO EFTR.
Bil- o. Maskinaffär
FROSTKÅGE
Telefon 223 65
BILTILLBEHÖR - RESERVDELAR - OLJOR

SPORTAFFÄREN
P. E. ÅSTRÖM
Sävenäs, Skelleftehamn
Telefon 310 94
Aukt. Rex- och Crescent-försäljare
REX, NV, HENKEL, TROJAN
Motorcyklar och Mopeder
God sortering i Sportartiklar och Fiskredskap, Cykel- o. Mopedverkstad

URSVIKENS
MEK. VERKSTAD AB
Telefon 308 10 växel
MEKANISK VERKSTAD
GROVPLÅTSLAGERI
Tillverkar:
Hydr. Gradsaxar och Kantpressar

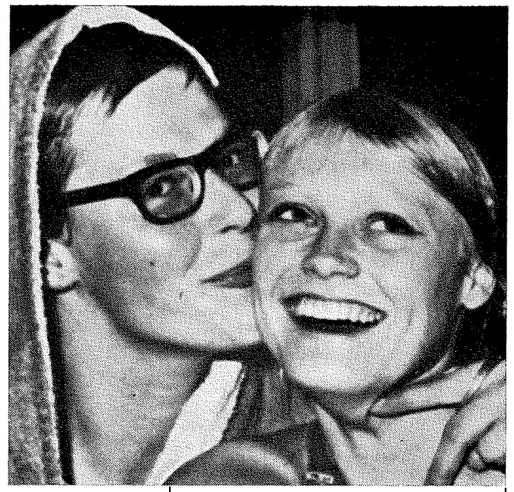
STENS SJÄLVKÖP
Vintergatan 61 - SKELLEFTEHAMN
Tel. 316 30 (ankn. bost.) Tel. 334 70
ALLT I CHARK OCH SPECERIER
Charkvaror från Slakteriföreningen, Hedmans och Norrmalms

BYGGNADS AB
GUNNAR LINDQVIST
Skelleftehamn
Kontorstelefon Skellefteå 312 51, 317 67

Ada

KOK

1.05.1



Det är ingen ände på de fenomenala simvärldsrekord som sätts nuförtiden.

Damerna svarade så det brakade på Kleins stortid (200 fritt 1.58,2). 18-åriga Ada Kok simmade 110 yards fjäril i Blackpools *55* yardsbassäng på 1.05,1.

Det är precis en sekund bättre än hennes eget årsgamla rekord på 100 meter och 2,2 sek. bättre än Mary Stewarts yardsrekord. Omräknat i meter motsvarar Koks tid några tiondelar under 1.05. . .!

DET VAR EN STOR FÖRDEL . . .

Svenska rekordet lyder på 1.09.0. Näst bäst i världsstatistiken är amerikanskan Kathy Ellis med 1.06,5.

Här bör inflikas att Koks simning gjordes i den exceptionellt snabba havsvattenbassängen i Blackpool, där förresten också Karin Stenbäck satte sitt rekord. "Un serieux avantage" skriver franska L'Equipe.

Ada Kok vände vid *55* yards på tiden 31,3 — andra längd alltså på 33,9.

Vi får väl se vad den 183 cm långa holländskan kan göra i Tokyobassängen . . .

MC GREGOR 54.0 IGEN . . .

Hennes simning ingick i landskampen Storbritannien—Holland (Se "Resultatbörsen"). Där satte Holland också världsrekord på 4×110 yards medley 4.41,4 (östtyska meterrekordet är 4.40,1). Kok hade i fjärilsimmet bara sekunden sämre än i rekordloppet. Ind. tider: Rygg: Winkel 1.12,6 — Bröst: Bimolt 1.18,3 — Fjäril: Kok 1.06,1 — Fritt: Terpstra 1.04,3.

Bob Mc Gregor vände på 26,0 i sin rekordtangering (54,0) på 110 yards fritt.

DET VAR EN GÅNG

På den tid det begav sig. . . För ungefär ett år sedan fick Karin Stenbäck en segerkyss av nya världsrekordhållerskan Ada Kok. Då simmade Karin 110 yards fjäril på 1.09,0 — det ännu gällande svenska rekordet. Nu gjorde Ada nästan 4 sekunder snabbare tid. . .

*

53.5 I OLYMPISKA FINALEN DET ÄR PER-OLAS MÅL...!

HÄR SITTER Per-Ola Lindberg i sin studiekammare i Los Angeles och tittar för en gångs skull bort från det olympiska målet på väggen; 25,0 på första 50 — 28,5 på andra och 53,5 i mål...

— Den som vill mest kommer att vinna. Jag vet bara att jag kommer att ha laddat vilja så mycket som jag nånsin orkar och kan. Sedan är frågan om det räcker.

Vi sitter i Los Angeles en aprildag och talar om den olympiska finalen på 100 meter frisim för herrar i Tokyo i oktober. På andra sidan bordet Per Ola Lindberg, Sverige, Neptun och Southern Californias universitet. Här omkristnad till och med på visitkortet till Perry, hemma i simmarkretsen i Sverige kallad Pålle, skriver ÅKE WIHLNEY i ett stort reportage i Aftonbladet.

Per-Olas allvar och koncentration lyser genom orden. Vi har kommit in på finalämnet snabbt och vi fortsätter med alla spekulationerna kring. Det är just för det loppet han tränat i tre år här i soliga Kalifornien, för det som han slitit ett oändligt antal bassänglängder för fordrande tränaren Peter Daland och för varje år försökt bli bättre än det föregående. Är han då säker på att komma till finalen?

Världsrekord

— Säker kan man ju aldrig vara. När allt kommer omkring är det ju bara åtta man som får vara med i slutuppgörelsen och redan i semifinalerna kommer det att bli jättehårt. Jag skulle tro att man behöver göra 55,5 för att få en plats i semifinal och för att komma till finalen måste man prestera 54,5. Och den som vinner — ja, han får nog göra 53,5...

Det betyder i så fall nytt världsrekord — brasilianaren Dos Santos klockades i ett av många beställningslopp under en dag för 53,6 — i simkretsar betecknat som ett kufiskt rekord och inte helt juste uppnått.

Oturlig krämpa

Per-Ola satte i fjol (i Båstad) europarekord med 54,3 men förlorade det senare samma år till britten McGregor, som sänkte tiden till 54 blankt. Det betyder att svensken måste krypa åtskilliga tiondelar under sin hittills bästa tid för att ha guldchans.

— Jag var på god väg att bli riktigt bra i år. Simmade 100 meter ungefär en sekund snabbare än vid motsvarande tid i fjol, då jag i alla fall satte europarekord. Men så blev jag förkyld i Seattle på förvåren och sedan fick jag av alla oväntade sjukdomar mässling strax före påsk. Där försvann hela formen.

Att börja om

Nu ska jag försöka ta igen vad jag förlorat — det känns lite underligt. Det enda jag måste undvika är att känna mig nere för oturen — inte gå och hänga med huvudet och tycka synd om mig själv. Men det är som att börja om från början igen — trots allt tror jag dock att det ska gå.

Vi återknyter till finalen i Tokyo och till viljeuppladdningen.



(Bilden klippt ur Aftonbladet)

— Det är ingen tvekan om att de åtta som står på startpallarna kommer att vara så jämna ifråga om tid att vem som helst kan vinna. Den som kommer bäst förberedd, den som vill mest, den som tänkt igenom loppet flest gånger och som kan varenda rörelse han ska göra, kan kontrollera sin hastighet och sina ryck automatiskt — han har bästa chansen.

Magiska siffror

— Hur samlar du viljestyrkan och koncentrationen?

Pålle pekar på en lapp som hänger på väggen. Den sitter så att han aldrig kan undgå att se den när han tittar upp från läxböckerna eller var han nu befinner sig i rummet. På den står siffrorna 25,0 överst och under dem 28,5. Sen är ett streck draget varunder det summeras: 53,5.

— Jag har lärt mig framför allt en sak i Amerika, och det är att man måste matcha sig själv mot ett mål. Kanske många hemma tycket det låter löjligt — jag har inte den känslan och jag har funnit att det ger resultat.

Hin i skåpet...

Vi simmare på universitetet har lärt oss av våra fotbollsspelare: när de har en viktig match om ett par veckor så hänger de en bild på insidan av sitt omklädningsskåp av just den motståndare som de speciellt ska ta kål på.

Vi har börjat göra likadant: före mästerskapen har jag en bild med den killen jag hade emot mig i lagkappen, hans tid och den tid som jag måste göra för att slå honom.

— Man glömmer inte, man tänker igenom, koncentrerar sig. Och man kan märka det på alla kollegerna: veckan före en tävling går var och en för sig själv — helt koncentrerad på sin uppgift och samlar nervstyrka. Det går inte att tala med dem och det är sannerligen inget flams och fnitter och skoj, när någonting verkligen står på spel här.

Examensspurt

Den olympiska lappen får finna sig i att bli överklistrad ibland. Men då gäller det i regel skoluppgifter, saker som måste stökas undan när Per-Ola slutspurtar för sin examen — att jämföra med en svensk civilekonoms — efter sitt tredje år. Det är hektiskt just nu, men det ser ut som om han skulle kunna lyckas. Och lyckas så att det gamla talesättet om idrottens uppfostrande och förädlande inverkan verkligen får en praktillustration.

Det här var den svenske unge lovande simmaren i europeisk toppklass som skickades ut för av simfolket hopsamlade medel. Han skulle lära åt svensk simning, bli bättre själv och samtidigt studera. Han har både lärt simning, blivit bättre och hans studier har dessutom gått lysande.

Nu sitter han som förtroendeman, som ordförande för 80 pojkar, vilka nyligen flyttat in i ett stort nybyggt hus som Per-Ola har möblerat och nu basar för. Han tar troligen sin examen på tre snabba år och han har fått meddelande om att han blir invald i broderskapet "Skalle och ben", som är universitetets förnämsta och till vilket 20 av 4 599 avgående studenter tas in varje år.

USA för gott!

De civila framgångarna kan betyda att Per-Ola stannar i Amerika för gott — han har tankar åt det hållet. Men det är inte det han koncentrerar sig på just nu — framtidstankarna domineras helt av Tokyo och den olympiska finalen på 100 meter frisim.

Han får bästa möjliga avslipning innan han reser hem till Sverige i juli: i tre veckor ska han vara i San Francisco och träna och studera under USA:s bästa sprinterträna, George Haines, som sköter alla de amerikanska ässen.

— Steve Clark, Steve Jackman, Cary Ilman och Don Schollander är i farten under honom, och jag hoppas få vara med i vattnet — inte bara titta på. Det är bra att ha sett grabbarna och lärt känna dem innan man ska mötas på allvar — det blir lättare att föreställa sig bilden då...

Vilken bild?

Jo, den bilden som Per-Ola Lindberg ibland ser framför sig när han är vaken och som han ibland drömmer om på natten. Tokyo, startpallarna, finalen. Den som vill mest och gör 53,5.

— Det finns ingenting som en olympiad, säger Pålle och tittar eftertänksamt på sin lapp som hänger där på väggen med den tänkta segertiden.

Litet hjälp för SM-simmare

Här är en karta över SM-staden Örebro med viktiga platser markerade.

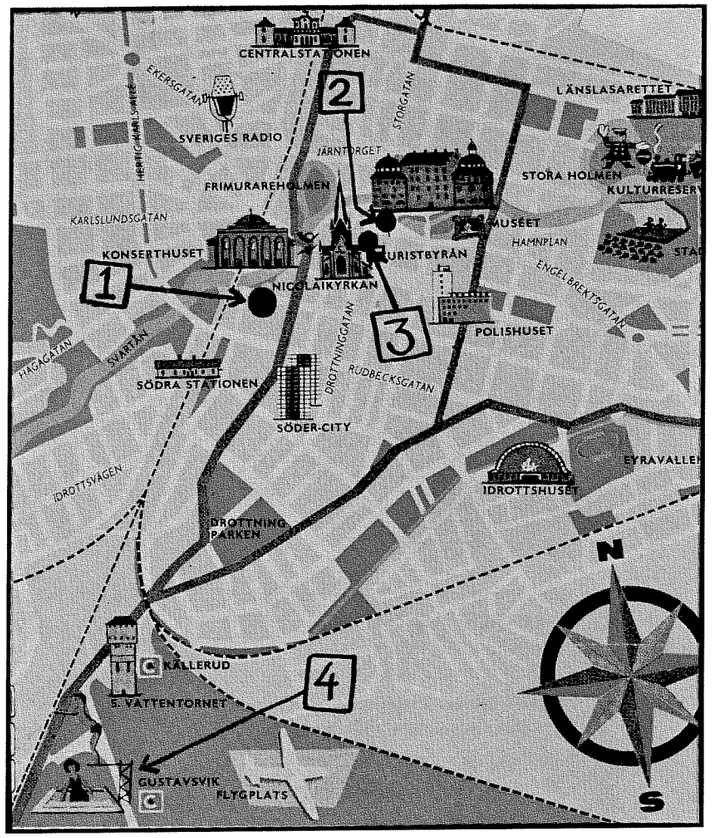
1. SM-byrån, Nygategården, Nygatan 2. Den hålles öppen fr.o.m. 20/7 dagligen kl. 16—18, fr.o.m. 26/7 dagligen kl. 10—12; 14—16; 18—20.

29/7 flyttas SM-byrån till Gustavsviksbadet.

SM-byråns telefon är 13 22 44 hela tiden dessutom 12 13 70 under tiden 20/7—28/7.

Deltagarkort, som gäller för träning i badet från 26/7 avhämtas fr.o.m. denna dag (26/7) på SM-byrån, där även biljettbeställningar till tävlingarna kan göras, och alla övriga upplysningar lämnas. Så fort ni kommer till Örebro — gå till SM-byrån!!!

2. Stora Hotellet, Drottninggatan 1.
3. Turistbyrån (Rumsförmedlingen), Drottninggatan 9.
4. Gustavsviksbadet.



NM och norrländskt läger

Valbo, kommun som gränsar till Gävle har byggt ett fint sportcentrum där man redan tagit sporthall och inomhusbad med en 16-m bassäng i bruk. Nu pågår som bäst färdigställandet av en temperad 50-m bassäng, som ligger i omedelbar anknytning till sporthallen. Det blir ett välkommet tränings- och tävlingsställe för Gästriklands simmare och ett fint komplement till Strömbadet — det nya sportcentrat ligger bara 8 km från Gävle.

Det nya badet blir under två veckor samlingsplatsen för Norrlands simmare. Förbundets Norrlandskommitté har inbjudit norrlandsklubbarna till ett gemensamt träningsläger under tiden 12—26 juli och initiativet har mottagits med stort intresse. Sammanlagt har ett 70-tal simmare anmäls av tiotalet klubbar, som räknar med att ge sina simmare en sista genomkörare för SM i Örebro.

NM i Valbobadet

Härmed inbjudes till Norrländska Mästerskapen i simning den 25—26 juli 1964 i Valbobadets nyanlagda 50-m temperade bassäng. Valbobadet ligger 8 km. väster om Gävle.

Lördag 25 juli kl. 10, försök, kl. 18, finaler.

1. 100 m frisim, herrar
2. 100 m fjärilsim, damer
3. 100 m bröstsim, herrar
4. 200 m bröstsim, damer
5. 100 m ryggsim, herrar
6. 400 m frisim, damer
7. 400 m medley, herrar
8. 4×100 m medley, damer
9. 4×100 m medley, herrar

Söndag 26 juli kl. 10, försök, kl. 16, finaler.

1. 100 m frisim, damer
2. 100 m fjärilsim, herrar
3. 100 m bröstsim, damer
4. 200 m bröstsim, herrar
5. 100 m ryggsim, damer
6. 400 m frisim, herrar
7. 400 m medley, damer
8. 4×100 m frisim, herrar
9. 4×100 m frisim, damer

Anmälan med uppgift om deltagarnas bästa tid på resp. distans — för seedningens skull — skall vara arrangörerna *tillhanda* senast lördagen den 18 juli 1964 under adress: Gästriklands Simförbund, Ingvar Westergren, Skogmursvägen 16 G, Gävle.

Inkvartering ordnas av deltagarna själva. Lämpliga hotell finnes i Gävle varifrån täta bussförbindelser går till Valbo. Rumsbeställning kan ske genom A & L Resebyrå AB, Drottninggatan 48, Gävle. Tel. 026/298 60.

Gästriklands Simförbund
Valbo Allmänna Idrottsförening

LULEÅ
BOKFÖRINGSBYRÅ
REVISOR C.-G. SANDBERG
Fredsgatan 12, Tel. 174 13
BOKFÖRING - BOKSLUT - REVISION
Aktiebolagsbildningar - Taxeringsärenden
Försäkringsutredningar

Intag Edra måltider i moderna
TOPPENS GRILL
Shoppingcenter
LULEÅ - Tel. 197 00, 198 05
God mat, - Trevlig miljö - Humana priser
DANS ONSDAG, LÖRDAG, SÖNDAG

CECILIAS MATSALAR
Hörnellgatan 10 - Telefon 109 16
SKELLEFTEÅ
ABONNENTER — BESTÄLLNINGAR

J. A. Lundbergs Billackeringsverkstad
Lulsundet, LULEÅ
Tel. verkstaden 128 85, ankn. bost.
Välkänd — Erkänd
REKOMMENDERAS

AB MODEMAGASINET
Nygatan 58 - Telefon 111 44
SKELLEFTEÅ
Senaste nyheter i Hattar, Mössor
Finare klänningstyger - Egen syateljé
GOD SERVICE - LÅGA PRISER

Byggmästare JOHN BOSTRÖM
Norrbölegatan 42 — Telefon 132 66
SKELLEFTEÅ
Utför NY- och OMBYGGNADER
Ritningar - Beskrivningar
Kostnadsberäkningar - Kontrollantskap

Den, som köper hemslöjd, köper gedigen vara
PRESENTARTIKLAR - VÄVNADER - GARNER
MATTOR - MÖBELTYGER - GARDINER
Västerbottens läns Hemslöjdsförening
Nygatan 29 SKELLEFTEÅ Tel. 108 93

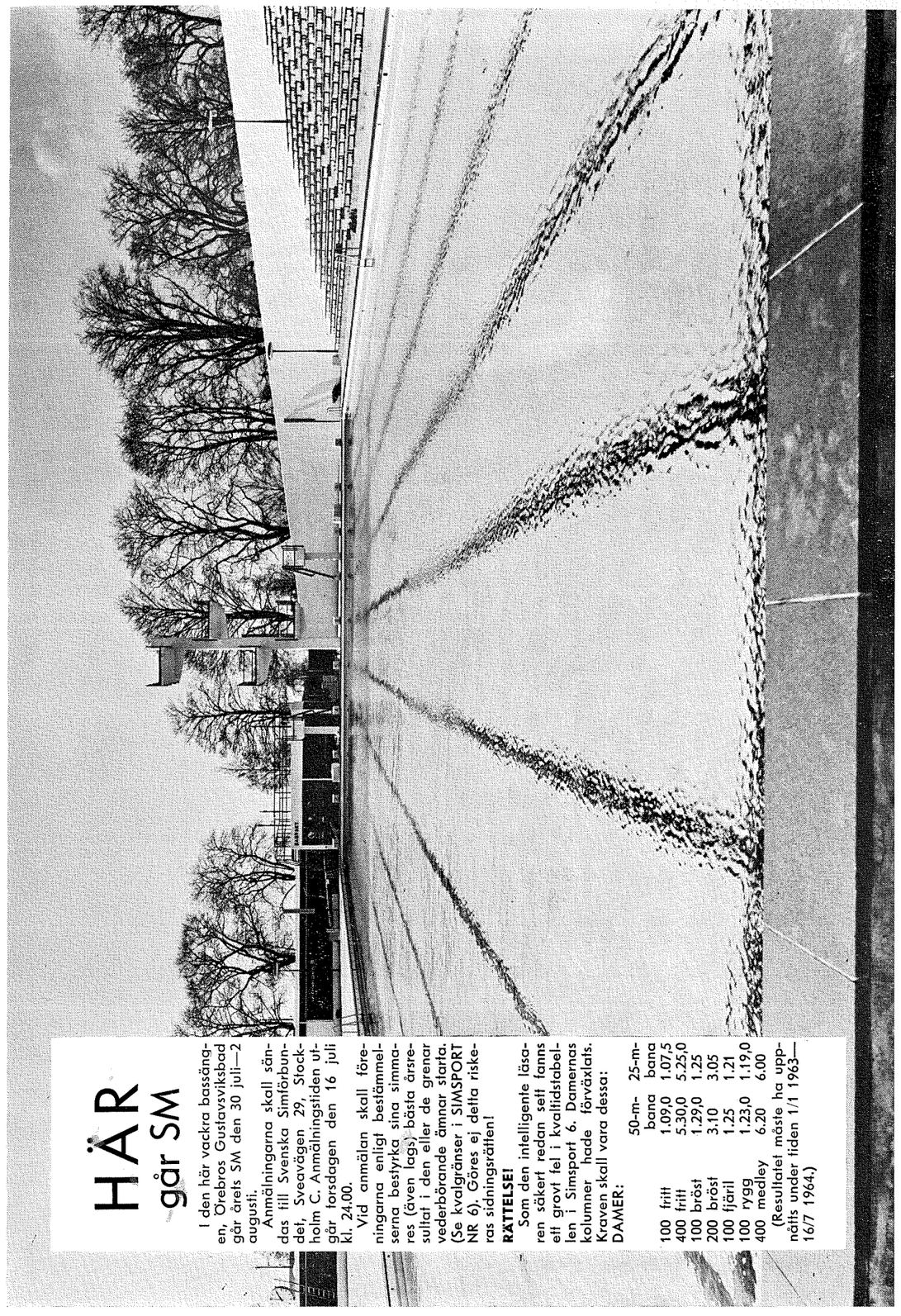
BRÖDERNA ANDERSSON
Köpmangatan 10 -Skellefteå
Postgiro 9397 — Telefon 143 30 växel
Kolonialvaror - Fodervaror
Konfektyrer - Tekniska artiklar
Lampor m. m.
— Delägare i "SAKO" —

ALEX BÄCKMAN
Box 213 - Tel. 147 70, 110 24
SKELLEFTEÅ
SCHAKTNINGAR - GRÄVNINGAR
VÄGARBETEN - BELÄGGNINGSARBETEN
Moderna maskiner
INFORDRA OFFERT

NORDMARKS UR
SPECIALAFFÄR FÖR UR
Representant för
LOGINES - CERTINA
ETERNA - ARSENAL
SKELLEFTEÅ - Torget 6
Telefon 102 76

LULEÅ KEMISKA TVÄTT
Timmermansgatan 19 - LULEÅ
Telefon 114 66
KEMISK TVÄTT och PRESS

När det gäller kött- och chark.varor, gå till
SLAKTARNS
Shoppingcenter - LULEÅ
Telefon 192 90, 194 90
Specialité:
Färdiglagad mat från eget kök



HÄR går SM

I den här vackra bassängen, Örebros Gustavsviksbad går årets SM den 30 juli—2 augusti.

Anmälningarna skall sändas till Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm C. Anmälningstiden utgår forsdagen den 16 juli kl. 24.00.

Vid anmälan skall föreningarna enligt bestämmelserna bestryka sina simmares (även lags) bästa årsresultat i den eller de grenar vederbörande ämnar starta. (Se kvalgränser i SIMSPORT NR 6). Göres ej detta riskeras sidningsrätten!

RÄTTELSE!

Som den intelligente läsaren säkert redan sett fanns ett grovt fel i kvalltidstabellen i Simsport 6. Damernas kolumner hade förväxlats. Kraven skall vara dessa:

DAMER:	50-m-bana	25-m-bana
100 fritt	1.09,0	1.07,5
400 fritt	5.30,0	5.25,0
100 bröst	1.29,0	1.25
200 bröst	3.10	3.05
100 fjäril	1.25	1.21
100 rygg	1.23,0	1.19,0
400 medley	6.20	6.00

(Resultatet måste ha uppnåtts under tiden 1/1 1963—16/7 1964.)

Glas, Porslin, Kristall, Keramik,
Emalj, Aluminium, Rostfritt
Presentartiklar i stort urval

KLINGWALLS
BOSÄTTNING

Smedjegatan 19 - Telefon 111 37
LULEÅ

BIL & TRAKTOR AB
Bilverkstad

LULEÅ - Tel. växel 105 60
BODEN - Tel. växel 118 80

Auktoriserad försäljare för
—VOLVO—

JORDBRUKSKASSAN
SPAR-
KASSAN
för alla

AB BERGENDAHL
& HÖCKERT

HORNSGATAN 12

LULEÅ

TELEFON VÄXEL 103 30

H. AXELSSON
Byggnads o. Snickerifirma

Tel. verkstad 128 79 kontor och bost. 145 57
Skeppsbrogatan 50
LULEÅ

Utför byggnadsarbeten, nybyggnader,
ombyggnader och reparationer samt
verkstadssnickerier av alla slag

HUSMODERNS
VARUINKÖP

Storgatan 43
LULEÅ
Telefon 127 11

Stor sortering i:
MANUFAKTUR och SYBEHÖR

STOCKHOLMSNYTT: Trots smolket i glädjebägaren i form av protesten från Polisen var det glada toner hos segrarna i 20-manna. Bättre än väntat var det allmänna omdömet i Neptungänget.

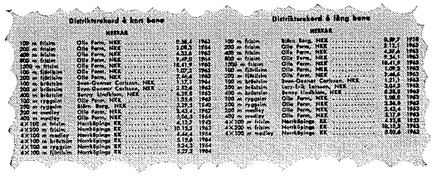
— Vi hade ett snitt på under 27. Tror inte det finns något lag i Europa som kan göra bättre, trodde lagbasen Håkan Paulsson.

Alla överraskade, men speciellt nyförvärvet från SKK, Lasse Engström på 11:e sträckan, där han åt upp hela det försprång som Polisens Erik Forslund hade och klockades för 26,4.

Bättre än i fjol? Absolut. Då hade vi 9.00,3 i 25-metersbalja, nu 8.59,8 i 50-meters. Det säger en hel del, betonade den belåtne Neptunbasen.

DALANYTT: Den 9—10 maj hade Dalarnas Simförbund en kurs i Rättvik för funktionärer, ett 30-tal. Det var bl.a. en mycket noggrann regelgenomgång.

LÄGGER UPP: Franska olympiafinalisten i ryggsim Rosy Piacentini har beslutat att lägga upp. "Jag har ändå ingen chans till Tokyobiljett", säger hon.



VEM SLÅR DET HÄR? Som synes av ovanstående klipp har Olle Ferm nu totalt 20 östgötarekord — 10 på 25 m. bana och 10 på 50 m. Dessutom är han delaktig i många lagkapprekord. Björn Borg har bara ett rekord kvar — 59,7 på 100 meter lång bana. Välkomna med någon som har ännu fler rekord och bifoga gärna en bild på honom eller henne . ..

HALMSTADNYTT: Klubben Laxens trevliga medlemsblad berättar att Calle Friberg, Karlskrona tränar A-laget fr.o.m. 15 juni, att Sven Ek valts till ordf. i Halmstads ungdomsråd och att man nu bara väntar på det tempererade vattnet i bassängen.

MILITÄRT: I de militära VM-tävlingarna i Neapel deltog från Sverige: Berndt Nilsson, Ulf Eriksson, Nils Öberg, Göran Jansson, Bengt Kylborn, Lars Gunnar Alm, Nils Wahlberg.
Reserver: Roger Taflin, Rolf Möller, Börje Mårtensson.

ATLANTEN NÄSTA: Långdistanssimmare — huka er! 29-åriga amerikanskan Britt Sullivan funderar starkt på att simma över atlanten. Mrs Sullivan, som har en dotter på sju månader förklarar i en intervju för New York Telegram att hon räknar med hålla på i 150 dygn med simturen från USA till England. Hon ämnar simma 18 timmar per dygn och vila sex timmar i en följebåt. Hon tänker vara klädd i en "heltäckande" gummidräkt och alltid ha en kraftig bur nära invid sig, där hon kan ta skydd för uppdykande hajar. Enligt intervjun har sju personer donerat vardera 5.000 dollar för att finansiera det hela. Dessutom försöker mrs Sullivan förmå ett filmbolag att skänka en slant för att få filmrättigheterna till äventyret.
Britt är ingen duvunge i det våta. 1962 försökte hon direktsimma de 160 kilometerna från Southampton på Long Island till Coney Island och gav upp först 32 km från målet. Vidare har hon roat sig med att flyta 88 timmar i en inomhusbassäng.
— Jag är bergsäker på att det går vägen, och det sägs att jag kan bli miljonär på kuppen om jag klarar det, slöt mrs Sullivan förhoppningsfullt.

TRÄKIGT: Skattemyndigheternas allt hårdare och hårdare tag över svenska folket vållar även idrottsklubbarna i landet bekymmer. Men alla de tusen idrottsklubbarna har ju som regel alltid kämpat under knapphetens kalla stjärna, varför de väl lär kämpa vidare trots den ringa uppskattning, som de i regel oavlönade idrottsledarna synes röna från de styrande i Sverige. Idrottsarbetet med Sveriges ungdom kostar massor av fritid och även utlägg ur egen ficka många gånger. Räknar man lönemässigt om den tid som svenska idrottsledare lägger ned på sin ideella verksamhet, så utgör anslagen från stat och kommun en droppe i havet.
Tiggeri och tingeltangel är enda chansen att hålla "idrottsskutan" flytande. Och tar mycken tid. Jobbet är till samhällets gagn. Och ungdomen behöver säkert sina idrottsidoler för att sporra till egna tag under den gamla devisen: "En sund själ i en sund kropp". När man då börjar komma med skattekrav på nyttopriser vid tävlingar går det väl långt. Faran finns att hela den frivilligt uppbyggda idrottsrörelsen stagnerar. Men kanske ett statligt ämbetsverk med massor av betalda tjänstemän är det som hägrar för dagens styrande. Alltid finns det väl chans för några politiska småpampar att erhålla toppjobb. Om de kan något om idrott spelar väl sen ingen roll.

(Ur "Hellassupportern")

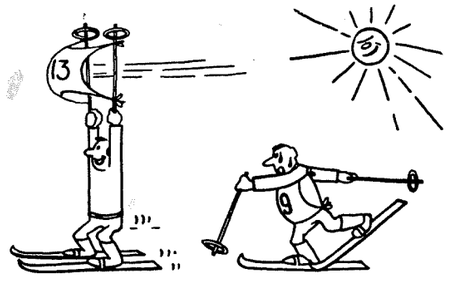
NÅGOT ATT SIKTA PÅ: När Köpings nya badhus invigdes den 30/5 överlämnade Simförbundet en urna att skänkas till den förste hemmasimmare som sätter distriktsrekord i badet.

JÄMT FORTFARANDE: Malmbergets SM-finalister i bröstsim, Anne Zedig och Margareta Johansson har svårt att skiljas. I landskapsmatchen mot Västerbotten vann Anne med två tiondelar, men pressen skrev att "det åstadkom en del gny bland välplacerade åskådare . . ."

FRANSKT BERÖM: Kleins världsrekord på 200 fritt får rosor i Frankrike. Gottvalles säger: "Det var roligt — nu har världen fått se att teknik och stil är lika värdefullt som styrka och "rå kondition".

KONSTSIM: Västtyska simförbundet beslöt enhälligt vid sitt årsmöte i Bremen i slutet av april att anordna juniormästerskap i konstsim.
Tyska mästerskap har arrangerats sedan slutet av 1950-talet.

BRAVO: Nomadlärare Sven-Eric Alfredsson, Nomadskolan, Gällivare har under läsåret 1963—64 i Gällivares simhall (25 m) bedrivit simundervisning med stor framgång och kan bl.a. peka på att ha fått fram 6 simmagistrar och 8 simkandidater. Vid livräddningsprovet för de unga nomadmagistrarna noterades följande tider: Hans-Erik Blind 1.37, Susanne Pittsa 2.21, Anette Kuoljok 2.06, Siv Wannar 1.36, Gudrun Marsja 1.38, Britt-Inger Kemi (född 1952) 1,59.



IMARGINALEN

Allt för båten

Fernissa, Skeppsbottenfärg, Durkfärg och Däckfärg

Finner Ni hos

NORDSTRÖMS FÄRGHANDEL

Villavägen 19
BERGNÄSET
Telefon Luleå 190 88

LULEÅ KOPIERINGSBYRÅ

LENNART JONSSON
Varvsgatan 45 - LULEÅ - Tel. 110 21

Utför:

Ljuskopierings- och fotokopieringsarbeten

DÅ Ni besöker LULEÅ — bo på
PARK HOTELL
Kungsgatan 10 - Tel. 111 49, bost. 170 14
LULEÅ

GODA BÄDDAR - HUMANA PRISER

PAUL NORBERG
Brogatan 2 - LULEÅ
Telefon 119 99

PÄLSAR - ULSTRAR
DRÄKTER - DAMKAPPOR

FÖRSÄKRA — FÖR ER SÄKERHETS SKULL

FÖRSÄKRINGSBOLAGET
Allmänna Brand
OMSESIDIGT AV 1942

För fördelaktigare försäkring

Stationsgatan 27 - LULEÅ - Tel. 118 93, 130 50

ÄT GOTT - ÄT BILLIGT - ÄT PÅ
LARSSONS BARSERVERING
Gråsjälsgatan 2 - Tel. 130 78
LULEÅ

— GOD HUSMANSKOST —

Norrländska Ingenjörsbyrån AB
Konsulterande ingenjörer i byggnadsfrågor
LULEÅ
Storgatan 44 - Tel. växel 105 80

Alvar Holmströms Guldsmedsaffär
rekommenderar sitt lager av
GULD, SILVER, PÄRLCOLLIER
— Stilfulla förlovningsringar —
Tel. 126 18 - LULEÅ - Storgatan 46

NORBERGS
Kemiska Tvätt & Kostympress
Magasinsgatan 20 - Telefon 125 24
LULEÅ

Joh. Lövgrens Eftr. Elektriska
Stationsgatan 29 - LULEÅ
Telefon 127 99

Norrbottens Företagsekonomiska Konsultbyrå AB

Revisor Allan Lind - Revisor Signar Lindgren
Rådstuggatan 6 — LULEÅ
Telefon 156 00 och 156 01

Bokföring - Bokslut - Deklarationer
Aktiebolagsbildningar - Revisioner
Ekonomiska utredningar - Taxeringsbesvär
Skatteutredningar

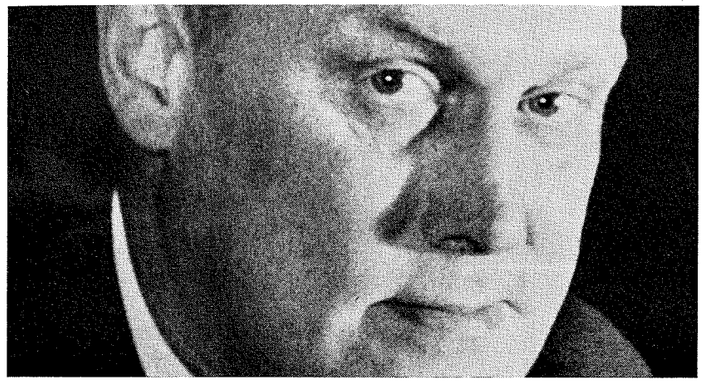
Anlita fackmannen för
MATERIAL OCH ARBETE

RÖRAKTIEBOLAGET VVS

Hummergatan 5
LULEÅ
Telefon 147 14, 223 14

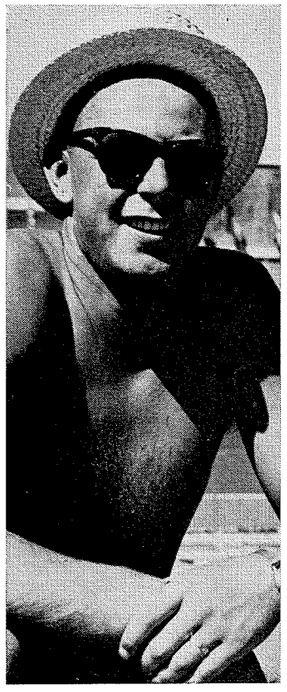
PORTRÄTTET

Det här numret har vi utvidgat porträttavdelningen ytterligare och presenterar vår olympiska ledarkvartett i Tokyo. Det är tre tränare och en överledare.



BIRGER BUHRE

Svensk överledare för simmarna i Tokyo. Sportjournalist, Malmö, med förflutet i Stockholm. Entusiast, mångfrestare, i de yttersta av dessa dagar t.o.m. politiskt engagerad. 46 år gammal. Klubb: MS i Malmö, där han också jobbar som tränare.



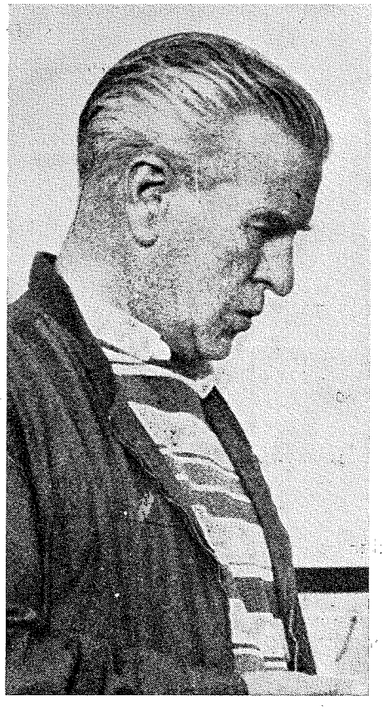
STEN HELLQVIST

Neptuns damtränare, globalt ryktbar för sina hårda och riktiga träningsmetoder. Han har visat att "det lönar sig att arbeta". Fråga Jane, "Meta", Ann-Christine, Elisabeth, Agneta, Majvor . . . Sten fyller 52 år i augusti.



ÅKE LINDGREN

Stockholmspolisens chefstränare, hälsing från början, mannen bakom Jan Lundin och jättetalangen Bo Westergren. Kan bli den som löser ett mångårigt bröstsimsproblem. Yngste OS-tränaren — bara 36 år.



ÅKE JOHANSSON

Neptuns herrtränare, mannen som "skapat" Per-Ola Lindberg, Lars-Erik Bengtsson, och som nu har Sundsvalls Ingvar Eriksson under sina vingars skugga. 51 år gammal.

G. MARKLIN
Rörledningsfirma
Köpmangatan 54
LULEÅ
Telefon 120 73
Utför: Värme-, vatten-, sanitära- och oljeeldningsanläggningar samt reparationer
INFORDRA KOSTNADSFÖRSLAG

Efter badet i Luleå badhus — besök Frisersalongen där Ni finner allt i modern hårvård
SVEN NORMANS
HERRFRISERING
Luleå Badhus & Simhall
LULEÅ
Telefon 198 88

Grusaktiebolaget
SANFR. DANIELSSON
LULEÅ
Telefon kontor 155 85, 145 36
Krossanläggning 165 57
GRUS - SINGEL - MAKADAM
FABRIKSBLANDAD BETONG

Utsökt material - elegant skärning- o alltid senaste modeller
— Se där de egenskaper som gör våra kostymer och rockar kända och uppskattade av alla kunder som ställa höga anspråk på kläder. Välkommen in och ta del av våra nyheter som dagligen inkomma
Lennart Markgren
- steget före i mode -
LULEÅ KALIX HAPARANDA
PITEÅ - Tel. 111 16
LULEÅ - Tel. 140 57 - KALIX - Tel. 367
HAPARANDA - Tel. 679

Norrländska Motorkompaniet
Magasinsgatan 2 - Tel. 101 60
LULEÅ
Regummerings- och Vulkaniseringsverkstad
Batteriverkstad
Framvagnsservice:
Hjulinställning och Hjulbalansering
Ljusinställning
FIRESTONE Däck och Slangar
TUDOR Bilbatterier

VARFÖR man anlitar en kunnig yrkesman till allt målningsarbete är, DÄRFÖR att man värdesätter ett gott resultat
E. LEANDER
MÅLERIFIRMA AB
Tjärhovsgatan 14 - Tel. 112 61, 185 88
LULEÅ

HERRAR

100 m fritt
56,1 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
56,1 Jan Lundin, SPIF
56,1 Mats Svensson, IF Elfsborg
57,3 Lester Eriksson, Neptun
57,4 Jan Lundmark, Kiruna SS
57,8 Bengt Friberg, Göteborgs KK
58,1 Peter Bergengren, Neptun
58,1 Leif Olsson, Poseidon
58,1 Ralph Öhlin, S 02
58,4 Hans Eriksson, SKK
58,5 Bengt Nordvall, Neptun
58,6 Olle Andersson, Ran
58,6 Olle Ferm, Norrköpings KK
58,6 Göran Jansson, Filipstads IF
58,9 Claes-Göran Andersson, Göteborgs KK
58,9 Kjell Persson, Neptun
59,0 Bengt Furberg, Skellefteå RSK
59,0 Nils Wahlberg, SPIF
59,1 Lars-Erik Bengtsson, Neptun
59,1 Claes-Göran Helmersson, Skellefteå RSK

50-metersbana
56,7 Jan Lundin, SPIF
58,4 Lester Eriksson, Neptun
58,4 Jan Lundmark, Kiruna SS
59,1 Lars-Erik Bengtsson, Neptun
59,2 Sten Jansson, Västerås SS
59,3 Bengt Nordvall, Neptun

200 m fritt
2.00,6 Jan Lundin, SPIF
2.03,6 Mats Svensson, Elfsborg
2.03,8 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
2.06,7 Lars-Erik Bengtsson, Neptun
2.07,6 Lester Eriksson, Neptun
2.07,7 Hans Eriksson, SKK
2.07,9 Jan Lundmark, Kiruna SS
2.08,3 Olle Ferm, Norrköping
2.08,4 Sven von Holst, Djursholms IF
2.08,5 Kjell Persson, Neptun
2.08,5 Hans Rosendahl, Katrineholms SS
2.08,9 Glen Bengtsson, S 02
2.09,5 Lars Holtz, Jönköpings SLS
2.09,5 Carl-Gösta Rosén, S 02
2.09,6 Lars Nörringer, Göteborgs KK
2.09,7 Göran Jansson, Filipstads IF
2.10,0 Sten Ekman, Tunafors IF
2.10,2 Göran Magnusson, Elfsborg
2.10,5 Christer Börjesson, Göteborgs KK
2.10,5 Sven Johansson, Neptun

400 m fritt
4.23,4 Jan Lundin, SPIF
4.33,8 Olle Ferm, Norrköping
4.35,8 Jan Lundmark, Kiruna SS
4.36,1 Hans Eriksson, Neptun
4.37,3 Sven Johansson, Neptun
4.39,0 Christer Börjesson, Göteborgs KK
4.39,4 Hans Rosendahl, Katrineholms SS
4.45,9 Lars Engström, SPIF
4.46,8 Markku Nähri, Eskilstuna
4.47,5 Carl-Gösta Rosén, S 02
4.48,7 Glen Bengtsson, S 02
4.49,3 Peter Feil, Eskilstuna SS
4.49,4 Leif Stormark, Karlstads SS

800 m fritt
9.35,6 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
9.36,0 Mats Svensson, Elfsborg
9.38,8 Hans Rosendahl, Katrineholms SS
9.40,2 Lars-Erik Bengtsson, Neptun
9.44,1 Peter Feil, Eskilstuna SS
9.46,5 Sven Johansson, Neptun
9.49,0 Olle Ferm, Norrköping
9.51,0 Jan Lundin, SPIF
9.51,7 Hans Eriksson, SKK
9.53,0 Carl-Gösta Rosén, S 02
9.54,0 Lars Nörringer, Göteborgs KK
9.54,4 Glen Bengtsson, S 02
9.54,6 Bo Björk, Upsala S
9.55,7 Lars Öberg, Sundsvalls SS
9.56,5 Göran Magnusson, Elfsborg
9.59,5 Ulf Pettersson, Jönköpings SLS
10.00,0 Bo Holmberg, Malmbergets AIF
10.00,6 Christer Börjesson, Göteborgs KK
10.01,4 Claes-Göran Axelsson, Timrå AIF
10.02,7 Ulf Lönner, Filipstads IF

1.500 m fritt
19.06,5 Lars-Erik Bengtsson, Neptun
19.06,6 Hans Eriksson, SKK
19.21,8 Kjell Persson, Neptun
19.43,9 Ulf Lönner, Filipstads IF
19.48,6 Bo Ljungberg, Bromma SS
19.50,4 Tommy Danielsson, SKK
19.56,8 Hans Ljungberg, Bromma SS

4×100 m fritt
3.48,7 Neptun I
3.52,9 Västerås SS
3.54,1 Göteborgs KK
3.54,5 Elfsborg
3.55,4 Neptun II
3.55,4 Polisen
3.58,7 Sundsvalls SS
4.00,1 Stockholms KK
4.00,5 Tunafors SK
4.00,9 SIK Hellas
4.01,9 Katrineholms SS
4.02,2 S 02 I

ÅRETS BÄSTA PÅ KORT BANA

4.04,5 Jönköpings SLS
4.05,0 SK RAN

4×200 m fritt
9.05,0 Norrbottens lag
9.21,7 Karlstads SS
9.23,9 Värmlands lag

100 m bröst
1.12,6 Torbjörn Prellner, Poseidon
1.13,0 Per Olof Fulke, Katrineholms SS
1.13,2 Lars-Gunnar Alm, Ran
1.13,3 Axel Seversson, Ran
1.13,5 Edgar Ingelsson, SKK
1.13,6 Håkan Kindblom, Västerås SS
1.14,2 Björn Finsson, SPIF
1.14,4 Ulf Eriksson, Katrineholms SS
1.14,5 Arne Kristiansson, SPIF
1.14,6 Benny Zackrisson, SPIF
1.14,8 Markku Nähri, Eskilstuna SS
1.14,9 Olle Ferm, Norrköpings KK
1.15,2 Roland Lundin, Ran
1.15,8 Lars Kallerhult, Norrköpings KK
1.16,0 Thomas Jonsson, Skövde SS
1.16,0 Bernt Larsson, IFK Grängesberg
1.16,5 Åke Franzén, Umeå SS
1.16,8 Johnny Widén, Skellefteå RSK
1.17,0 Lars Backlund, Mariestads SS
1.17,1 Sven Gunnar Karlsson, Norrköpings KK

50-metersbana
1.16,3 Björn Finsson, SPIF
1.16,7 Håkan Kindblom, Västerås SS
1.17,0 Peter Sandblom, Upsala S
1.17,3 Benny Zackrisson, SPIF
1.17,5 Arne Kristiansson, SPIF

200 m bröst
2.38,2 Björn Finsson, SPIF
2.38,8 Per-Olof Fulke, Katrineholms SS
2.39,1 Ulf Eriksson, Katrineholms SS
2.39,3 Arne Kristiansson, SPIF
2.42,8 Roland Lundin, Ran
2.43,5 Håkan Kindblom, Västerås SS
2.43,6 Benny Zackrisson, SPIF
2.43,9 Sven von Holst, Djursholm IF
2.44,3 Rolf Möller, SPIF
2.44,7 Torbjörn Prellner, Poseidon
2.44,7 Axel Seversson, Ran
2.44,8 Lars-Gunnar Alm, Ran
2.44,8 Claes-Göran Axelsson, Timrå AIF
2.45,2 Hans Ljungberg, Bromma SS
2.46,2 Markku Nähri, Eskilstuna SS
2.46,2 Lars Westergren, SPIF
2.46,9 Rolf Tegeback, Sundsvalls SS
2.47,0 Bernt Nilsson, GKK
2.47,9 Thomas Jonsson, Skövde SS
2.48,1 Chonny Kjellström, Ran

400 m bröst
5.58,8 Torgny Rasmusson, Upsala S
6.02,4 Benny Zackrisson, SPIF
6.03,0 Arne Kristiansson, SPIF
6.13,9 Lars Westergren, SPIF
6.19,2 Hans Ljungberg, Bromma SS

4×100 m bröst
4.56,2 SK Ran
5.06,7 Katrineholms SS
5.09,2 SPIF

100 m fjäril
1.01,3 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
1.01,5 Jan Lundin, SPIF
1.01,7 Bo Westergren, SPIF
1.02,5 Göran Janson, Filipstads IF
1.03,5 Peter Feil, Eskilstuna SS
1.03,5 Pelle Jernberg, Mariestads SS
1.03,5 Tommy Jurdell, SPIF
1.03,7 Claes-Göran Andersson, GKK
1.04,2 Thomas Karlsson, S 02
1.04,3 Rolf Hedeberg, S 02
1.04,9 Sten Jansson, Västerås SS
1.05,6 Lars-Erik Rymark, Limhamns SS
1.05,9 Leif Sjöblom, Neptun
1.06,0 Olle Ferm, Norrköpings KK
1.06,0 Karl-Ove Kanekrans, Sala SS
1.06,0 Hans Ljungberg, Bromma SS
1.06,0 Kjell Persson, Neptun
1.06,3 Jan Lindroth, SPIF
1.06,4 Mats Svensson, Elfsborg
1.06,8 Leif Svärd, Karlstads SS

50-metersbana
1.02,4 Jan Lundin, SPIF
1.03,5 Göran Jansson, Filipstads IF
1.03,6 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
1.03,6 Bo Westergren, SPIF
1.05,1 Tommy Jurdell, SPIF

200 m fjäril
2.18,0 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
2.20,0 Bo Westergren, SPIF
2.38,0 Ulf Lönner, Filipstads IF
2.38,3 Göran Jansson, Karlstads SS
2.43,5 Gunnar Engelbrektsson, Luleå SS

4×100 m fjäril
4.17,2 S 02
4.19,3 SPIF lag I
4.23,8 Sundsvalls SS
4.25,3 Västerås SS
4.25,5 Neptun
4.33,2 Göteborgs KK
4.41,7 Elfsborg
4.44,1 SK Ran
4.44,2 Karlstads SS
4.47,6 Hälsingborgs SS
4.47,6 Katrineholms SS lag I

100 m rygg
1.04,3 Leif Sjöblom, Neptun
1.05,5 Olle Ferm, Norrköpings KK
1.06,0 Claes-Göran Helmersson, Skellefteå RSK
1.06,2 Bengt-Olov Almstedt, Örebro SS
1.06,2 Hans Eriksson, SKK
1.06,2 Ulf-Göran Johansson, Elfsborg
1.06,7 Hans Ljungberg, Bromma SS
1.07,0 Nils Öberg, Sundsvalls SS
1.07,2 Lars Larsson, Hudiksvalls SS
1.07,4 Per Tranberg, GKK
1.07,5 Olle Stormark, Karlskoga SS
1.07,6 Sten Ekman, Tunafors SK
1.07,8 Jan Lundin, SPIF
1.07,9 Sven von Holst, Djursholms IF
1.08,2 Hans Rosendahl, Katrineholms SS
1.08,6 Hans Tegeback, Sundsvalls SS
1.08,8 Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS
1.08,9 Glenn Bengtsson, S 02
1.09,0 Peter Bergengren, Neptun
1.09,0 Christer Börjesson, GKK

50-metersbana
1.08,5 Olle Ferm, Norrköpings KK
1.08,7 Hans Ljungberg, Bromma SS

200 m rygg
2.17,2 Leif Sjöblom, Neptun
2.25,5 Hans Ljungberg, Bromma SS
2.27,5 Sven von Holst, Djursholms IF
2.29,2 Glenn Bengtsson, S 02
2.30,2 Åke Forslund, Kiruna SS
2.33,9 Sonny Modig, Karlskrona SS

50-metersbana
2.20,8 Leif Sjöblom, Neptun
2.26,2 Hans Ljungberg, Bromma SS

4×100 m rygg
4.35,5 Neptun
4.39,2 SPIF, lag I
4.40,3 Göteborgs KK
4.42,1 Elfsborg
4.43,1 S 02
4.45,3 Karlskoga SS
4.49,3 Sundsvalls SS

400 m medley
5.06,5 Olle Ferm, Norrköpings KK

4×100 m medley
4.23,7 SPIF
4.34,6 Neptun
4.36,2 Mariestads SS
4.38,0 Katrineholms SS
4.39,0 S 02

DAMER

100 m fritt
1.02,5 Ann Christine Hagberg, Neptun
1.04,0 Ann-Charlott Lilja, Najaden
1.04,0 Agneta Thunell, Neptun
1.04,5 Karin Grubb, Poseidon
1.05,0 Inger Thorngren, Upsala S
1.05,6 Majvor Welander, Neptun
1.06,5 Marianne Lundqvist, Gävle SS
1.06,6 Lotten Andersson, Timrå AIF
1.06,6 Ingrid Gustafsson, Luleå SS
1.06,8 Margareta Rylander, SKK
1.06,9 Elisabeth Berglund, Timrå AIF
1.07,0 Ulla Jäfvert, Västerås SS
1.07,0 Agneta Sundberg, Gävle SS
1.07,2 Ingrid Nilsson, SPIF
1.07,2 Eva Olinsson, GKK
1.07,7 Gunilla Lundkvist, Norrtälje SK
1.07,8 Lisbeth Bengtsson, Najaden
1.07,8 Eva Wiberg, Bromma SS
1.08,0 Margareta Öhrström, S 02

50-metersbana
1.02,9 Ann Christine Hagberg, Neptun
1.04,6 Agneta Thunell, Neptun
1.05,1 Inger Thorngren, Upsala S
1.05,3 Majvor Welander, Neptun
1.07,6 Ingrid Nilsson, SPIF

ALICE SALONG
Vintervägen 4 - LULEÅ 4
Telefon 190 66
Allt inom modern hårvård

BRÖDERNA LANDSTRÖMS
— RÖRFIRMA —
LULEÅ - Tel. 0920/128 91
NYANLÄGGNINGAR — REPARATIONER

CECIL-LULEÅ
Besök SPECIALAFFÄREN i
Handskar - Väskor - Reseffekter
Portföljer - Paraplyer - Bilgarderober
Storgatan 51 SHOPPINGCENTER
Telefon 114 34

MOJES KIOSK
Kungsgatan 17, Storgatan 46
Tel. 143 18 - LULEÅ
TOBAK - TIDNINGAR
FILM - PAPPERSVAROR
CHOKLAD m. m.

Armeringsjärn - Balk - Plattjärn - Rundjärn
Fyrkantjärn - Vinkeljärn - Plåt
Alltid i lager

Norrlands Handelsjärn AB

Industrivägen 14—16, LULEÅ

Telefon 194 00, 151 51

Klippning i exakta längder till lägsta priser

Repr. för Björneborgs Jernverks AB:

Gjutgods och smide

LULEÅ

SPARBANK

LULEÅ

HARADS

ÖRNÄSET

LAITIS BIL och BULT AB
Smedjegatan 9 - Tel. 151 88, 222 50
LULEÅ
AVGAS SPECIALITÉ

BESÖK VASABARERNA
LULEÅ Tel. 128 36
BODEN - Tel. 167 00
God och vällagad mat till
billiga priser

STRÅLBERGS SNABBKÖP
Norrlandsgatan 6 - Tel. 169 70
Ringgatan 28 - Tel. 169 54
LULEÅ
Förstklassiga varor
VÅRT MOTTO

KVALITETSURET FRÅN
HÅKANSSONS URAFFÄR
Hermelinsgatan 16 - Tel. 168 50
LULEÅ
Reparationer utföres snabbt
och under garanti av
FACKMANNEN - STJÄRNURMAKAREN

200 m fritt
2.17,1 Ann-Charlotte Lilja, Najaden
2.17,2 Ann Christine Hagberg, Neptun.
2.21,3 Agneta Thunell, Neptun
2.21,8 Majvor Welander, Neptun
2.23,7 Gunilla Lundqvist, Norrtälje SK
2.23,8 Lotten Andersson, Timrå AIF
2.24,7 Elisabeth Ljunggren, Neptun
2.25,4 Lena Bengtsson, Neptun
2.25,0 Elisabeth Berglund, Timrå AIF
2.25,4 Margareta Rylander, SKK
2.26,4 Ingrid Nilsson, SPIF
2.26,8 Ulla Jäfvert, Västerås SS
2.27,0 Agneta Sundberg, Gävle SS
2.27,4 Ulla Jakobsson, Neptun
2.28,0 Kerstin Karlsson, Västerås SS
2.28,4 Inger Thorngren, Upsala S
2.28,5 Eva Olinsson, GKK
2.28,7 Ingrid Gustafsson, Luleå SS
2.29,5 Lisbeth Andersson, Neptun
2.29,7 Lena Johansson, Upsala S

400 m fritt
4.53,2 Ann-Charlotte Lilja, Najaden
4.54,1 Elisabeth Ljunggren, Neptun
4.58,4 Majvor Welander, Neptun
5.07,5 Lisbeth Andersson, Neptun
5.15,7 Ingrid Gustafsson, Luleå SS
5.17,9 Ingrid Holmberg, Luleå SS

50-metersbana
4.56,3 Ann-Charlotte Lilja, Najaden
4.56,3 Elisabeth Ljunggren, Neptun
5.05,2 Elisabeth Berglund, Timrå AIF
5.05,4 Majvor Welander, Neptun
5.16,2 Margareta Rylander, SKK

800 m fritt
10.01,9 Ann-Charlotte Lilja, Najaden
10.09,7 Elisabeth Ljunggren, Neptun
10.19,8 Majvor Welander, Neptun
10.35,3 Elisabeth Berglund, Timrå AIF
10.47,0 Lisbeth Andersson, Neptun
10.47,9 Ingrid Gustafsson, Luleå SS
10.52,5 Lotten Andersson, Timrå AIF
10.54,0 Lena Johansson, Upsala S
10.54,0 Agneta Sundberg, Gävle SS
10.57,6 Eva Schalén, Poseidon
10.58,3 Ingrid Holmberg, Luleå SS
10.59,2 Magareta Rylander, SKK
11.03,9 Ann-Marie Carlsson, Karlskoga SS
11.08,2 Kerstin Lundkvist, Upsala S
11.16,7 Inger Lövkvist, Gävle SS
11.19,0 Elisabeth Hjort, Gävle SS
11.19,5 Inger Thorngren, Upsala S
11.21,4 Eva Olinsson, GKK
11.24,4 Karin Grubb, Poseidon

4×100 m fritt
4.21,2 Neptun lag I
4.34,8 Upsala S
4.35,0 Gävle SS
4.36,1 Najaden
4.38,0 Poseidon
4.40,5 Luleå SS
4.41,5 Karlskoga SS
4.42,6 SPIF
4.42,6 Upsala S
4.42,7 Malmö S
4.44,2 Norrtälje SK
4.49,3 SKK

100 m bröst
1.21,6 Monica Israelsson, Karlskrona SS
1.21,8 Agneta Berg, GKK
1.22,7 Birgitta Larm, Skövde SS
1.23,2 Marianne Sjöström, Malmö S
1.23,5 Margareta Johansson, MAIF
1.24,2 Birgitta Mattsson, Najaden
1.24,5 Annika Eriksson, Norrtälje SK
1.24,9 Karin Svanborg, Ägir
1.25,0 Agneta Strömkvist, Karlstads SS

50-metersbana
1.23,4 Monica Israelsson, Karlskrona SS

200 m bröst
2.55,8 Marianne Sjöström, Malmö S
2.57,3 Monica Israelsson, Karlskrona SS
2.57,7 Agneta Berg, GKK
2.57,8 Margareta Johansson, MAIF
2.57,8 Anne Zedig, MAIF
2.58,2 Lena Adamsson, GKK
2.59,5 Birgitta Mattsson, Najaden
2.59,9 Karin Svanborg, Ägir
3.00,4 Ingrid Nilsson, SPIF
3.00,5 Christina Svensson, Poseidon
3.00,5 Elisabeth Särenholm, Hudiksvalls SS
3.00,7 Birgitta Johansson, Limhamns SS
3.02,2 Agneta Strömkvist, Karlskoga SS
3.03,1 Christina Olsson, Limhamns SS
3.04,0 Lena Petersen, Neptun
3.04,0 Agneta Westerbring, Hudiksvalls SS
3.04,5 Annika Eriksson, Norrtälje SK
3.05,0 Ingrid Johansson, Limhamns SS
3.05,0 Harriet Lewin, SPIF

400 m bröst
6.27,2 Lena Petersen, Neptun
6.37,1 Anna-Greta Bergstedt, Neptun
6.43,9 Ingrid Nilsson SPIF
6.43,9 Margareta Saedén, Neptun
6.46,4 Solveig Eriksson, Neptun

4×100 m bröst
5.43,2 Malmö S
5.43,3 Limhamns SS
5.48,0 Upsala S
5.48,1 Göteborgs KK
5.50,5 SK Poseidon, Lund
5.51,7 SPIF
5.52,9 Neptun
5.53,8 Malmbergets AIF
5.55,5 Gävle SS
5.56,5 Norrtälje SK
5.57,5 Karlskoga SS
5.58,3 Luleå SS

100 m fjäril
1.11,0 Lotten Andersson, Timrå AIF
1.13,3 Ann-Charlott Lilja, Najaden
1.14,0 Christina Larsson, Ran
1.16,2 Britt Julander, Gävle SS
1.17,4 Elisabeth Berglund, Timrå
1.17,6 Inger Thorngren, Upsala S
1.17,7 Agneta Calbern, Najaden
1.17,9 Birgitta Öberg, Bodens BK
1.18,2 Ingrid Ahlström, Malmö S
1.18,2 Marianne Sjöström, Malmö S
1.18,2 Agneta Thunell, Neptun
1.18,7 Ragna Ferneman, Upsala S
1.19,3 Margareta Lingkrans, Kalmar SS
1.19,4 Ulla Burnell, Malmö S
1.19,5 Ulla Jacobsson, Neptun

200 m fjäril
2.37,2 Lotten Andersson, Timrå AIF

4×100 m fjäril
5.09,7 SK Neptun
5.20,2 Västerås SS
5.26,7 SK Ran
5.29,2 SK Najaden
5.32,4 Gävle SS
5.32,4 Malmö SS

100 m fjäril, 50-metersbana
1.12,4 Lotten Andersson, Timrå AIF
1.17,5 Britt Julander, Gävle SS

100 m rygg
1.10,5 Marianne Stridh, Malmö S
1.11,0 Birgitta Haagman, Upsala S
1.13,9 Lena Bengtsson, Neptun
1.14,9 Åsa Andersson, Bodens BK
1.15,5 Ewa Wiberg, Bromma SS
1.15,6 Yvonne, Hiljebäck, SPIF
1.16,0 Ann-Charlott Lilja, Najaden
1.16,5 Ingrid Ahlström, Malmö S
1.17,0 Margareta Öhrström, S 02
1.17,7 Kerstin Karlsson, Neptun
1.17,7 Marianne Lundqvist, Gävle SS
1.17,7 Eva Åberg, SKK
1.18,2 Margareta Andersson, Najaden
1.18,2 Margareta Ghelin, S 02
1.18,3 Marie Nilsson, Malmö S
1.18,4 Lotten Andersson, Timrå AIS
1.18,5 Margareta Öhman, SPIF
1.18,9 Britt-Marie Bengtsson, SPIF
1.19,0 Ann-Christine Nyström, Kristianstads SLS
1.19,3 Margaretha Jarl, SKK
1.19,6 Agneta Sundberg, Gävle SS
1.19,7 Anne Zedig, Malmbergets AIF
1.19,8 Lena Wahss, Avesta SS

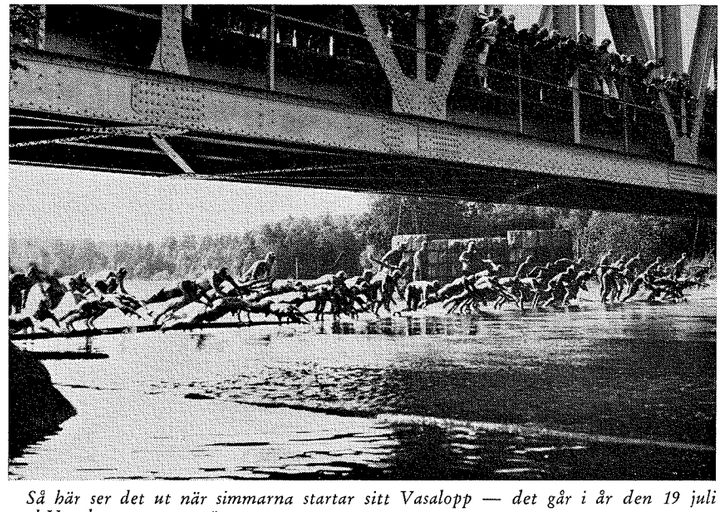
50-metersbana
1.11,5 Birgitta Haagman, Upsala S
1.13,8 Lena Bengtsson, Neptun
1.14,9 Yvonne Hiljebäck, SPIF
1.15,2 Eva Wiberg, Bromma SS
1.15,6 Marianne Lundqvist, Gävle SS
1.19,3 Eva Åberg, SKK
1.20,0 Margareta Öhman, SPIF

200 m rygg
2.35,1 Lena Bengtsson, Neptun
2.36,3 Marianne Stridh, Malmö S
2.37,8 Birgitta Haagman, Upsala S
2.38,2 Ann-Charlott Lilja, Najaden
2.39,0 Gunilla Lundkvist, Norrtälje SK
2.41,4 Agneta Sundberg, Gävle SS
2.42,7 Åsa Andersson, Bodens BK
2.43,7 Marianne Lundqvist, Gävle SS
2.44,9 Kerstin Karlsson, Neptun
2.44,9 Ingrid Ahlström, Malmö S
2.44,9 Ann-Christine Nyström, Kristianstads SLS
2.46,8 Margareta Andersson, Najaden
2.46,9 Eva Wiberg, Bromma SS
2.47,2 Yvonne, Hiljebäck, SPIF
2.47,2 Ulla Jäfvert, Västerås SS
2.47,2 Eva Nilsson, Neptun
2.47,2 Margareta Öhström, S 02
2.49,2 Ulla Jacobsson, Neptun
2.49,2 Susanne Åkerberg, Västerås SS
2.49,3 Birgitta Hansson, Elfsborg

4×100 rygg
5.17,4 Gävle SS
5.19,5 Upsala S
5.22,2 Malmö S
5.23,6 SK Najaden
5.24,3 Neptun
5.27,4 SPIF
5.29,4 Västerås SS
5.33,2 Filipstads IF

4×100 m medley
4.56,3 Neptun
5.14,2 SPIF
5.18,2 Najaden, lag I
5.19,3 Luleå SS
5.20,3 Upsala S
5.26,0 Karlskoga SS

Simstatistiken är sammanställd på grundval av pressens och föreningarnas rapporter av redaktionen för Årets Idrott med "Boo" Hansson och Jan Svanlund som närmast ansvariga. Påpekanden om eventuella fel eller utelämnanden mottages tacksamt av Årets Idrott, Box 67, Stockholm-Vällingby, eller Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm C.



Så här ser det ut när simmarna startar sitt Vasalopp — det går i år den 19 juli med Vansbro som arrangör.

Drick **EN GOD KOPP KAFFE**
PÅ
ANDERSSONS
KONDITORI
Majvägen 19 - LULEÅ - Tel. 198 51
GOTT BRÖD
Läckra bakverk av egen tillverkning

OHLSON o. SUNDBERG AB
Ingenjörsbyrå
Elektriskt konsulterande
Storgatan 9 - Tel. 105 55 växel
LULEÅ

I centrum av Luleå
STANDARD
HOTELL
SMEDJEGATAN 11 - TELEFON 102 20
LULEÅ
BAR — CASINO
Moderna rum — Trevlig miljö
DANS
Tisdag - Torsdag - Lördag

LULEÅ
SKROTAFFÄR
HILDING WIKSTRÖM
Tel. aff. 110 00 - LULEÅ - bost. 500 90
Tel. Bildelar 500 90
Köper allt inom branschen
SÄLJER BEGAGNADE BILDELAR
m. m.

S. KÄLLSTRÖM
Cykelverkstad & Mopedservice
LULEÅ
Spränggatan 37 - Tel. 149 33
Filial Lotsvägen 2 vid skolan Mjölkudden
Telefon 216 71
CRESCENT - HUSQVARNA - MONARK
cyklar och mopeder lagerföres
Stort lager i vintersportartiklar
Specialpriser lämnas till föreningar

NEDERLULEÅ
LASTBILCENTRAL
UTFÖR:
Lastbilstransporter av alla slag
LEVERERAR:
Gjutgrus, Singel, Makadam, Gårdsgrus,
Färdigblandad betong - Mur- & Putsbruk
GRÄVMASKINS- & TRAKTORARBETEN
UTFÖRES
Kontor: Kallaxvägen 14 Postadress: Bergsnäset
Telefon 100 45 växel - Bostad 100 46

CARLSSONS
MÅLERIAFFÄR
ÖN GAMMELSTAD
Telefon 543 59
En firma med
F Ä R G

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

LANDSKAMPER

ÖSTBERLIN
17-18/5 (50 m). Lk Östtyskland—Sovjet 94—129. Herrar: 100 fr: Semchenkov, S 56,2, Shuvalov, S 56,3, Sommer, Ö 57,1. 400 fr: Wiegand, Ö 4.21,6 (europarek) Beliz-Geiman, S 4.23,2, Novikov, S 4.26,5. 1500 fr: Beliz-Geiman, S 17.44,8, Skrosnikov, S 17.50,8, Herbst, Ö 18.49,6. 4×100 fr: Sovjet 3.43,2, Östtyskland 3.44,9 (rek). 4×200 fr: Sovjet (Paramonov, Gavrilov, Novikov, Beliz-Geiman) 8.18,8, Östtyskland 8.21,6. 200 ry: Masanov, S 2.16,7, Kreis, S 2.18,1, Dietze, Ö 2.21,1. 200 br: Prokopenko, S 2.29,6 (världsrek,) Tutokajev, S 2.30,9, Henninger, Ö 2.35,1 (rek). 200 fj: Kusmin, S 2.11,2 (europarek), Folin, S 2.15,2, Gregor, Ö 2.19,0. 400 medley: Gavrilov, S 5.01,4, Valusjev, S 5.02,7, Pfeifer, Ö 5.07,3. 4×100 fr: Sovjet (Masanov, Prokopenko, Kusmin, Semchenkov) 4.02,8, (europarek), Östtyskland 4.08,4.
Damer: 100 fr: Ustinova, S 1.03,7 (rek), Byskova, S 1.03,8, Grunert, Ö 1.04,1, Schumacher, Ö 1.04,2. 400 fr: Michailova, S 5.04,1, Wanke, Ö 5.04,1, Hollertz, Ö 5.04,6. 200 br: Prosumensjikova, S 2.45,4 (världsrek), Babanina, S 2.46,9, Grimmer, Ö 2.50,4, Küper, Ö 2.54,4. 100 ry: Nerger, Ö 1.13,3, Kleinau, Ö 1.13,8. 100 fj: Jakovleva, S 1.10,0, van Fircks, Ö 1.11,0, Noack, Ö 1.12,2. 400 medley: Helga Zimmermann, Ö 5.36,8 (rek), Heide Zimmermann, Ö 5.40,4, Tsjaisieva, S 5.50,7, Toisjinskaja, S 5.52,5. 4×100 fr: Östtyskland 4.16,5 (rek), Sovjet 4.17,6. 4×100 medley: Östtyskland 4.45,9, Sovjet 4.46,4.
Efter första dagen ledde Sovjet med 59—39.

BLACKPOOL
29—30/5 (55 yards). Landskamp Storbritannien—Holland 127—113. Herrar: 110 fr: Bob McGregor, S 54,0 (tang. världsrekord) Kroon, H 56,0. Lord, S 56,4. van Balem, H 58,0. 440 fr: Martin-Dye, S 4.29.9, Bontekoe, H 4.32,0, Langerhorst H 4.33,8, Milton, S 4.34,4. 1650 fr: Bontekoe, H 18.20,8, Campion, S 18.35,5. 220 fj: Jenkins, S 2.17,3. Landerhorst, H 2.18,5 (rek), Glenville, S 2.18,8. 440 medley: Jiskoot, H 5.11,8. 220 ry: Welterlin, H 2.22,8, Jackson, S 2.23,4. 220 br: Vriens, H 2.44,5. Mensonides, H 2.46,8. 4×110 medley: Storbritannien 4.17,6, Holland 4.19,7. 4×200 fr: Storbritannien 8.25,3. Holland 8.36,1.
Damer: 110 fr: Keen, S 1.04,1 van Weerdenburg, H 1.04,4, Tigelaar, H 1.04,4 Wilkinson, S 1.04,8. 440 fr: Long, S 4.54,6. Tigelaar, H 4.57,9, Lonsbrough, S 5.00,9. 220 br: Slattery, S 2.49,0, Mitchell, S 2.49,4. Bimolt, H 2.51,2, Loijs, H 2.54,5. 110 ry: Ludgrove, S 1.10,3, van Velsen, H 1.11,7, Winkel, H 1.12,2, Norfolk, S 1.12,4. 110 fj: Ada Kok, H 1.05,1 (världsrek), Cotterill, S 1.09,8 (rek), Phillips, 1.10,5, Lasterie, H 1.13,3. 440 medley: Lonsbrugh, S 5.33,6 (rek), Heukels, H 5.34,1, Lasterie, H 5.38,4, Baines, S 5.46,6. 4×110 medley: Holland 4.41,4 (världsrek), Storbritannien 4.45,8. 4×110 fr: Storbritannien 4.15,1 (Keen-Thompson-Long-Wilkinson) Holland 4.16,6 (Beumer-Terpstra-Tigelaar-van Werdenburg).

ROSTOCK
8—9/6 (50 m) Östtyskland—Ungern 118—98. Herrar: 100 fr: Wiegand, Ö 55.2. Dobay, U 56.3. Sommer, Ö 57.2. 400 fr: Wiegand, Ö 4.33,4. Herbst, U 4.35,6. 1 500 fr: Junge, Ö 18.38,4. 200 fj: Gregor, Ö 2.17,8. 200 ry: Csikany, U 2.18,2. Wagner, Ö 2.18,5. 200 br: Henninger, Ö 2.34,6. 400 medley: Gregor, Ö 5.04,4 Seiffert, 5.06,4. 4×100 fr: Ungern 3.45,9. (Dobay 55.0), Östtyskland 3.46,5 (Wiegand 55.2). 4×200 fr: Östtyskland 8.32,8. Ungern 8.37,0. 4×100 medley: Ungern 4.16,8. Östtyskland diskvalificerades för växling.
Damer: 100 fr: Turoczy, U 1.03,3. Madarasz, U 1.03,5. Schumacher, Ö 1.04,8. 400 fr: Wanke, Ö 5.04,8, Holletz, 5.04,9. Turoczy, U 5.16,6. 100 fj: Noack, Ö 1.10,2. Friks, 1.12,3 Turoczy, U 1.12,8. 100 ry: Balla, U 1.12,2. Korenyi, U 1.13,4. Nerger, Ö 1.13,8. 200 br: Grimmer, Ö 2.49,7 Küper, Ö 2.54,0. Egervari, U 3.00,0. 4×100 fr: Ungern 4.17,7 (Kovacs 1.05,9, Turoczy 1.04,7, Erdeleyi 1.04,5 Madarasz 1.02,5!) Östtyskland 4.20,8 4×100 medley: Östtyskland 4.46,8. Ungern 4.51,5 (Grimmer simmade 100 bröst på 1.18,6). 400 medley: Zimmermann, Ö 5.40,6, Egervary, U 5.41,0.

UTLÄNDSKT

VASA
31/5 (25 m Herrar: 100 fr, 100 fj och 100 ry: C. G. Helmersson, Skellefteå 59,8, 1.09,2 och 1.11,3. 100 br: Åke Franzén, d:o 1.16,7. 4×50 medley: Skellefteå 2.07,2. Damer: 100 br: K. Söderberg, Skellefteå 1.30,1. 100 fr: Makipä, Vasa 1.10,5.

ULEÅBORG
31/5 (25 m) Damer: 200 ry: Åsa Andersson, Boden 2.42,7 (D-rek). 200 br: Ulla Backman, Luleå 3.08,8.
9—10/5 (25 m). Uleåborg—Luleå 94—96. Herrar: 100 fr: Kujari, U 1.00,6. 200 br: Salpa, U 2.37,5. 4×100 medley: Uleåborg 4.28,9. Damer: 400 fr: Ingrid Gustafsson, L 5.15,7, Ingrid Holmberg, L 5.21,9. 100 fj: Ingrid Gustavsson, L 1.21,6. 100 br: Christina Lundström, L 1.26,2 4×100 fr: Luleå 4.48,6.

PARIS
12/5 (50 m) Herrar 400 medley: Marcel Louvet 5.20,4 (rek.)
22/5 (50 m) Herrar 400 medley: Louvet 5.19,8 (rek)

BREMERHAFEN
Maj: (25 m) Herrar 100 fj: Freitag 58,6.

BONN
Maj: (25 m). Herrar: 100 br: Roos 1.11,6. Damer: 100 br: Hoffman 1.18,5.

TURIN
Maj: (50 m). Herrar: 100 fr: Bianchi 57,4, 400 fr: Bianchi 4.35,0. 100 ry: Rora 1.02,7, 100 fj: Roqusic, Jug. 1.04,7. Damer: Bjedov, 1.22,1.

TASJKENT
Maj: (50 m). Dabmer: 400 medley: Charitonov 5.36,6 (rek.). 100 fj: Dudtsjik 1.08,8 (rek).

KANTON
Maj: (50 m). Herrar: 400 medley: Yan-Ya-Wei 5.24,8 (rek.)

PEKING
Maj: (50 m). Damer: 100 fj: Yeh Haun-Jung 1.15,3 (rek.).
Maj: (50 m). Herrar: 100 fr: Fu Ta-Chin 54,9 Tshou Tung-Wen 55,5. 100 ry: Yang San-shen 1.04,7 (rek).

GÖPPINGEN
9—10/5 (25 m). Herrar: 100 fr: Klein 53,5, Hetz 54,9, Jacobsen 55,4. 200 fr: Klein 1.58,2, Hetz 2.00,9, Jacobsen 2.04,1. 400 fr: Klein 4.20,1, Hetz 4.22,0. 200 br: Hetz 2.30,1 100 fj: Klein 58,4, Hetz 59,4. 100 ry: Klein 1.03,0. Damer 100 fr: Brunner 1.03,2. 400 fr: Brunner 5.00,0. 200 br: Hoffman 2.48,9. 100 fj: Brunner 1.10,1.

DUNKERQUE
22/5 (25 m). Herrar: 400 fr: Luyce 4.23,8.

DORTMUND
23-24/5 (50 m). Herrar: 200 fr: Joachim Klein 1.58,2 (världsrek), Gerhard Hetz 2.04,1, Löffler 2.06,2, Freitag 2.06,4. 800 fr: Gerhard Hetz 9.29,1, Kirschke 9.33,5. 100 ry: Küppers 1.02,7, Nowotny 1.05,3. 100 br: Roos 1.11,9 (rek), Donners 1.13,5, Mrazek 1.13,8. 100 fj: Klein 1.00,1, Freitag 1.01,6, Zippelius 1.02,3. 200 medley: Hetz 2.17,8. Damer: 200 fr: Hustede 2.24,4. 200 ry: Neuber-Schmidt 2.41,4. 100 br: Hoffman 1.19,2. 200 fj: Hustede 2.37,5 (rek).

WIEN
23/5 (50 m). Herrar: 200 ry: Suda 2.21.0 (rek).

BRATISLAWA
Maj: (50 m). Herrar: 100 fr: Wieland, Österrike 56,4 (rek). 400 fr: Kleisch, Österrike 4.43,5 (rek). 200 fj: Decakrd 2.21,5 (rek). Damer: 100 ry: Yvette Hafner, Österrike 1.14,5 (rek).

WELLINGTON
Herrar: 440 y. fr: Ron Schlatter, Schweiz 4.38,4 (Därmed är den förste schweizaren klar för Tokyo-OS. Kvalgränsen på 400 fr är 4.39,0 . . .!).

MOSKVA
Maj: (50 m). Herrar: 100 fr: Dobai, Ungern 56,0. Semchenkov, Sovjet 56,4. 400 fr: Beliz-Geiman, Sovjet 4.26.9. 200 ry: Masanov, Sovjet 2.17,6. 200 br: Kolesnikov 2.39,1. Damer: 100 fr: Turoczy, Ungern 1.04,3. 100 fj: Tolgyesi, d:o 1.11,3 (rek).
Maj: (50 m). Herrar: 100 fr: Sumtsov, Sovjet 55,8 rek). 200 fr: Behz-Geiman 2.03,5 (rek).

AARHUS
2/5 (25 m). Int. tävl. Herrar: 100 fr: Juul, OSLF 1.01,6, Leif Sjöblom, Neptun 1.02,1. 100 br: Ronnov, AGF 1.14,6, 4) Björn Matsson, Solna 1.19,3. 100 ry: Leif Sjöblom 1.08,0 3) L. E. Östman, Sundbyberg 1.20,9. 100 fj: Juul, OSLF 1.05,9, Leif Sjöblom 1.05,9. 200 br: Ronnov, AGF 2.48,6 3) Hans Gustavsson, Sundbyberg 2.57,2. Pojkar: 50 fr: P. O. Nyqvist, Sundbyberg 30,6, Gunnar Brock, d:o 31,4. 100 br: Bengt Lindgren, Solna 1.32,2, Anders Sjöblom, Sundbyberg 1.39,0. 50 fj: Villy Åstrand, d:o 37,5, Gunnar Brock, do 38,0. Damer: 200 br: Nielsen, AGF 3.15,0 3) Kicki Källmin, Sundbyberg 3.18,7. 100 fj: Gullbritt Lindberg, d:o 1.29,0, Annika Nyman, d:o 1.30,0. 100 ry: Nielsen, AGF 1.21,7, 3) Barbro Hagman, Solna 1.37,9. 100 br: Eva Augustsson, Solna 1.29,5. 100 fr: Gullbritt Lindberg, Sundbyberg 1.14,5. Flickor: 50 fr: Karin Bellinder, Solna 33,1. 50 br: Eva Augustsson, d:o 41,1. 50 fj: Karin Bellinder 41,5.

BERGEN
30—31/5 (25 m) Nordsjöstevnet. Herrar: 100 fr: Kirsch, V-ty 57,7, Bagle, Norge 58,3. 200 ry: Jensen, Danmark 2.22,8. 200 br: Pedersen, Danmark 2.41,8. 400 fr: Kirsche, V-ty 4.28,7, Vengel, Norge 4.31,0 (rek), Korsvold 4.31,3. 100 br: Bratland, Norge 1.14,9 3) Ulf Eriksson, Katrineholm 1.17,0. 200 fr: Kirsche, V-ty 2.06,2, Korsvold, Norge 2.06,3 (tang. rek). 100 ry: Jensen, Danmark 1.04,3 (rek). 400 medley: Kirsche, V-ty 5.06,1, Jensen, Danmark 5.09,2 (rek), Korsvold, Norge 5.18,7.
Damer: 100 fr: Olbrisch, V-ty 1.03,8, Bjerke, Norge 1.06,5 (rek). 200 fr: Ann-Charlotte Lilja, Najaden 2.19,5 Olbrisch, V-ty 2.20,5. 400 fr: Ann-Charlotte Lilja 4.53,3 Bjerke, Norge 5.15,0. 100 ry: Sanderud, Norge 1.21,1. 100 fj: Ann-Charlotte Lilja 1.13,9. 100 br: Agneta Berg, Göteborg 1.22,4, Bjerke, Norge 1.23,5. 200 medley: Olbrisch, V-ty 2.36,3 (rek). 200 ry: Sanderud, Norge 2.53,2. 200 br: Agneta Berg 2.57,7. Steensaeth, Norge 3.01,8. 4×100 fr: BSC, Norge 4.50,3 (rek).

MULHOUSE
30/5 (25 m) Herrar: 100 br: Kiehl, Frankrike 1.12,0 (rek). Damer: 100 fr: Goujon 1.05,7.

MONACO
30/5 (50 m) Herrar: 100 fr: Gerald Garret 57,1.

BRYSSEL
Maj (25 m) Herrar: 200 ry: Küpper, V-ty 2.15,2. 200 br: Mrazek, V-ty 2.36,7.

HAMBURG
6—7/6 (50 m). Herrar: 100 fr: Klein, V-ty 55,3, Löffler, V-ty 55,3, 7) Lester Eriksson, Neptun 58,8. 200 fr: Löffler, V-ty 2.07,4, Wieland, Österrike 2.07,5, 3) L. E. Bengtsson, Neptun 2.08,1, 5) Lester Eriksson, d:o 2.09,8, 10) Sven Johansson, d:o 2.13,8, 11) Lars Engström, d:o 2.14,5. 400 fr: Kirschke, V-ty 4.32,8, Veagel, Norge 4.37,3, 3) L. E. Bengtsson och Korsvold, Norge 4.37,8. 1500 fr: Kirschke, V-ty 18.17,7, Vengel, Norge 18.29,9, 3) L. E. Bengtsson 18.30,0. 6) Lars Engström, Neptun 19.20,8. 200 ry: Küppers, V-ty 2.18,5, 3) Leif Sjöblom, Neptun 2.24,1. 200 br: Mrazek, V-ty 2.39,2. 200 fj: Freitag, V-ty 2.14,6. 4×200 fr: Neptun 8.45,8 (Eriksson 2.10,4 - Engström 2.13,8 - Johansson 2.13,5 - Bengtsson 2.08,1) Darmstadt 8.56,5, 6) SK Vest, Danmark 9.23,9 (rek). 400 medley: Zielger, Österrike 5.16,2 (rek).
Damer: 100 fr: 1) Ann-Christin Hagberg, Neptun och Jutta Oldbrisch, V-ty 1.04,0, Troost, Holland 1.05,3, Agneta Thunell, Neptun 1.05,5, 15) Majvor Welander, d:o 1.08,8. 400 fr: Elisabeth Ljunggren, Neptun 4.59,0, Rütten, V-ty 5.07,3. 100 ry: Neuber-Schmidt, V-ty 1.13,4, 6) Lena Bengtsson, Neptun 1.16,9. 100 fj: Husfede, V-ty 1.10,5. 4×100 fr: Neptun 4.26,8, Wuppertal 4.41,0. 4×100 medley: Neptun 5.05,3 (Bengtsson 1.16,1 - Petersén 1.28,3 - Thunell 1.16,5 - Hagberg 1.04,4) Wuppertal 5.08,3 (rek). 200 br: Hoffmann, V-ty 2.50,3. 400 medley: Olbrisch, V-ty 5.46,6 (rek), Elisabeth Ljunggren, Neptun 5.47,9.

NAT. TÄVLINGAR

KARLSKRONA
28/5 (25 m) Herrar: 200 fr: Bertil Östlund 2.19,5. 200 ry: och 200 br: Sonny Modig 2.33.9 (D-rek) och 2.51,3 (D-rek). 100 fj: B. Östlund 1.10,4. 4×100 fr: Karlskrona 4.19,8 (D-rek).

KÖPING
30/5 (25 m) Invign av Karlbergsbadet: Herrar: 100 fr: Jan Lundin, Polisen 57,3. Kent Nordin, VSS 59,6. 100 br: Håkan Kindblom, VSS 1.13,6 (D-rek). Benny Zachrisson, Polisen 1.16,4. 100 fj: Jan Lundin 1.05,5. 200 fr: Sten Jansson, VSS 2.10,1, Hanna Vaahtoranta, Neptun 2.11,8. Damer: 100 fr: Inger Thorngren, US 1.06,1, Ulla Jäfvert, VSS 1.07,2. 100 ry: Birgitta Haagman, US 1.14,6, Yvonne Hilieböck, Polisen 1.17,0. Flickor: 50 fr: Annalena Bergström, Köping 35,2. Pojkar: 50 fr: Wolfgang Wieck, Köping 31,5.

UPPSALA
11/5 (25 m). Herrar: 400 br: Torgny Rasmusson, US 5.58,8 (D-rek). 100 fr: Bo Björk, US 59,8, Chr. Jakobsson, d:o 60,0. 100 br: Peter Sandblom, US 1.17,9. 100 ry: Chr. Jakobsson 1.12,7. 100 fj: Anders Larsson, US 1.11,4. Damer: 100 fr: Inger Thorngren, US 1.05,1, Birgitta Wallberg, d:o 1.09,4. 100 ry: Birgitta Haagman, US 1.11,0 (D-rek). 100 fj: Inger Thorngren, US 1.20,0. 100 br: Lilian Possibiloch, US 1.27,1.

GÄVLE
10/5 (25 m). Herrar: 100 fj: Torgny Nilsson, Gävle 1.00,4. 100 ry: Leif Bergström, d:o 1.12,4. 400 fr: N. G. Åkerström, Harnäs 5.02,8. Damer: 100 fr: Marianne Lundqvist, Gävle 1.06,9. 100 ry: Marianne Lundqvist 1.17,7. 200 br: Ingrid Uggla, Gävle 3.08,0.

HÄLSINGBORG
17/5 Herrar: 100 fj: Bo Westergren, Polisen 1.04,5. 100 br f. 52: Bo Hultén, MS 1.38,8. 100 fr f. 50-51: Ove Lindroth, Polisen 1.06,7. 100 fr f. 49: Chr. Delläng, Polisen 1.02,5. 400 fr: Bertil Sulling, Polisen 4.57,1. 100 br f. 50: Lars Hertzberg, Polisen 1.25,2. 100 ry: Bo Westergren, Poli-

Träna med studsmatta

Medan amerikanarna haft studsmatteträning i ett par—tre årtionden, har vi i Sverige knappt kommit igång med denna effektiva träningsmetod.

En klar tendens till mera studsmatteträning inom simhoppningen föreligger dock, och på alla kurser och läger torde studsmattan ingå som viktig beståndsdel i träningen.

För icke initierade men intresserade är kanske upplysningar om studsmattan och studsmattehoppningen på sin plats.

Studsmattan består av en nylonmatta, uppspänd medelst 100 st. gummikablar i en ram av rörkonstruktion, c:a 90 cm ovanför marken. Studsmattan kan fällas ihop och transporteras på s.k. pivothjul. Priset idag är drygt 3000: — kronor, och generalagent för Nissen-mattan, som användes mest, är Helmut Röhnisch, Örebro. Leveranstiden är c:a 1 månad.

— — —

Och så något om studsmattehoppningen:

Genom anspänning i kroppen vid själva studsen i mattan kastas hopparen upp i luften. Enbart s.k. fotstudsar under 1 minut tröttar hopparen men stärker samtidigt cirkulationsapparaten och musklerna!

Dessutom uppövas koordinationen och den för simhoppare så viktiga stil- och rörelsekänslan.

Vill man stegra svårigheterna — och det vill man gärna — går man över till s i t t s t u d s (sittande ställning med benen raka, händerna i mattan intill höfterna), r y g g s t u d s (liggande på rygg med benen i ung. 60° vinkel i höften, armarna lätt böjda i axelhöjd), m a g s t u d s (liggande på mage med sträckta armar och ben) k o m b i n a t i o n e r av ovanstående, v o l t e r o.s.v.

Men en liten varning: gör inte svårare övningar än att du hela tiden har hoppningen under kontroll.

HOPP

Av Ingvar Sommarström

(Det uppstod en del tryckfel i föregående artikel, men den intresserade läsaren torde ha förstått innehållet ändå, varför jag inte skall ta upp utrymmet här med några tillrättalägganden.)

Frågor i samband med den förra artikeln (Simsport nr 6):

1. Vilket hopp är det första hoppet man brukar lära sig efter järnmärkeshoppen?
2. Vad menas med *blint* nedslag?
3. Varför bör inte en hoppare svanka i Isanderska hoppet?
4. Vad injicerar vatten framåt i gruppering (och tyska hoppet med volt i grupp)?
5. Vad injicerar baklängesvolten i gruppering (och Mollbergska hoppet i grupp)?
6. Kan man godkänna ett hopp som "slår" åt något håll?
7. Kan man godkänna ett svalhopp (=rakt huvudhopp framåt), om hopparen böjer i nacke eller höft?
8. Vilket är viktigast i huvudhopp framåt med ½ skruv: nedslagsvinkeln (hoppkurvan) eller skruven?

— — —

Frågorna kan besvaras individuellt, i grupp, på kurs eller till *Ingvar Sommarström, Klockartorpsgatan 42 D, Västerås.* I sistnämnda fallet går det också bra att ställa frågor.

Och så till den första frågan, som ställts till mig i samband med en nyligen avslutad instruktörs- och domarkurs:

I § 12 — Regelboken — står: Hoppet får inte göras förrän hoppledaren givit tecken med en visselsignal. Hoppar den tävlande innan sådan signal givits, åligger det hoppledaren att avgöra, huruvida hoppet skall göras om.

Fråga: Hur brukar hoppledaren göra?

Svar: Om hopparen gör hoppet *före annonseringen* av hoppet skall hoppet göras om. — Göres hoppet *efter* annonseringen men *före visselsignalen,* skall hoppet bedömas. Om *en* domare icke kan poängvärdera hoppet skall ju medeltalet av de övriga *fyra* domarnas siffror gälla som hans siffra. Om två eller flera domare icke kan sätta poäng, måste hoppet göras om.

— — —

Flera frågor mottagas med förväntan, eftersom vi därmed aktiverar läsekretsen och kan hoppas på ökat intresse för simhoppningen!

Hopp från högre höjder

Den moderna simhoppsmetodiken säger att *ett hopp skall grundläggas från låg höjd.*

Det tycker man borde vara självklart, men fortfarande får man se hur noviser ger sig på relativt svåra hopp från 3-metershöjden och ännu högre avsatser. Detta beror till stor del på okunnig ledning, som p.g.a. prestigeskäl forcerar fram "avancerade" hoppare, till båtnad för ingen! Låt oss slippa se halvfärdiga hoppare ofärdiga...

Efter detta mene tekel övergår vi till hoppträning från högre höjder, *sedan grunderna nötts in.*

Ett hopp från 1-meterssvikt brukar kunna jämföras med ett från 5-meterstrampolin, ett hopp från 3:an med ett från 10:an i fråga om välvningens (rotationens) snabbhet. *Ex.:* Om du gör 1½ volt framåt i pikstil från 1:an, vet du att det måste stämma med "klippet" in i rotationen för att hoppet skall hinnas med. Likadant är det från 5:an. Givetvis tillkommer ett betydligt snabbare vristarbete från fast hoppställning, men i fråga om *luftfärden* är hoppen från dessa två höjder jämförliga. På samma sätt är det med ett hopp från 3:an resp. 10:an.

Gör du t.ex. tyska hoppet med 1½ volt i gruppering från 3:an med en viss självövervinnelse i satsningen, fordras det exakt samma personliga insats från högsta höjden. Absolut ingen tveksamhet — då kan det gå illa!

— Nu finns det ofta en tränings-höjd för 10-meterstrampolinen, nämligen 7½-metersavsatsen. (Där 10-metershöjden saknas får 7—8-metershöjden användas som 10:a, varvid svårighetsgraderna för 10 meter gäller.)

Det borde vara självklart för alla lovande hoppare att gå via den höjden till högsta!

— Ett vanligt sätt att lära sig hopp från högre höjd är att förbereda hoppet från lägre och därvid göra det så likt som möjligt under luftfärden: en hoppare som skall göra 1½ volt framåt med hel skruv från 3:an, lär sig *först* en volt med ½ skruv från 1:an, sedan en volt med hel skruv (1:an), därefter en volt med hel skruv och överslag (1:an). När hopparen behärskar skruvstoppet och bockningen i höften från 1:an, är det bara att göra hela hoppet från 3:an!

— Om ett hopp misslyckas från högre höjd, bör hopparen gå ned till en lägre avsats för att bygga upp hoppet igen. Ibland hävdas den uppfattningen att hopparen skall göra om hoppet omedelbart efter ett misslyckande för att han/hon inte skall bli rädd att göra hoppet i fortsättningen.

För en del hoppare passar det, för andra inte, och det ankommer på instruktören som känner sin adept, att avgöra detta.

Själv har jag prövat på den hårda linjen, men den medförde inga lagrar...

Avancerade hopp

Det är vanskligt att i skrift tala om hur man gör t.ex. 3½ volter framåt, tyska hoppet med 2½ volter, 1½ volt framåt med dubbel skruv o.s.v. Därför hänvisas intresserade läsare och hoppare till de instruktörer, som kan lära ut svårigheter av detta slag, och jag tror mig därmed ha besparat läsekretsen både tid och obehag!

— — —

Avslutningsvis vill jag beröra en sak som är av vitalt intresse för alla aktiva och instruktörer: det gäller *träningsuppläggningen för hoppare.*

Som idrottslärare har jag sett alltför mycken slentrian i "träningen", som inte varit något annat än övning. — För att nå resultat måste varje elithoppare (gärna även lägre stående varelser!) göra upp en *träningsplan* som svarar mot hans/hennes möjligheter p.g.a. arbets-, tränings- och familjeförhållanden. Träningsuppläggningen är således *individuell,* och den bör kontrolleras av experter på olika områden, såsom hopparens instruktör, arbetsgivaren (för ev. lediheter), läkaren (för undersökningar och tester, dietfrågor m.m.) och — familjen!

Förslag till träningsuppläggning för en simhoppare av elitklass:

Om du räknar med att vara i fysiskt, tekniskt och psykiskt trim vid ex:vis stora SM (juli—aug.), bör du ha följt denna plan:

Aug.—sept.:
Konditionsträning och kroppsbyggnad;
Studsmatte- och/eller torrsviktträning;
först lätt, så småningom hårdare träning från 1-meterssvikt.

Okt.—nov.:
Studsmatta o/e torrsvikt;
hård träning från 1-meterssvikt; för höghoppare: (lätt) träning från 5:an;
"Vila" en vecka före lågsvikts-SM.

Dec.—jan.:
Under denna den solfattigaste tiden: skidåkning, snöpulsning, härdande friluftsliv (förslagsvis fjällen);
S-matta o/e T-svikt;
lätt träning från 3:an o/e 5:an;
för höghoppare: (lätt) träning från 10:an.

Febr.—mars:
S-matta/T-svikt; hård träning från 3:an o/e 5:an; för höghoppare: 5:an och 10:an.
"Vila" före inomhus-SM.

Apr.—maj:
Specialträning; en viss återhållsamhet önskvärd (för uppladdning inför sommaren).

Juni—juli:
Hård träning;
"Vila" före stora SM juli—aug.

OBS.! Kontinuerlig kontroll av styrka och kondition, inre organ, psyke! — Det är mycket viktigt att hopparen är harmonisk med sig själv och omvärlden. Eftersom simhoppning fordrar så mycket av koncentration och vilja, får hopparen absolut icke nonchalera den inre balansen!

— — —

Om det blir någon nästa artikel, kommer den att handla om *aktuella regelfrågor* och *hoppares syn på instruktörer och domare.*

Dubbelseger för Lanzke i Rostock

Öst-tyskan Christiane Lanzke gjorde en mycket lyckosam comeback efter sin långa sjukdom, genom att i Ingrid Krämers frånvaro vinna både svikthopp och höga hopp, vid de traditionella simhoppstävlingarna i Rostock den 23-24 maj. Förutom Öst-tyskland deltog hoppare från Finland, Polen, Rumänien, Ungern, Österrike och Sverige. Svenska deltagare var Margareta Sehlin, Lena Sjöström, Jan Engwall och som "ledande tränare" Bo Bergkvist från Gävle.

Först i elden av de svenske gick Jan Engwall i svikthopp. Han gjorde en jämn serie och låg efter första avdelningen på nionde plats. När ett hopp återstod av finalen låg "Lillen" åtta, men en förargelig halvmiss på annars säkra 2½ volter framåt, resulterade i att han slutade som 11:e man, endast 1 poäng efter Nordiske mästaren Penti Koskinen från Finland, som kom på 8:e plats. Sensationell segrare blev sverigebekantingen Ulrich Reff före landsmännen H-D Pophal och Kurt Wellnitz.

Mindre lyckosam var Lena Sjöström i damernas höga hopp. Efter att på träningen ha slagit i fötterna på huvudhopp med anlopp två gånger, kände hon sig lite osäker och missade både Isander och nyinlärda 1½ volt framåt med hel skruv. Men detta var Lenas första tävling för året på 10 meter och hon kommer säkert igen med friska takter, då hon har fått några fler tävlingar i sig från "vinden". Ingrid Krämer har varit sjuk en tid och kunde därför inte starta. I hennes frånvaro vann nu Christiane Lanzke på fina poängen 100:12 före sin landsmaninna Delia Reinhardt.

På söndagen var det så Margareta Sehlins tur. Efter de obligatoriska hoppen låg hon på en överraskande 5:e plats, men kanade sedan nedåt och blev slutligen nia. Om "Stuvbiten" kan byta ut sina enkla hopp mot svårare, kommer hon med all säkerhet att kunna avancera betydligt i prislistorna. De två bästa i denna gren var desamma som i damernas höga hopp och på 3:e plats kom oväntat Ingeborg Pertmeyer från Österrike som ju mest är känd som en bra höghopperska.

Polsk simklubb söker kontakt

Den polska simklubben Neptun från Stargard Szcec har tillskrivit Svenska Simförbundet med en bön om att förmedla ett erbjudande till en svensk simklubb om tävlingsutbyte. Den polska klubben redovisar ung. följande standard. Herrar: 100 fritt: 1.00—1.05, 400 fritt: 4.56—5.05, 200 bröst: 2.48—3.05, 100 fjäril: 1.09—1.13, 100 rygg: 1.13—1.15. Damer: 100 fritt: 1.11—1.15, 400 fritt: 5.30—5.50, 200 bröst: 3.00—3.10, 100 fjäril: 1.20—1.26. 100 rygg: 1.20—1.28. Neptuns ordf. är M. Tymaszuk, sekr A. Chrzanowska. Svar ställes under adress: Klub Plywacki "Neptun", Ul. Szczecinska 35, *Stargard Szczec* (Polen).

RÄTTELSE

Helsingborg/Attack placerades litet fel i första delredovisningen för Svenska Simserien. Klubbens plats är Div. II, där man alltså skulle leda på herrsidan och vara tvåa på damsidan.

sen 1.10,1. Damer: 100 fr: Mari Nilsson, MS 1.12,0. 100 fr f. 51-52: Ann Johansson, Hälsingborg 1.23,0. 100 ry: Yvonne Hiljebäck, Polisen 1.15,8. 100 br: Madelaine Emteryd, Polisen 1.28,6.

STOCKHOLM

21/5 (50 m). Eriksdalsbadet. 20-manna: 1. Neptun 8.59,8 (rekord) Bengt Fridmark 27,7, Leif Lindgren 27,3, Lars Eliasson 27,6, Percy Keding 28,6, Peter Öhrn 27,7, Krister Hörnfeldt 28,3, Nils Fröman 28,0, Bo Eriksson 27,6, Rolf Junefeldt 27,9, Hanno Vaatorantha 26,1, Lars Engström 26,4, Sven Johansson 27,1, Kjell Persson 26,5, Leif Wolmsten 27,4, Lars Hennix 25,8, Per Olof Eriksson 26,8, Lester Eriksson 25,7, Peter Bergengren 26,9, Lars Erik Bengtsson 25,2, Bengt Nordvall 25,2.

2. Stockholmspolisens IF, 9.06,4, Lazlo Gagyi 28,4, Lennart Reithner 27,2, Christer Dellång 27,5 Runo Romell 27,0, Håkan Wahllund 28,0, Bo Westergren 27,0, Göran Åberg 27,3, Rolf Möller 27,8, Bo Nilsson 27,2, Sören Olsson 27,1, Erik Forslund 28,2, Per Lindström 27,6, Lars Ölund 27,5, Lars Westergren 27,0, Ronnie Paleski 28,1, Håkan Bengtsson 26,9, Tommy Jurdell 27,3, John Stinessen 27,5, Nils Wahlberg 26,0, Jan Lundin 24,9.

3. SKK 9.22,7. Thomas Fjärrstad 27,5, Bo Berglind 27,2, Björn Hernold 27,5, Dick Fristedt 28,2, Jan Olsson 27,8 Björn Bentzer 27,9, Lennart Karlberg 28,7, Lars Fjärrstad 27,5, Uno Nordstrand 29,9, Thomas Löfbom 28,1, Björn Malmén 27,6, Karl Odehammar 29,2, Edgar Ingelsson 27,7, Hans Eriksson 26,2, Greger Sköld 27,2, Bengt Rask 28,0, Jan Karles 27,4, Kurt Hansson 28,0, Bo Amnell 29,7, Bengt Uhlin 29,1.

4. Hellas 9.23,5. Per Arne Dahlberg 28,1, Jan Engvall 28,7, Hans Liljedal 28,2, Sven Nilsson 29,1, Björn Branelius 29,0, Olle Burebo 27,0, Bo Andersson 28,5, Harald Englund 28,4, Hans Stormark 30,0, Bo Jutner 28,5, Gunnar Jonsberg 27,8, Bo Eriksson 28,8, Bror Ebbe Andersson 28,6, Olle Jeising 26,6, Rune Jansson 28,0, Lars Göran Wahlund 27,0, Bengt Svensson 28,0, Per Olof Olsson 27,6, Roland Runfast 30,0, Ulf Möller 26,7.

Damer: 200 fr: Agneta Thunell Neptun 2.24,0. Majvor Welander d:o 2.24,8, Elisabeth Berglund, Timrå 2.24,9.

Herrar: 400 fr: Haano Vaatorantha, Neptun 4.39,4, Lars-Erik Bengtsson, Neptun 4.39,7, Jan Erik Korsvold, Bromma 4.40,3, Hans Eriksson SKK 4.49,7.

Hopp handikapptävling: 1 Toivo Öhman, SKK 70,35, 2 Jan Engwall, Hellas 70,16, 3 Kerstin Rybrant, SKK 63,80, 4 Lena Sjöström, SKK 61,04.

LANDSKAPSMATCHER

SKELLEFTEHAMN

28/5 (25 m). Västerbotten—Norrbotten 42—38. Herrar: 100 fj: C. G. Helmersson, V 1.08,0, Peter Bergengren, V 1.09,4. 100 fr: Jan Lundmark, N 58,2. 200 br: Åke Franzén, V 2.49,8. 100 ry: C. G. Helmersson, V, 1.06,0 (D-rek), Peter Bergengren, V 1.09,1. 4×100 medley: Västerbotten 4.34,4, Norrbotten 4.44,4. Damer: 100 fr: Ingrid Gustavsson, N 1.07,2, Inger Andersson, N 1.09,8. 200 br: Anne Zedig, N 3.05,9, Margareta Johansson, N 3.06,1. 4×100 medley: Norrbotten 5.19,9, Västerbotten 5.56,0.

KLUBBMATCHER

OSKARSHAMN

19/5 (25 m). Oskarshamn—Kalmar 114—85. Bl. res: Herrar: 100 fr: Christer Strandberg, O 1.05,7. 200 br: Tommy Arneving, O 2.57,3. 100 ry: Chr, Strandberg ,O 1.19,0. 100 fj: Tommy Arneving, O 1.20,1. 6×50 fj: Oskarshamn 3.10,8. Kalmar 3.13,0. Damer: 100 ry: Marita Vaihela, O 1.27,3. 100 fj: Margareta Lingkraus, K 1.27,9. 100 fr: Margareta Lingkrans, K 1.13,7. 100 br: Birr-Kalmar 3.33,3 Oskarshamn 3.43,0.

gitta Berglund, O 1.33,1. 6×50 fr: **SKÖVDE**

7/5 Skövde—Karlstad 194,5—112,5. Bl. res: Herrar: 100 br: Tomas Jonsson, S 1.31,1. 100 ry: Tommy Johansson, K 1.11,5. 100 fj: Göran Redmo, S 1.06,6. 100 fr: Leif Fläring, S och Ulf Sörmark, S 1.01,8. Damer: 100 br: Birgitta Larm, S 1.22,0. Gun Ekman, S 1.25,8. 100 ry: Barbro Berglund, K 1.25,6. 50 fj: Birgitta Larm, S 35,3. 100 fr: Birgitta Larm, S 1.10,9.

ÖREBRO

10/5 (25 m). Karlslund—Grängesberg 189—124. Bl. res.: Herrar: 100 fr: Max Larsson, K 1.04,4. 100 br: Göran Eriksson, K 1.18,1 (D-rek). 100 ry: Max Larsson 1.14,9. 200 br: Bernt Larsson, G 2.56,2. 100 fj: Max Larsson, K 1.10,6. 10×50 fr: damer och herrar: Karlslund 5.23,5, Grängesberg 5.41,5. Damer: 200 br: Eva Cederlind, K 3.15,5. 100 fj: Eva Cederlind 1.27,6. 100 ry: Monica Lundberg, K 1.34,1. 100 br: Maud Andersson, G 1.34,5. 100 fr: Lilian Andersson, G 1.14,8.

KONSTSIM

HALLSTAVIK

31/5 Konstsim: Tävl I: Margit Öhman, Polisen 72,10, Agneta Lindahl, d:o 62,25, Britt-Marie Bengtsson, d:o 62,23. Tävl. II: Barbro Holst, Norrtälje 95,85, Marianne Johansson, Neptun 81,03, Lena Björklund, Norrtälje 73,10.

HOPP

ROSTOCK

23—24/5 Hopptävl: Herrar: Höga hopp: Dora, Ungern 147,51. Sperling, Ö-ty 146,85, Wellnitz, d:o 142,18, 9) Juvonen, Finland 120,40. Svikt: Reff, Ö-ty 145,59, Pophal, d:o 141,85, Wellnitz, d:o 135,60, 8) Koskinen, Finland 119,37. 11) Jan Engwall, Sverige 118,37, 12) Juvonen, Finland 114,45.

Damer: Höga hopp: Lanzke, Ö-ty 100,12, Reinhardt, d:o 91,33, Marcinkowska, Polen 88,61, 9) Liljeström Finland 73,75. 10) Lena Sjöström, Sverige 56,97. Svikt: Lanzke, Pertmayr, Österrike 127,59. 7) Liljeström, Finland 115,30 9) Margaretha Sehlin, Sverige 108,54.

Australiens bästa juniortider . . .

Nu slår också Australien hårt på SUM-SIM-idén. På senvintern gjordes en jättetävling i Sidney med 800 deltagare från 5 till 15 år. Här är segrarresultaten, så kan ni ute i klubbarna jämföra själva var ni står i förhållande till "morgondagens stjärnor" i det stora simmarlandet. (Alla distanser är yards). Förvånande att man låter 9-åringar simma 220 fjäril!!!

Pojkar

UNDER 16 ÅR: 220 fr: Bund 2.11,7. 220 fj: Gondon 2.27,1. 220 ry: Cooper 2.35,4. 220 br: Duesbury 2.53,4.

UNDER 14 ÅR: 220 fr: Christie 2.15,2. 220 fj: Dunn 2.34,2. 220 ry: Reid 2.40,3. 220 br: Turner 3.01,3.

UNDER 12 ÅR: 220 fr: Payne 2.36,8. 220 fj: Cottee 2.54,1. 220 ry: Debus 2.50,7. 220 br: Motum 3.26,1.

UNDER 10 ÅR: 220 fr: Windeatt 2.36,7. 220 fj: Robers 3.15,6. 220 ry: Robers 3.12,0. 220 br: de Greenlaw 3.43,8.

Flickor

UNDER 16 ÅR: 220 fr: Terry 2.25,3. 220 fj: Andrew 2.50,7. 220 ry: Smith 2.46,0. 220 br: Willier 3.01,5.

UNDER 14 ÅR: 220 fr, 220 ry, 220 fj: de Greenlaw 2.33,0 — 2.46,1 — 2.43,9. 220 br: Glover 3.09,0.

UNDER 12 ÅR: 220 fr: 2.36,8. 220 fj: 2.55,4. 220 br: 3.22,1. 220 ry: 3.05,0.

UNDER 10 ÅR: 220 fr: 3.01,5. 220 fj: 3.41,3. 220 ry: 3.28,3. 220 br: 3.38,8.

. . . och en stor statistik från Österstyskland

Här bjuder vi på intressant internationell statistik — de österstyska "SUM-SIM-rekorden" för fyra åldersgrupper. Obs. att praktiskt taget alla tider är uppnådda på 50-metersbana.

	1945—46:		1949—50:		1951—52:		1953—54:	
	P	F	P	F	P	F	P	F
50 fritt	26.4	29.8	26.9	29.5	30.2	31.4	37.4	37.5
100 fritt	58.4	1.05,3	1.00,9	1.05,5	1.10,3	1.09,9	1.26,9	1.27,4
200 fritt	2.11,7	2.21,5	2.19,5	2.29,8	2.37,1	2.39,3	—	
400 fritt	4.45,6	5.04,3	5.02,0	5.14,6	5.55,0	6.05,7	—	
50 bröst	—		35,7	40,2	38.8	42.5	44.6	49.0
100 bröst	1.12,6	1.19,5	1.18,2	1.25,8	1.25,7	1.26,2	1.48,6	1.44,6
200 bröst	2.43,5	2.49,4	2.52,3	3.03,5	3.08,8	3.10,6	—	
50 rygg	—		33.0	34,8	37.9	39.9	43.3	42.9
100 rygg	1.05,5	1.09,9	1.11,2	1.17,9	1.21,1	1.24,1	1.32,1	1.36,8
50 fjäril	—		31.8	34.8	37.0	31.9	42.3	43.2
100 fjäril	1.02,2	1.13,7	1.09,1	1.15,8	1.24,0	1.14,2	1.40,8	1.51,9
400 medley	5.19,0	5.51,0	6.09,1	6.50,2	—		—	
200 medley	—		2.36,5	2.47,7	2.57,0	2.56,2	—	
100 medley	—		—		1.21,9	1.26,6	1.34,0	1.37,4

Gymnastikprogam

Programmet lämpligt även för "hemmagymnastik".



Huvudrullningar.

Armpendling med knäsviktning, armpendling, ryggböjning bakåt med eftertänjning.

Sidböjning från sida till sida med en eftertänjning.

Bålrullning.

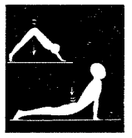
Armsvängning i cirkel, vänster och höger arm, därefter båda armarna (fjärilsim).



Benskiftning med gungning. Främre benet ska fram ordentligt!



Rephoppning — går bra även utan rep!



Framåtlutande. Sätesföring bakåtuppåt, eftertänjning, framåt-nedåt, eftertänjning. Raka armar!



Framåtlutande armböjningar och armsträckningar. Så många som möjligt!



Sittande benpendling eller cykling.

SIMNING SOM MOTION

A **Uppmjukningsgymnastik**

Gymnastisera i 10 min efter nedanstående gymnastikprogram, som är hämtat ur Framtidens motionskort. (Kan rekvireras gratis från TV-Sport 64, Strömsborg, Stockholm C). Arbeta så att Du blir varm och huden börjar fukta sig av begynnande svettning. Pusta sedan ut några minuter, så att hjärtverksamheten hinner lugna ner sig.

B **Simträning**

a) Simma, beroende på uthållighet, 50—200 m i lugn takt, så att Du förnyar bekantskapen med vattnet och simrörelserna.

b) Simma en sträcka, som tar 1/2—1 1/2 min, i ökat tempo.

c) Vila 1/2 min och simma därefter i lugn takt 25—50 m, medan Du försöker slappna av.

d) Simma på nytt i snabbare takt. Försök hålla samma distans och hastighet, som under första gången.

e) Upprepa vilo- och avslappningsperioden.

f) Genomför, beroende på förmåga, 4—10 sådana träningssträckor med efterföljande viloperioder.

C **Allmänna synpunkter**

a) Motionera på ett sådant sätt, att Du känner välbefinnande efter varje träningspass.

b) Pressa Dig aldrig i närheten av maximal förmåga.

c) Har Du hjärtbesvär, skall Du först inhämta läkares tillstånd, innan träningen sättes igång.

d) Börja med korta sträckor, extra långa vilopauser och få träningssträckor. Öka, när Du känner att träningen går lätt, till längre och fler sträckor.

e) Träna regelbundet! Gärna två gånger i veckan.

f) Träna efter eget program, även om Ni är flera i sällskap.

g) Låt inte träningen bli en tävling i snabbsim, men gärna en tävling i simning på individuella idealtider. Så här kan det gå till: Var och en simmar sin träningsdistans i för vederbörande avpassat tempo. Tiden tas. Under träningspasset tas sedan tiden på varje träningssträcka. Segrare är den, som har minsta genomsnittliga avvikelse i procent av sin idealtid.

Sune Wehlin

Ingenjörsfirman

BYGGKONSULT VÄSTERÅS AB

VASAGATAN 32 - TEL. VÄXEL 102 40

INDUSTRIPROJEKTERING—BERGRUM

BYGGNADSKONSTRUKTIONER

KONTROLL—BESIKTNINGAR

HÅLLFASTHETSTEKNISKA UTREDNINGAR



Standard - yttertrappa av Konstgranit

B F K:s standardyttertrappa tillverkas i 2 standardbredder, 123 och 150 cm. Stegantalet kan varieras. Ett början-steg med dubbel stegbredd och urtag för skrapgaller (se bilden) kan levereras separat.

Trappan är mycket enkel att montera och kan som framgår av bilden skruvas fast vid väggen med s.k. trämask samt kan med sin andra ända vila direkt på marken.

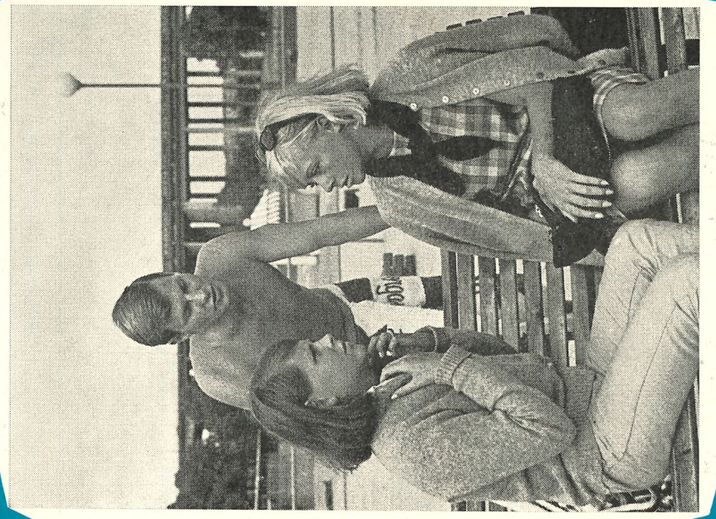
Tack vare standardutförandet och därmed följande massproduktion ställer sig priset praktiskt taget lägre än för en trätrappa.
Övriga fördelar: Trevligt och gediget utseende. Praktiskt taget outslitligt material. Passar i standard för varje hus. Levereras även med trappräcken.
Korta leveranstider.
"Forssells" tillhör Kontrollrådet för byggnadselement av betong — en garanti för kvalitetsprodukter.

FORSELLS KONSTSTENS AB

NORBERG Telefon 0223/209 10 (växel)

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



8-9 AUGUSTI—SEPTEMBER 1964 - ÅRGÅNG 19

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm



NYHET!

För första gången i Sverige

SPEEDO

Mästarnas simdräkt från Australien

Det australiska olympialaget valde Speedo. Vid de brittiska imperie- och samväldesmästerskapen i Perth 1962 var 18 av de 25 guldmedaljörerna utrustade med Speedo. Vid 6-nationerstävlingen i Blackpool 1963 använde hela det vinnande brittiska laget Speedo. Nu — direkt importerad från Australien — kommer Speedo, mästersimmarnas baddräkt, till Dig!

Läs varför mästarna väljer Speedo

* Skapad för fart — med icke nedglidande axelband på dambaddräkterna och med trippelstickade sömmar som ger skräddarsydd passform och minimal "broms" i vattnet.
* Sydd för fart — i icke-genomskinlig, extralätt Brinylon med maximal vattenglideffekt.
* Formad för fart — den kompletta serien av storlekar på herrarnas badbyxor och damernas baddräkter garanterar envar idealisk passform för toppfart i vattnet — inte en tråd mer än nödvändigt!

På 11 färgbeständiga vägar

Enfärgade: navy — red — tangerine — forestgreen.
Randiga: gold/black — red/black — blue/black — red/white — blue/white — black/white — green/white.

PRISLISTA

HERRBADBYXOR	Kr.	DAMBADDRÄKTER	Kr.
Storlek 28	18:—	Storlek 32 o. 34	31:—
„ 30	18:—	„ 34 "lång"	33:—
„ 32	20:—	„ 36, 38 o. 40	33:—
„ 34	20:—		
Alla randiga 1 krona extra		Alla randiga 2 kronor extra	

Samtliga ovan nämnda priser inkl. oms. (exkl. porto).

Enda simdräkten snabbare än Speedo . . . är Ditt eget skinn!

Beställ Din SPEEDO redan i dag från den australiska fabrikens nordiska generalagent: *Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm*

P. S. SVENSKA OS-LAGET SIMMAR I SPEEDO!

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1964