

PLAKETTER:

Försilvrade "Prima" och "Primus"	Kr.	5: —
Brons "Ultima" och "Ultimus"	„	4: —
PROMOTOR	„	6: —
PILLÖVSKRANS	„	1: 50
EKLÖVSKRANS	„	1: 50
KANDIDATMÄRKE, tyg	„	1: 25
KANDIDATBYXOR	„	3: —
KANDIDATDIPLOM	„	1: 50
MAGISTERMÄRKE, tyg	„	1: 25
MAGISTERBYXOR	„	4: —
MAGISTERDIPLOM	„	2: —
DJUPDYKNINGSSÄNKE för utomhusbruk	„	6: —
DJUPDYKNINGSSÄNKE för inomhusbruk	„	7: —
SIMDYNA, kork med låsanordning	„	17: 50

Ovanstående kan rekvireras från vårt kansli.



Adress:
Sveavägen 29, Stockholm.
Tel. 10 61 92, 10 63 92

Södertörns Tryckeri AB 1960

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



12 DEC. 1960 - ÅRGÅNG 15

Simbälten av kork

Crawlskivor av kork

Avgränsningslinor

med röda och vita cellplastflöten

◆

AB WICANDERS KORKFABRIKER

STOCKHOLM 42 — TELEFON 18 04 80

HUVUDENTREPRENÖR

för

Gävle nya badhus

Strömbadet

har varit

BYGGNADSAKTIEBOLAGET

KONSTRUKTÖR

GÄVLE — TELEFON 026/296 90

VÄRME-VENTILATIONS- och **SANITÄRA KONSTRUKTIONERNA**

för

Gävle nya badhus

STRÖMBADET

har utförts av

KEDBRANT & WICKBERG INGENJÖRSBYRÅ AB

GÄVLE — Telefon 026/157 40

SÖDERHAMN — Telefon 0270/138 80

HUSBYGGNADS-KONSTRUKTIONERNA

för

GÄVLE NYA BADHUS

STRÖMBADET

har utförts av

GÖSTA BORINDER CIVILINGENJÖR

Vattugatan 9 A

STOCKHOLM C

Telefon 10 89 33, 20 20 23

SIMSPORT

MEDDELANDE FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 - STOCKHOLM
POSTGIRO: 52494

Nr 12 - 1960 - Årgång 15

Redaktör och ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 106192

KUNGÖRELSE 106392

Prenumerationspris: kr. 10:—
I utlandet kr. 15:— för helår

Idrottens mål

Vid årets riksidrottsmöte drog Paul Högberg upp en del intressanta spörsmål under rubriken "Idrottens målsättning". Han frågade hur det går med personlighetsutvecklingen hos barn, som från 10—11-årsåldern bara hinner simma och gå i skolan — och hur den intensiva simningen inverkar på skolgången.

GCI-mannen och handbollsförbundsordföranden Paul Högberg undrade vidare, om icke en uppenbar risk förelåge att man för att nå idrottsliga resultat matade dessa barn med idrott på ett sådant sätt som inte svarar emot vad barn bör få för att utvecklas till rika personligheter med litet vidare vyer.

I samma föredrag citerade Paul Högberg den amerikanske fysiologen Morehouse från L.A., USA, som följt en simmarstjärna som Chris von Saltza och simhopperskan Pat McCormick, vilka offrat sex timmar dagligen på träning. De har, enligt den amerikanske kapaciteten, utvecklats till strålande personligheter just genom att de lyckats i någonting.

Paul Högberg fick således svar på sin fråga (till stor del) i sitt eget framförande och efteråt kompletterade simförbundets ordförande, Bertil Sällfors, med upplysningen att från ansvarigt simmarhåll poängteras nödvändigheten av att ungdomarna sköter sina studier eller arbeten.

Utan att ge sig in på alltför omfattande forskning kan man med fog påstå, att simsporten håller en synnerligen hög nivå just på det civila utbildningsplanet. Den idrottsliga ambitionen sporrar även den civila (eller vice versa). Således blir inte simningen ett mål utan ett medel att forma en sund och harmonisk ungdom. En jämförelse med bollsportarna (även handbollen) utfaller utan överdrift till simningens förmån, både absolut och relativt.

Eftersom den ingressvis citerade talaren tydligen mest attackerat simningens spinnsida är det ett ovedersägligt faktum, att Jane Cederqvists skolgång inte på minsta sätt tagit skada av hennes simning, utan snarare motsatsen. Vilka upplevelser har inte denna 15-åring fått genom idrotten? Det hennes jämnåriga pluggar om en del länder, kan hon se med egna ögon vid besök på kanske just det stället. Landslagsflickan Elisabeth Ahlgren-Borglin klarade sina akademiska studier vid sidan av simningen, lundatösen Elsebeth Brante var svensk rekordstudentska vid 15-års ålder. Ingegärd Fredin skötte sig perfekt som direktionssekreterare, innan hon tog steget över och blev flygvärdinna i toppklass "over there". Det nuvarande landslagsklientelet på spinnsidan går på i ullstrumporna mot studentexamen i de flesta fallen. Senaste exemplet: Karin Larsson.

Att simningen vidgat vyerna för toppsimmare som Björn Borg och Per-Olof Olsson torde inte heller vara för mycket sagt. Brandchefen Björn har på femton år blivit ett internationellt framgångsrikt namn i affärsbranschen. Företagsledaren "Perre" har siktet inställt på riksdagen efter att ha gjort ett uppskattat politiskt arbete i Vadstena. Hur många akademiker svensk simsport fostrat på senaste tjugo åren skulle vara synnerligen intressant att forska i. Men som exempel kan här nämnas Skellefteå, vars starka stall numera helt består av medicinare.

Med ett resande simlandslag behöver man aldrig riskera ställas inför samma situation som dem som medföljt ett bollag på en s.k. drömresa:

— Hong-Kong? Var ligger det? Visst sjutton, det var där jag fick en "straight flush" i poker.

Inte heller behöver några av simsportens utövare riskera att dö den s.k. hotelldöden.

"Den särdeles välgörande simkonsten" (inskriptionen på magisterdiplomet) vidgar nämligen perspektiven och ger dess utövare "en sund själ i en sund kropp".

Det torde vara onödigt med medicinska eller psykologisk-sociologiska undersökningar härom.

GCI-rektorn är hjärtligt välkommen att uppleva simningen inifrån. För att själv få besked på den punkten.

Hans Hellbrand

Omslagsbilden visar Sveriges färskaste medeldistanssimmare av klass, 16-årige Tunafors-junioren Sten Ekman, efter att ha fullbordat sitt första segerrika landslagsprov på 800 meter i Rostock (på den nya svenska rekordtiden 9.24,3). Förste gratulant är en annan landslagsdebutant nämligen S.02:s fjärilsimspecialist Rolf Hedeberg.



ALLSÅNGEN SKAPAR SAMHÖRIGHETSKÄNSLA och ger samtidigt den avkoppling som är nödvändig inför de viktiga tävlingsuppgifterna. Här sjunger det svenska simlandslaget under Birger Buhres ledning i en östtysk buss

Tävlingskalender

Preliminära data

Februari

Februari

20—26 Polo, inomhusserierna, div. I—II

Mars

27/2— 5 Polo, inomhusserierna, div. I—II
6—12 Polo, inomhusserierna, div. I—II
12 Ev. SM i svikthopp, 3 met. Hellas' 20-mannasimning
5—19 DM, inomhusgrenarna
13—19 Polo, inomhusserierna, div. I—II
19 SM på 800 m frisim
20—9/4 Polo, inomhusserierna, div. I—II
25—26 SM i simning, inomhusarenorna (Alt. även SM i svikthopp 3 met)

April

8— 9 "Sexnationers" eurovisionstävling(S+H)
10—16 Polo, inomhusserierna, div. I—II
17—23 Polo, inomhusserierna, div. I—II

Juni

24—26 Ev. pololandskamp.

Juli

2 Polo, utomhusserierna, div. I—III
9 Ungdomsspelen i simning
Ev. SM i livräddning
Polo, utomhusserierna, div. I—III
16 Polo, utomhusserierna, div. I—III
16—30 DM, utomhusgrenarna
22—23 NM i polo — Oslo
16—28 JSM i polo

Augusti

3— 6 SM i simning och hopp
8— 9 NM i simning och hopp
12—13 Polo, utomhusserierna, div. I—III
15—16 Sverige—Storbritannien (S+H+P)
27 JSM i polo

September

1— 2 Bortalandskamp (S + H).
9—10 Polo, inomhusserierna, div. I—II
16—17 JSM i simning och hopp
11—17 Polo, inomhusserierna, div. I—II
18—24 Polo, inomhusserierna, div. I—II
29—30 "Skolungdomens"

Oktober

25/9— 1 Polo, inomhusserierna, div. I—II
7— 8 Bortalandskamp ev. Polen (S+H+P)
9—15 Polo, inomhusserierna, div. I—II
22 JSM i polo
23—29 Polo, inomhusserierna, div. I—II

November

4 Polo, inomhusserierna, div. I—II
12 JSM i polo, finalomg.
19 Ev. juniorlandskamp i polo

December

3 SM i svikthopp, 1 met

Föredragningslista

vid

Svenska Simförbundets

ÅRSMÖTE

lördagen den 11 februari kl. 13.00 på Svenska Teknologföreningen, Brunkebergstorg 20, Stockholm

Mötets öppnande.
Utdelning av priser och utmärkelser.

1. Upprop och justering av röstlängden.
2. Val av ordförande för mötet.
3. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet.
4. Fråga om mötet blivit behörigen utlyst.
5. Styrelsens berättelse för verksamhetsåret 1 okt. 1959 — 31 dec. 1960.
6. Revisorernas berättelse.
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
8. Val av ordförande i styrelsen för arbetsåret 1961.
9. Val av 7 ordinarie ledamöter i styrelsen för 2 år. I tur att avgå är: Lars Schött, Kalmar, Martin Lundén, Stockholm, G. O. Nordström, Katrineholm, Jan Andersson, Halmstad, Reine Odell, Göteborg, Charles Soldin, Eskilstuna, Toivo Öhman, Stockholm.
10. Val av revisor. Nuvarande: Sigfrid Heyner, Stockholm.
11. Val av revisorssuppleant. Nuvarande: Stig Ohlsson, Stockholm.
12. Val av 2 ombud till Riksförbundsmötet 1961. Förutvarande: Bertil Sällfors och Lars Schött.
13. Val av 2 suppleanter för ombuden till Riksförbundsmötet 1961. Förutvarande: Stig Lindahl och Gösta Ölander.
14. Antagande av officiellt kunggörelseorgan för 1961.
15. Behandling av från styrelsen och revisorerna till årsmötet hänskjutna frågor.
16. Behandling av motioner som stadgeenligt inkommit från distrikt och föreningar.
Mötets avslutande.

Herr redaktör

Borås i december

Den sjudande aktiviteten i norr gläder självfallet även mera söderöver bosatta simentusiaster. I Simsport nr 9 fanns ett referat från en tränarkonferens inom Norrbottens simförbund, vari mina båda vänner Sven Strandquist och Karl Andersson uttalade sig i ett par vitala frågor, som bl.a. stod på dagordningen vid den stora tränarkonferensen på Bosön efter OS i Rom.

1. Strandquist anser, att rationell träning inte är att rekommendera för ungdomar i 9—10-årsåldern. Om Strandquist med rationell träning avser styrketräning, så har han säkerligen rätt. Men om han anser att man inte skall ta hand om ungdomarna förrän efter denna ålder, så kommer nog svensk simning på efterkälken.

Alla australiska och amerikanska tränare (världssimningens ledande) var ense om att ungdomarna måste tas om hand redan vid 8—9 års ålder för att då få träning i teknik och för att väcka deras håg. De som har verkligt intresse (underförstått, som är något att bygga på) fortsätter förstås.

2. Man skall nog akta sig för att nonchalera kosthållet. Genomsnittsmänniskan i ett välfärdssamhälle äter naturligtvis fel och icke den rätt sammansatta kosten. En simmare bör givetvis, om vederbörande vill nå resultat, utnyttja vetenskapens rön på det näringsfysiologiska området, precis som en Stirling Moss mixar till rätt "soppa" till sitt fartvidunder.

Varje decennium har sin fluga i matväg. I slutet på 40-talet var det dynamopiller, nu proteinpulver. Docent Lars-Eric Ericsons i Simsport införda artikel ger dock hela situationen i ett (om än rätt rymligt) nötskal.

Vi skall nog ta vara på de erfarenheter som Australien och USA vunnit och försöka ta efter det bästa. Inte heller behöver vi vara rädda att pröva något nytt. Kanske vi en vacker dag kan vara en bit före de båda stora?

Men gubevare oss för den vanliga, svenska husmanskosten. Räcker det inte med RF-institutets på Bosön avskräckande exempel på hur en idrottsmatsedel inte skall vara sammansatt?

Hans Hellbrand

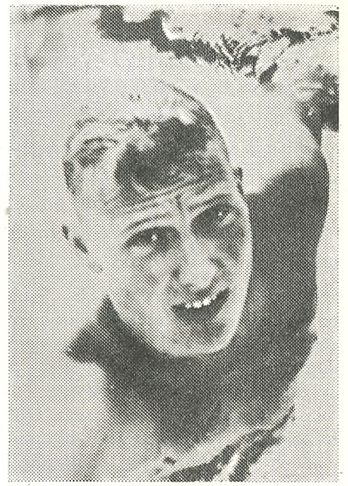
SVENSKT I EUROPASTATISTIKEN

Av Sven-Håkan Paulson

De manliga svenska simmarna har på allvar satt sig i rörelse mot Europatoppen. Det visste vi förut. Det visar dessutom årsbästalistan, där sju herrar och fyra damer från Sverige finns med bland de tio bästa. I fjol var det sju damer och tre herrar.

1958 fick våra herrar ingen poäng vid EM. Om man samlar européernas resultat i olympiaden i en högst inofficiell lista för sig, får Sveriges herrar 20 poäng. På samma tid har Sovjet gått tillbaka mycket, konkurrensmässigt sett.

Till världstoppen är det dock långt. I årets manliga världslista över de vanligaste grenarna finns svenska simmare med bland de tio bästa endast i 4×200 på 8.30.6, vilket ger sjunde plats. Ledande USA har här 8.10.2. På damsidan har vi lagkappskvartetten med som åttonde lag, 4.25.1 (USA 4.08.9). Där har vi också på 400 Jane Cederqvist som femma och Bibbi Segerström som åtta.



Lars-Erik Bengtsson, SK Neptun

Att det går framåt i Sverige visas bl. a. av att toppsvenskarna i Europastatistiken samtliga utom en slagit svenska rekord. Det har nästan blivit helt förnyade svenska rekordlistor för både lång och kort bana som påpekades i förra numret av Simsport.

Att det går framåt i Europa visas bl. a. av att årets svenska resultat skulle ha räckt till att ge 21 svenska noteringar plats i Europalistan — av i fjol. Nu blev det 11. Håkan Bengtssons 2.25 på 200 fjäril hade i fjol gett honom fjärde plats i Europa, men nu är han oplacerad.

Att inte alla kan samla sig för de verkligt stora uppgifter — och att Sverige tränger hårt på i Europakonkurrensen — framgår av att Lars-Erik Bengtsson var tredje bäste europé på 1 500 i Rom. I årets Europastatistik delar han bara åttonde plats.

Sverige har i år slagit sig in i 400 fritt-listan genom Lars-Erik Bengtsson och Sven-Göran Johansson. Å andra sidan har vi "missat" en gren, där vi var med i fjol, nämligen damernas 100 m rygg.

USA är världens ledande simnation. I årets världsstatistik över damer och herrar toppar amerikanerna sex individuella grenar och alla fyra lagkappsgrenarna. Australien har tre tätmän, Japan en och Storbritannien en.

I Europa leder Storbritannien med fyra tätplatser före Ungern och Östtyskland, 3 vardera.

Årets 10-bästlista för Europa har följande utseende i de grenar där Sverige är "representerat":

HERRAR

100 m fritt: Dobay, Ungern 55,7, Kocmur, Jugoslavien 56,2, *Lindberg, Sverige, 56,4,* Wiegand, Östtyskland 56,5, Salomon, Polen 56,5, Käyhkö, Finland 56,6, Lushkowski, Sovjet 56,6, *B. Nordvall, Sverige 56,8,* Gottvalles, Frankr. 56,9, Konoplew, Sovjet 57,2, Jefremow, Sovjet 57,2.

400 m fritt: Black, Storbritannien 4.21,8, Wiegand, Östtyskland 4.28,0, Katona, Ungern 4.29,5, Klein, Västtyskland 4.29,7, Hetz, Västtyskland 4.32,1, Campion, Storbritannien 4.32,3, Nikitin, Sovjet 4.32,3, *L. E. Bengtson, Sverige 4.34,5,* Nikolajew, Sovjet 4.34,1, *Johansson, Sverige 4.35,6,* Galetti, Italien 4.35,6.

1 500 m fritt: Katona, Ungern 17.43,7, Campion, Storbritannien 17.54,8, Hetz, Västtyskland 18.00,5, Androssow, Sovjet 18.17,5, Bachmann, Östtyskland 18.18,2, Millow, Östtyskland 18.18,2, Klein, Västtyskland 18.18,7, Wiegand, Östtyskland 18.19,7, *Bengtsson, Sverige 18.19,7,* Kutschke, Östtyskland 18.31,5.

200 m bröst: Henninger, Östtyskland 2.37,4, Prokopenko, Sovjet 2.38,0, Mensonides, Holland 2.39,0, Tröger, Västtyskland 2.39,1, *T. Lindström, Sverige, 2.39,3,* Enke, Östtyskland 2.39,6, Lazzari, Italien 2.40,1, Golowtschenko, Sovjet 2.40,3, Mitrofan, Rumänien 2.40,4, *B. Nilsson, Sverige 2.40,1,* Becker, Östtyskland 2.40,7, Rumpel, Västtyskland 2.40,7, Antosjan, Sovjet 2.40,7.

DAMER

100 m fritt: Madarasz, Ungern 1.02,5, Steward, Storbritannien 1.02,9, Gastelaars, Holland 1.03,4, Posthumus, Holland 1.03,4, Terpstra, Holland 1.03,7, Troost, Holland 1.04,2, Steffin, Östtyskland 1.04,3, *Thorngren, Sverige 1.04,3,* Pechstein, Östtyskland 1.04,4, Saini, Italien 1.04,4.

400 m fritt: Corrie Schimmel, Holland 4.52,4, *Cederqvist, Sverige 4.53,9,* Rae Storbritannien 4.55,7, Lagerberg, Holland 4.56,9, *Segerström, Sverige 4.56,9,* Heemsker, Holland 4.59,5, Schimmel, Holland 4.59,7, Frost, Frankrike 5.00,6, Koster, Holland 5.01,1, Weiss, Östtyskland 5.01,5, Brunner, Västtyskland 5.04,3.

100 m fjäril: Heemskerk, Holland 1.10,4, Lagerberg, Holland 1.10,7, Fuhrmann, Östtyskland 1.11,4, Vorbij. Holland 1.12,0, Eisenschmidt, Östtyskland 1.12,4, Watt, Storbritann. 1.12,3, Belowezkaja, Sovjet 1.12,6, Haase, Västtyskland 1.12,9, *Kr. Larsson, Sverige 1.13,0,* Posnjak, Sovjet 1.13,2.

LAGKAPP

4 x 200 m fritt herrar: Storbritannien 8.26,9, Finland 8.29,7, Sovjet 8.30,6, *Sverige 8.30,6,* Polen 8.32,0, Ungern 8.32,6, Italien 8.38,1, Frankrike 8.41,2, Östtyskland 8.43,0, Västtyskland 8.44,7.

4 x 100 m fritt damer: Holland 4.18,2, Ungern 4.19,8, Östtyskland 4.21,9, Storbritannien 4.22,9, Sovjet 4.23,9, *Sverige 4.25,1,* Italien 4.26,8, Västtyskland 4.35,2, Frankrike 4.35,2.

4 x 100 m medley damer: Östtyskland 4.46,7, Holland 4.47,3, Storbritannien 4.47,6, Ungern 4.52,3, Sovjet 4.54,4, Frankrike 4.59,7, Italien 5.04,4, *Sverige 5.06,5,* Västtyskland 5.09,2.

Januaristart i Västtyskland

Bremen kommer liksom tidigare att 1961 arrangera stora internationella tävlingar redan under årets första månad eller närmare bestämt den 28—29 jan. Även svenska simmare har kommit i åtanke inför det stundande evenemanget. Inbjudna är Karin och Kristina Larsson från Ran — vilka f. ö. redan tackat ja — Jane Cederqvist och Bibbi Segerström från Neptun samt Barbro Eriksson från Nyköping.

TOPPRESTATIONER PÅ APELSINER

Av Eric Hallström

Till och med fackmännen blev mållösa, då professor Prokop med stöd av sorgfälligt uträknade tabeller visade, att vitamin C och vitamin C ej är detsamma. Visserligen vet man sedan ganska lång tid, att en brist på vitamin C leder till störningar i ämnesomsättningen, genom vilka också andning och blodomlopp avsevärt påverkas. En av de svåraste sjukdomsbilder, mot vilken påhittiga sjömän förr förstod att skydda sig genom riklig förtäring av lök, är skörbjugg, som senare upptäckt vitamin C har att tacka sitt namn. I beteckningen "ascorbinsyra" påminnes man om de förhärjande bristföreteelserna, som sjukdomen skörbjugg innebar. Medan de flesta levande väsen är i stånd att själva bygga upp sitt behov av vitamin C, är människan, apan, marsvinet, präriehunden och rådjuret hänvisade till ständig tillförsel utifrån.

Om dagsbehovet av vitamin C, som av näringsfysiologer angives till 75 milligram, skall täckas av i den intagna födan förefintliga vitaminer, så är detta ej bara beroende av tillredningen utan också på tillgången av vitaminrik (eller vitaminfattig) kost. Men så snart organismen avfordras höga prestationer, stiger behovet språngvis. En sportsmans vitamin — C — behov ligger exempelvis avsevärt över de normala värdena. Men förutom idrottens matadorer reagerar också grovarbetare, bilförare, intellektuella och för övrigt alla människor, som har ett ansträngande arbete, genast för en vitamin — C — brist med ett snabbt prestationsfall: för tidig trötthet, svaghetstillstånd och olustkänslor är de oundvikliga följderna av en sådan underbalans.

Från dessa fakta, som i dag tillhör varje biologiskt skolad läkares grundläggande vetande, utgick prof. Prokop, då han ville syna vitamin C:s verkningsgrad närmare i sömmarna. Som ledare för sporthygieniska avdelningen av universitetets i Wien institut för kroppsövningar hade han iakttagit, att extra doser av vitamin C överraskande snabbt försätter kroppen i ett tillstånd av höjd prestationsberedskap. Topprestationer är — resonerade Prokop — målet för varje hårt tränande idrottsman, men hittills har det ej funnits någon möjlighet att objektivt påvisa vitamin C:s effekt. Han måste alltså utesluta alla subjektiva uppgifter, som lämnats honom av en rad sportsmän, och säkra sina undersökningar genom kontroller med skenpreparat, s.k. "placebos".

PROKOPS FÖRSÖKSKANINER

Redan förut hade sportfysiologen märkt, att naturlig vitamin C, sådant det utvinnes ur apelsinsaft, synbarligen är överlägset den syntetiska ascorbinsyran. På denna upptäckt byggde Prokop upp sitt försöksteam. Han uppdelade försökspersonerna, bland vilka, förutom några otränade, också fanns flera toppidrottsmän, däribland en olympisk mästare och en världsrekordhållare, i två lika stora grupper. Då man ganska exakt med ett kemiskt prov av blodserum kan konstatera organismens försörjning med vitamin C, måste alla försökspersonerna underkasta sig ett serumtest. I fem dagar å rad blev de båda försöksgrupperna grundligt testade på exakt mätande provningsattiralj. Vill man uttrycka noggrannare, så bör man tillägga beträffande andning och syreförbrukning, ty just dessa funktioner är för den kroppsliga arbetsförmågan av tillräcklig beviskraft. Under två dagar erhöll försökspersonerna 250 cm^3 apelsinsaft med en standardiserad halt av 100 mmg naturlig vitamin C (inköpt i allmänna handeln i Wien) och till var och en fjärde dagen samma mängd av en placebolösning med eller utan 100 mmg syntetisk ascorbinsyra. Även den andra gruppen tilldelades samma giv, men på den mättes puls och blodtryck i stället för syreförbrukningen.

RESULTATET LYSANDE

Resultatet av dessa undersökningar, om vilka Prokop berättat i "Neue Zeitschrift für ärztliche Fortbildung" överträffade, enligt vad Alfred Püllman påstår i en till synes initierad artikel i "Rheinische Post", de djärvaste förhoppningar. Genom vitamin — C — giverna åstadkommes en prestationsstegrande effekt, som i princip motsvarar en förbättrad fysik efter en träningsperiod. Härvid visade i apelsinsaft ingående vitamin C vid syre- och andningsprov en tredubbelt starkare verkan än syntetisk vitamin C, medan det vid blodomloppstest var dubbelt överlägset den kristallina ascorbinsyran.

Sammanfattningsvis blir resultatet av Prokops experiment: Vid daglig tillförsel av naturlig vitamin C i form av apelsinsaft hushållar kroppen med syret bättre, så att trötthetен minskar, och återhämtningen inträder snabbare. Trots fysisk ansträngning påfrestas hjärta och blodomlopp mindre. De härvid möjliggjorda höga prestationerna är exakt påvisbara redan en timma efter förtäringen av apelsinsaften. Denna effekt varar dock endast 24 timmar. För att jämt besitta förutsättningarna för goda prestationer är alltså ej en stor engångsdos vitamin C avgörande, däremot en regelbunden tillförsel av medelstora doser. Vad denna upptäckt betyder för idrottsmän, vilkas dagsbehov av vitamin C kan stiga till 500 mmg, behöver knappast framhållas. Även ickeidrottsmannen kan genom att dagligen ta sig ett glas appelsinsaft hålla sig i sådan fysisk form, att han utan större besvär kan stå ut med relativt stora ansträngningar. Vad som avgör apelsinsaftens överlägsenhet framför den syntetiska ascorbinsyran är de saften åtföljande ämnena. Dessa betyder en oskattbar hjälp för den mänskliga organismen. Sannolikt har man att vänta ytterligare överraskningar som resultat av den prokopska upptäckten, förutspår Püllman. Exempelvis vitamin C som medel för blodcirkulationen utan varje biverkan. Detta är endast ett av perspektiven. Apelsinsaften med dess höga C-vitaminhalt torde snart komma att spela en framträdande roll inom de grundläggande näringsämnenas ram.

Erik Hallström

Glöm ej

PRENUMERERA

på

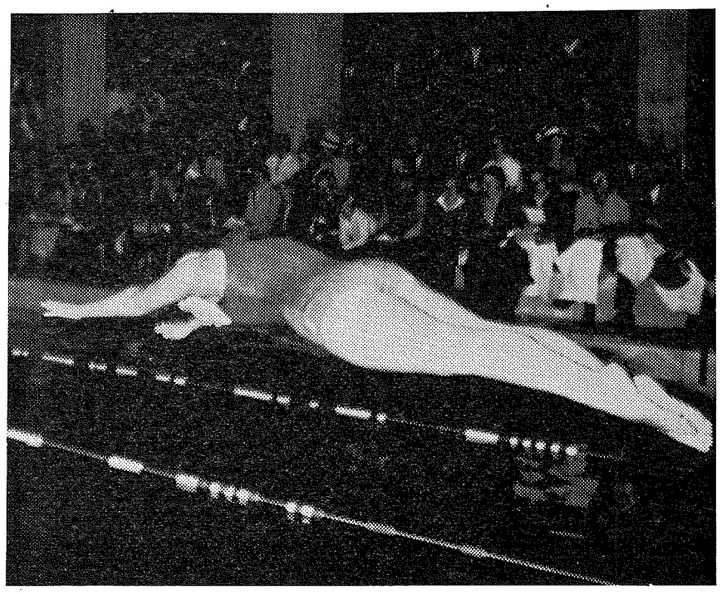
SIMSPORT

1961

GOTT NYTT ÅR

Jane konkurrensfri simmaretta

Av Bo Alm



ÅRETS IDROTTSKVINNA — Vem annan än simningens silverflicka Jane Cederqvist, som här ses i ett starthopp

Olympiaden dödar nästan allt annat som hänt under året och det är också de olympiska prestationerna som varit den främsta värdemätaren i kampen om platserna på simningens 10-bästalistan. De som sprack i det internationella eldprovet i Rom föll också igenom i den granskning som gjorts av generalsekreteraren Henry Runströmer och övertecknad ST-medarbetare. Toppen var särklassig — men så hade också Jane Cederqvist med sin silversimning och sina två världsrekord drivit undan alla diskussionsobjekt. Problemen tornade i stället upp sig dess högre i fortsättningen om man då undantar platserna närmast Jane.

Tommie Lindström var i hemmabassängerna en av våra absolut största, men tråkigt nog misslyckades han i Rom. Detta har också fört med sig att han försvunnit från en annars ganska given tätposition. Och det ger också en bild av hur mycket vi verkligen tryckt på det olympiska den här gången.

	1959	1960
1.	Bibbi Segerström	Jane Cederqvist
2.	Tommie Lindström	Per Ola Lindberg
3.	Kristina Larsson	Bibbi Segerström
4.	Bengt Nordvall	Kristina Larsson
5.	Kate Jobson	Inger Thorngren
6.	Karin Larsson	Göran Lundqvist
7.	Toivo Öhman	Tommie Lindström
8.	Lars Erik Bengtsson	Lars Erik Bengtsson
9.	Jane Cederqvist	Bengt Nordvall
10.	Per Ola Lindberg	Birte Hanson

Det är alltså en rejäl omstuvning från fjolåret även om sju av namnen fanns med även då. De som kommit till är Göran Lundqvist och Inger Thorngren (båda för första gången placerade bland de tio bästa) samt Birte Hanson, som återtagit en plats bland de stora.

Två simhoppare kanske förvånar, men hopparna var onekligen en överraskning i Rom. Birte (12:a) lyckades visserligen bäst men samtliga var snubblande nära att riva åt sig poängplatser.

Det var en mycket liten differens mellan svenskarna och de sämsta finalisterna, och detta i samverkan med fina meriter från sommarens kontinentturné förde in två av de fyra Romhopparna på listan.

Göran Lundqvist slog ex. tysken Enskat (7:a i Rom) i en landskamp och Birte vann i våras över ryskan Krutova (OS-trea).

PER OLA BRAGDMAN

Per Ola gick in före Bibbi mest på en bragdliknande simning. Båda var OS-finalister — men för Per Olas del krävdes det rekord för att nå så långt. Han simmade i den sista av de tre 100-meterssemifinalerna och var hårt pressad. Det krävdes 56,5 av honom — hans egen bästatid var 56,8 — och han nådde 56,4, ett resultat som betydde final och en andraplats på listan.

JÄMN SEXTETT

Inger Thorngrens framskjutna placering beror dels på att hon överlevde första omgången i Rom, dels på att hon var särklassigt bäst av flickorna i laget, (som dock blev en besvikelse), dels på hennes rekord 1.04,3.

Det är hög internationell klass på den tiden liksom på Lars Erik Bengtssons, Tommie Lindströms och Bengt Nordvalls rekordsimningar. Det är mycket svårt att särа på dem och egentligen skulle man dra ett streck under de fyra främsta och sätta likhetstecken mellan övriga.

Skillnaden är minimal och namn som Barbro Eriksson, Karin Larsson, Håkan Bengtsson, Johnny Hellström skulle mycket väl kunna placeras in i gruppen under tätkvartetten. Men de fanns den här gången endast med i diskussionen, där också Bengt Olof Almstedt, Sven Göran Johansson och höstens sensation Sten Ekman var aktuella.

THRILLER PÅ LÅG-SM

Kerstin och Christer nära segern

Det blev inte riktigt "den gamla vanliga visan", när SM i lågsvikt avgjordes i Åkeshovsbadet den 4 dec. Herrtävlingen bjöd på mästarskifte och det var "snudd" även i damklassen. De som satte extra färg på tävlingarna var framförallt våra 16-åriga nordiska juniormästare Kerstin Rybrant och Christer Sandstedt.

När ett hopp återstod i herrarnas tävling hade Christer sensationellt ledningen! Marginalen var dock för knapp för att det skulle räcka till seger. Ställningen mellan de tre främsta inför sluthoppet var nämligen den jämnaste som förekommit på ett SM under senare år. Tre man inom 40 hundradels poäng! Christer 18 hundradelar före Jan Engwall och Göran Lundqvist ytterligare 22 hundradelar efter. Med svårighetsgraden 1,9 på sin avslutande Isander med halv skruv hade Christer inte tillräckligt mycket att sätta emot sina äldre medtävlare, som båda hade Tyska med 1½ volt på 2,2. Christer noterade 10,13 poäng på sluthoppet och fick därmed nöja sig med bronset och sitt livs första seger över Toivo Öhman.

I nervkampen mellan Göran och "Lillen" Engwall hade man på känn hur det skulle gå. Det tycks nämligen vara ödesbestämt att Hellaspojken aldrig skall få ett SM. Fyra gånger tidigare har Lillen missat en SM-titel med mindre än 1 poängs marginal, och varför skulle han då lyckas "spränga otursvallen" denna gång. Nej, det hjälpte inte att han bara behövde 13,72 poäng på sista hoppet för att bärga sitt första mästerskap, sedan Göran fått 13,93 på sin Tyska med 1½. Det blev i stället 13,20 för Lillen och alltså 52 hundradelar från segern! I domarsiffror räknat betyder det, att om två domare dömt 6½ i stället för 6 så hade titeln för första gången på 14 år gått SKK ur händerna.

Göran Lundqvist vann dock fullt rättvist. Han låg i täten ända fram till nionde hoppet och såg ut att gå mot en klar seger. Men så missade han sin 1½ Mollbergare, och det var endast därigenom som ställningen spetsade till sig som den gjorde inför slutomgången.

Göran vann sitt första mästerskap på 3 meter i somras och hemförde alltså nu sin andra titel, därmed brytande Toivo Öhmans svit på 7 raka SM i lågsvikt.

Toivo hade en svart dag och förvisades till fjärde plats. Han noterade mer än 15 poäng sämre än förra året och svarade för ett par riktiga praktmissar på 1½ Mollbergare i pik och 2½ framåt. Den enda trösten var dagens högsta poäng, 18,00, på avslutande Tyska med 1½ i pik.

Femma och sexa blev Uppsalas Kallen Kappel och Ove Waernborg, som petade ut talangfulle Malmöpojken Tord Andersson i försöken.

Johnny Hellström saknades denna gång. Han var helt otränad på grund av sitt arbete och avsaknaden av instruktör i hemstaden Jönköping och föredrog därför att inte ställa upp.

Raka Tyskan gav Birte oväntat knapp seger

Damernas tävling kunde inte bjuda på samma dramatiska slutstrid som herrarnas, men det var väl så spännande under den första halvan. Efter två omgångar ledde "Stuvbiten", Margaretha Selin. Därefter gick Neptuns Kerstin Rybrant upp i ledningen och höll sedan Birte Hanson bakom sig ända till och med femte omgången. Och tätt i hälarna på Birte låg då Karin Céwe, endast 5 hundradelar efter. Men så tog Birte kommandot i sjätte hoppet, Tyska hoppet. Hon hade valt att göra sin Tyska i rak stil, medan Kerstin och Karin hade sina i gruppering. Det betydde 5 tiondelar högre svårighetsgrad för Birte, och det visade sig senare vara avgörande för hela tävlingen. Hon drog ifrån Kerstin med 4 poäng och Karin med 6, och den poängskillnaden mellan de tre främsta blev sedan bestående under resten av tävlingen. Ingen av dem förmådde dra ifrån eller knappa in någon poäng under de fyra återstående hoppen. Slutresultatet blev 96,69 för Birte, 92,12 för Kerstin och 90,46 för Karin.

Birte kan naturligtvis betydligt bättre än så, och ingen trodde väl på allvar att hennes 31:a SM-seger skulle vara hotad. Men något av en sensation var det dock. I normala fall brukar Birte leda från början till slut och vinna med 10—15 poäng. Så knapp segermarginal som 4 poäng har hon inte haft på lågsvikt sedan Anna-Stina Baidingers tid.

Man har alltså att gratulera Kerstin Rybrant till hennes bästa prestation hittills. Efter att ha pressat Birte så pass länge tappade hon heller inte nerverna i slutskedets hårda kamp om andraplatsen med mera rutinerade landslagsflickan Karin Céwe. Kerstin hade kanske något otaktiskt placerat sitt sämsta och osäkraste hopp, Tyska med halv skruv, som sista hopp, men hon samlade ihop sig och noterade sin högsta poäng för dagen på just det hoppet. Det hjälpte inte att även Karins sluthopp blev hennes mest poänggivande.

Fyra blev inte oväntat 12-åriga JSM-segrarinnan Margaretha Selin från Karlskoga. Hon är ännu inte riktigt mogen att ta upp kampen om SM-medaljerna med de äldre, men det är bara en tidsfråga. Det är rent förbluffande att se en 12-åring med en sådan koncentration och bestämdhet i varje hopp. Hon har den där viljan och temperamentet i sina rörelser, som är de verkligt stora hopparnas adelsmärke.

Otur hade Neptun-flickan Lena Sjöström, som två veckor tidigare vunnit Stockholms DM. Hon slog benen i svikten i försöksomgången och kunde sedan inte ställa upp i finalen på grund av de otäcka skrapsår, som man oundvikligen får av de annars utsökta holländska glasfibersviktarna.

Slutligen må väl tilläggas, att bedömningen i stort sett var tillfredsställande, men att man fortfarande saknar den domare, som inte bara vågar dra ned poängen ordentligt, när en junior misslyckas, utan även när en mera känd hoppare gör en klar miss.

T. Ö.

Resultat (1:a avd. inom parentes):

Herrar: 1) Göran Lundqvist, SKK, 105,54 (72,54), 2) Jan Engwall, Hellas, 105,03 (64,33), 3) Christer Sandstedt, Neptun, 102,14 (68,91), 4) Toivo Öhman, SKK, 98,67 (63,44), 5) Kallen Kappel, US, 91,18 (61,91), 6) Ove Waernborg, US, 89,38 (60,60).

Damer: 1) Birte Hanson, MS, 96,69 (66,08), 2) Kerstin Rybrant, Neptun, 92,12 (62,39), 3) Karin Céwe, Neptun, 90,46 (59,91), 4) Margaretha Selin, Karlskoga SS, 79,41 (54,28), 5) Agneta Cato, MS, 62,54 (44,32).

FRÅN SYDSVENSK HORISONT

Av Gösta Zellén

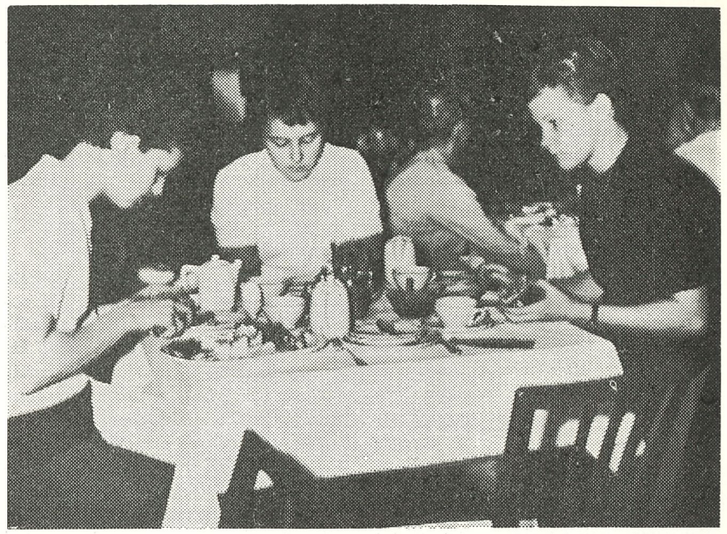
Det är inte var dag som andan faller på, men nu har jag faktiskt dåligt samvete för att det var så länge sedan jag lämnade något bidrag till "Simsport". Alltså dyker jag upp som "Gubben i Lådan" med en del sydsvenska nyheter och litet "kringsnack."

Bland de mera glädjande nyheterna kan i första hand nämnas, att systrarna Larsson och Barbro Andersson återupptagit träningen och nu närmast siktar in sig på 1961 års SM och landslagsstrider. Ja givetvis sneglar de även åt en plats i den svenska EM-truppen 1962.

Vid mitt besök i Malmö Simhall en söndagsmorgon kryllade det formligen av unga simmarlöften på samtliga 3 mölmöklubbarnas träningstider. Det skulle förvåna mycket om det inte blir resultat av fliten och ett par svenska mästare ur de stora grupper av de MS-are, Ranare och Limhamnsplantor, som tumlar om i det våta. Man måste beundra de instruktörer som försöker göra sig hörda i stojet i det tjusiga "Simhallsbadet", som ju blivit ungdomens mest omtyckta tummelplats i den skånska huvudstaden. Speciellt nu när höst- och vintermörker tränger på och det är olustigt värre utomhus dras ungdomarna till denna idrottens högborg.

Alla åldersgrupper är representerade, och speciellt gladde det mig att studera en ung krabat, som med kraftiga bröstsimtag klöv det grönskimrande vattnet. Stor blev min förvåning när ynglingen presenterade sig som Gunnar Larsson. Karins och "Kisses" 9-årige lillebror. Vad månde bliva? Gunnar har redan i 2 års tid varit Ranare och tränar nu regelbundet 4 gånger i veckan under Kalman Henszelmans stränga pipa. På en fråga om vad han ansåg om sina systrars prestationer i det våta blev svaret: "Dom är lagom bra, men jag tänker bli bättre". Som synes inga komplex på den fronten. Det skall bli mycket intressant att följa hans och de andra små najadernas och tritonernas utvecklingskurva i fortsättningen.

För att göra en lång historia kortare ber jag att få övergå till



Hård träning ger god aptit — Skånskorna Gullbritt Jönsson, Karin Grubb och Ulla Thorn-Johnsson vid lunchbordet i Rostock

Malmö SS (Birger Buhre):

Det har varit ett framgångsrikt år för Malmö Simsällskap. Klubbens sammanlagda SM- och JSM-poäng räckte till en 2:a plats efter särklassiga Neptun. Vidare har klubben hemfört alla Skånes lagkapper, d. v. s. 10- och 20-manna för herrar och damer. I damernas 10-manna f. ö. med ett försprång på Ran med 98 meter. JSM-laget i medley och på 4×100 meter för damer är juniorer även under 1961.

För första gången sedan Simhallsbadets tillkomst kan man peka på många löften som väntar på sitt definitiva genombrott under kommande år.

Man får inte glömma MS-tränarna i ett sådant här sammanhang. Curt Runefjord på damsidan och Tore Håkansson på herrsidan. Artikelförfattaren ber också att få tillfoga intervjuoffret Birger Buhre, som nedlagt ett enormt arbete i sitt kära MS å den s. k. elitgruppen.

Mest glädjande var att två damlag placerade sig på poängplats vid medleylagkappen på SM. Bland de många löftena nämner Birger i första hand 13-åriga Marianne Strid, som noterats för fina 1.16,4 på 100 meter ryggsim. Hon har endast 1 års aktivt simutövande bakom sig. Vidare Marianne Sjöström, 15-årig 400-meterssimmerska med 5.15,0 som bäst. Ulla-Christina Lindsjö, 14 år. Eva Medin samt Ulla Thorn Johnsson, som hunnit bli 16 år. Ekonomin hjälper MS upp med en julmarknad, som arrangeras. Enbart årets SM- och DM-deltagande har kostat MS c:a 7.500 kronor. Årets verksamhet med träningsläget och tävlingsturnén i Syd-Tyskland slukade stora pengar. Verksamheten för eliten inom det gröna MS-stallet kostar snarare över än under 20.000 kronor. Fritidsgruppernas pengar och anslag täcker inte utgifterna, så svårigheterna att bedriva verksamheten är inte utan problem.

Som avslutning vill Birger Buhre som skånsk simnings s. k. "överhövding" framhålla Pelle Perssons fina arbete med Lundaklubben Poseidons många löften. Karin Grubbs fina come back på höstkanten lovar gott inte bara för den skånska simningen utan lika mycket för det blå-gula landslaget.

SK Ran ("Frille" Sjöö):

De rödblå Ranarnas ordförande inleder med att framhålla 1960 som klubbens framgångsrikaste år. Tredje platsen i tävlingen om "Bergvalls minne" där hedersam och poäng-

summan under året är den högsta i klubbens historia. Löften vimlar det av och elitens träning är tryggad även under 1961 genom det i dagarna avslutade avtalet med tränaren Kalman Henszelman.

När man nämner tränare får man inte glömma Charles Qvick, och Tor Råberg, som med hjälp av en hel del aktiva handhar ungdomarnas träningsgrupper.

585 förhoppningsfulla simmarlöften har Ran i sina fritidsgrupper. Av dessa tränar 300 ett par gånger i veckan.

Som nyhet kan nämnas att även pololaget under kommande år skall tränas av Henszelman, som ju är väl meriterad i den sporten och bl. a. kan peka på olympiskt guld i Berlin 1936. Sture Ekberg och Uno Widén har numera efter många års framgångsrikt polospel lagt "brallorna" på hyllan, vilket innebär att laget kraftigt föryngrats. Namn som Sörensson, Stig Arne Nilsson, Roland Lundin, Bruhn, Segeldahl, Gunnarsson, Ove Lundmark m. fl. borgar för att Ranarnas pololag inte blir någon sparv i den allsvenska polodansen.

Bröstsimmet ser onekligen lovande ut, när man ser på herrsidans elit. Roland Lundin, Axel Serersson, Chonny Kjellström samt ytterligare fyra juniorer som aspirerar på den överblivna platsen i laget. Börje Mårtensson har återupptagit träningen vilket även kan noteras för förra bröstsimsmästarinnan Gun-Britt Mellberg från Brännan, som numera enrollerat sig i det rödblå Malmöstallet.

Limhamns SS (Rolf Dahl):

Landslagets och Poseidons förre fjärilsimstjärna Rolf Dahl råkade illa ut under en kaffepaus i sitt tränarvärv och får redogöra för sin nya klubbs göranden och låtanden.

— Jag började hos det rödvita "Limhamnsstallet" i juni i år och måste säga att sysselsättningen i allra högsta grad tilltalar mig. Löften har vi massor av, även om vi ännu inte har nått upp till någon topp. Men var säker på att den snart kommer! Jag kan i första hand nämna 19-årige Lars Rymark med 59,8 på 100 fritt.

Mina största ämnen kanske återfinnes bland bröst- och fjärilsimmare, vilket ju är lättförklarligt med tanke på mina egna f. d. specialiteter. Kerstin Berg, Ulla Burnell och Christina Ohlsson har hunnit längst men man får inte heller glömma Nini Östman och Ann-Christin Larsson.

Vi siktar på en Tysklandsresa 1961 och det sporrar ju intresset. Vidare har vi klubbmatcher runt om i distriktet. Ren klubbträning har vi 2 gånger i veckan. Själv har jag hand om en elitgrupp om c:a 25 simmare medan de övriga tränas av underinstruktörer. Intresset är inte att klaga på så det skall inte dröja alltför länge förrän de vinröda Limhamnsungdomarna är med och härjar i SM-fälten igen, sade Rolf Dahl.

SK Poseidon (Pelle Persson):

Blåvita Poseidon med hemortsadress i Lund råkade ha klubbkväll vid artikelförfattarens besök i lärdomsstaden, som förutom sitt universitet, sin domkyrka, sina båda allsvenska handbollslag kan visa upp en av Sveriges framgångsrika simklubbar.

Jag passade på att störa tränaren Pelle Persson i hans tränarverksamhet:

— F. n. ligger vattenträningen mer eller mindre nere och vi satsar i första hand på konditionsträning med löpträning och gymnastik. Denna ledes av H-43:s allsvenske handbollsspelare Harry Winberg. Elitgruppen inom Poseidon räknar f. n. cirka 30 pojkar och flickor. Vidare har vi 300 i olika träningsgrupper, varav 275 juniorer. 1 allmän träningskväll i veckan.

Pelles egen grupp tränar 6 dagar i veckan, medan de mest lovande, en grupp om 25 juniorer, tränas av Per Östergren. Denna grupp tränar 3 dagar i veckan. Mest lovande simmare: 14-åriga Karin Grubb, Lena Nordgren (15), Marianne Lejman (14), Eva-Marie Widmark (15), samtliga frisimmerskor. Marianne Sartor (13), Kerstin Olsson (14), Karin Englesson (14), Kickan Grubb (11), Rolf Ståhl (15), Krister Sylvén (15), Per-Olle Paulsson (15), Tommy Olsson (14), och Göran Larsson (14). Träningen kommer att bli rätt intensiv inför den tysklandsturné klubben tänker ge sig ut på nästa år. Vidare tänker man lägga sig på ett träningsläger i Frostavallen till sommaren. När det gäller Poseidon bör man givetvis inte glömma att nämna Gullbritt Jönsson, Kjell Stenström, som för övrigt satsar på studentexamen i vår, Knut Leijon och Torbjörn Frejd, klubbens elitskikt tillsammans med stjärnskottet Karin Grubb.

Ekonomin hjälps upp med lotterier, vårfest och julmarknad.

IK Attack (Gert Stigborg):

Attackordföranden Gert Stigborg bjöd på en trivsam pratstund i Hälsigborgs tjusiga simhall. Även här myllrade det av förhoppningsfulla simmarlöften. Återväxten verkar säkrad vart man än vänder sig här nere i Sydsverige.

Full "rulle" på träningen, som just nu koncentreras på ren uppbyggnadsövning. Darko Prvan förre förbundstränaren leder elitgruppen, medan Horst Pecker har ansvaret för de yngre. Vattenträningen bedrives 3 kvällar i veckan. Löften vimlar det av. Tommy Rosenqvist, Göte Lindau, Jan Svensson, Claes Göran Mattson, Kay Bäckström och Thommy Malmsten lovar mest på manliga sidan, där Jan Andersson är den stora idolen. Bland flickorna är det i första hand Karin Thornberg, Karin Sülvan, Monica Lewander, Elna Jeppsson och Ing-Britt Paulsson som man hoppas på, sedan Annie-Christine Hessler nu "lagt av". Jan Andersson fullgör f. n. sin värnplikt i Karlskrona. Ekonomin klaras upp bl. a. genom en loppmarknad, som man har tillsammans med platskonkurrenten Helsingborgs SS.

Helsingborgs SS (Tommy Rindsäter):

Förre kalmartränaren Tommy Rindsäter har gjort en förflyttning från rikets ostkust till dess västkust och befinner sig nu som simlärare i Hälsingborg. Han är idel optimist, när man kommer in på ämnet löften.

— Om du bara visste vad det finns gott om ämnen. Här "öser" man på 4 gånger i veckan, men dom blir ändå inte nöjda. 4 träningsgrupper har vi uppdelade i elit = 20 st., grupp 2 = 25, grupp 3 = 50 st. samt grupp 4 = 120 st. Så nog finns det ett brinnande simintresse hos det unga Hälsingborg. Alla dessa kan Tommy givetvis inte sköta själv utan ett flertal underinstruktörer står till förfogande.

SKK bröt Hellassvit

SKK bröt Hellas 15-åriga hegemoni i Stockholms vattenpolo-DM genom att i årets upplaga knipa tecknen med 7 poäng närmast före Neptun 6 och Hellas 4. Därefter följde Polisen 3 och Sundbyberg 0.

"Kappis" som inte tagit DM i branschen sedan 1943 tappade sin enda förlorade poäng mot Polisen som lyckades spela 5—5. Mot Hellas fick SKK walk over, mot Neptun och Sundbyberg blev det segrar med 5—4 resp. hela 25—0.

ALLSVENSKA SIMSERIEN

Slutresultaten

100 m frisim

GRUPP I

Seniorer, herrar

	Poäng	Slutresultat
1. Tunafors SK	3 032	9 568
2. Uppsala SS	2 605	8 731
3. Munksunds SS ..	2 516	6 733
4. Karlskrona SS ..	2 065	6 640
5. Örebro SS	2 044	5 678
6. Karlstads SS	—	1 486

Individuellt

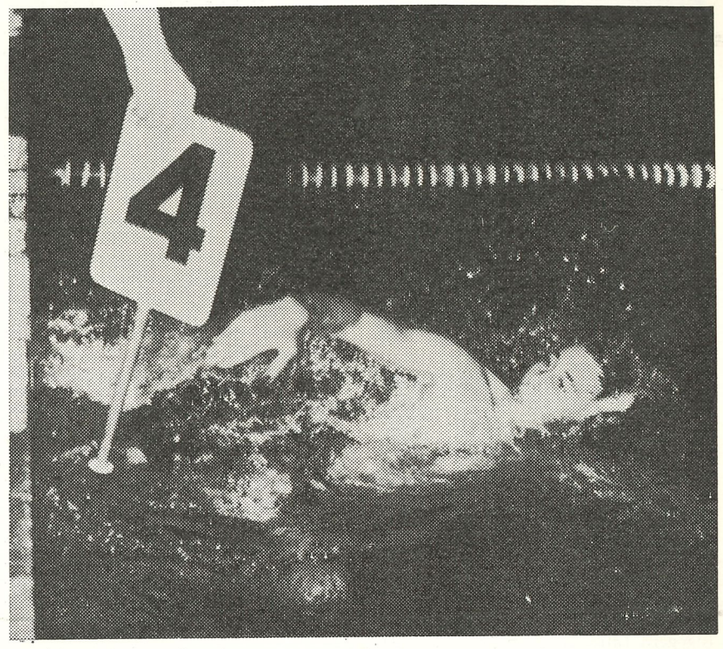
1) Sten Ekman, TSK 58,2, 2) Rolf Svensson, TSK 59,9, 3) Runar Svensson, TSK 1.00,2, 4) Tore Persson, USS 1.01,6, 5) Hans Ahlgren, USS 1.02,4, 6) Eric Forslund, MSS 1.03,0, Per Forslund, MSS 1.03,0, 8) Christer Johansson, USS 1.04,0, 9) Lennart Holmgren, MSS 1.04,1, 10) Håkan Norrman, TSK 1.04,2, Claes Lindström, USS 1.04,2, 12) S-O. Jonsson, MSS 1.04,3, 13) Sven Thybeck, ÖSS 1.05,0, 14) Ove Pettersson, K-a SS 1.05,5, Zune Norén, ÖSS 1.05,5, 16) Birger Redmo, K-a SS 1.06,8, 17) Torsten Brunström, K-a SS 1.06,9, 18) Bernt Porsander, ÖSS 1.08,0, 10) Jan-Erik Petersson, K-a SS 1.08,3, 20) Sture Svedberg, ÖSS 1.09,8.

Juniorer, pojkar:

1. Karlstads SS	2 663	8 628
2. Helsingborgs SS ..	2 817	8 427
3. SK Poseidon	2 304	7 831,5
4. Bodens BK	2 436	7 161
5. Sim- & IK Hellas	2 276	6 819
6. Solna SS	1 943	6 089
7. Örebro SS	2 645	5 737,5
8. Rönnskärs IF	2 021	5 710
9. Karlskrona SS ...	1 502	4 271
10. SK Ägir	1 820	3 950
11. Karlskoga SS	—	2 685
12. Simavdeln. 1902 ..	—	2 019
13. Munksunds SS ..	—	1 036

Individuellt:

1) B. O. Almstedt, ÖSS 58,2, 2) Leif Olsson SKP 1.00,5, 3) Bengt-Göran Bergqvist, HSS 1.01,0, 4) Gunnar Lenning HSS 1.01,3, 5) Bo Hansson, KSS 1.01,6, 6) Lennart Säwe, BBK 1.01,7, 7) Anders Stefansson, KSS 1.01,9, 8) Klas-Göran Nilsson, HSS 1.02,2, 9) Lars-Olof Jönsson, HSS 1.02,3, 10) Rune Öhrnell, Ägir 1.02,8, 11) Erik Geisler, ÖSS 1.03,3, Kenneth Karlegärd, K-a SS 1.03,3, 13) U. Bergenudd, ÖSS 1.03,4, 14) Kjell-Åke Högblad, KSS 1.03,6, Lennart Swärd, KSS 1.03,6, 16) Björn Hedberg, Ägir 1.04,0, 17) Ulf Henerud, BBK 1.04,3, Lars-Göran Wahlund, Hellas 1.04,3, 19) Per Olle Paulsson, SK P 1.04,6, 20) Ulf Möller, Hellas 1.04,9, Lars Norén, RIF 1.04,9, 22) Hans Engeson, RIF 1.05,0, 23) Ingmar Lundström, BBK 1.05,2, Olle Andersson, Hellas 1.05,2, 25) Magnus Söderström, BBK 1.05,4, 26) Sven-Åke Ahl, Solna 1.05,8, 27) Mats Blomberg, Solna 1.06,0, 28) Hans Liljedahl, Hellas 1.06,5, 29) Tommy Waern, RIF 1.07,2, 30) Klas Funke,



PÅ VÄG MOT REKORDET — 4 längder kvar i 800-metersloppet. Tunaforsaren Sten Ekman fortsätter segerloppet med friska takter

ÖSS 1.07,5, Tommy Olsson, SK P 1.07,5, 32) Ulf Jonsson, Solna 1.08,6, 33) Christer Sylvén, SK P 1.08,8, 34) Rune Pettersson, Ka SS 1.09,2, 35) Per Ljung, Solna 1.11,3, 36) Tommy Ekström, RIF 1.12,3, 37) Åke Myrskog, Ägir 1.16,2, 38) Stig Lindberg, Ägir 1.16,5, 39) Christer Karlsson, K-a SS 1.18,3, 40) Bengt E. Johansson, K-a SS 1.21,4.

Ungdom, pojkar:

1. Karlstads SS	2 093	7 008
2. Helsingborgs SS .	1 915	5 559
3. Sim- & IK Hellas	1 965	5 420
4. Rönnskärs IF	1.803	5 110
5. Bodens BK	1 908	4 897
6. Avesta SS	1 710	4 238
7. Solna SS	1 707	4 192
8. SK Ägir	1 801	4 085
9. Tunafors SK	1 588	3 449
10. Örebro SS	1 451	3 152
11. Karlskoga SS	—	2 354
12. Karlslunds IF ...	1 134	2 339
13. Karlskrona SS ...	905	1 812
14. Simavdeln. 1902 ..	—	1 238

Individuellt:

1) Lars Löfström, Ägir 1.01,1, 2) Bengt Rydahl, KSS 1.02,0, 3) Tommy Jurdell, Hellas 1.04,0, 4) Kåre Johansson, BBK 1.04,2, 5) Lars Westergren, Helas 1.05,6, Bengt Bjurman, Solna 1.05,6, 7) Lars Dahlqvist, HSS 1.05,8, 8) Torsten Born, RIF 1.05,9, 9) Thomas Löjdahl, HSS 1.06,4, 10) Tommy Sandqvist, ÖSS 1.06,8, 11) Kent Nyhlén, Avesta 1.06,9, 12) Birger Ulfsparre, RIF 1.07,2, 13) Olle Heintz, KSS 1.08,0, 14) Jan-Åke Ehnsalu, Hellas 1.08,0, 15) Sture Hellström, BBK 1.08,3, 16) Ingvar Söderlund, Avesta 1.08,4, 17) Leif Swärd, KSS 1.08,6, 18) Lars Westerberg, KSS 1.08,9, 19) Hans Lorenzen, Ägir 1.09,5, 20) Ronny Dahlberg, Solna 1.09,7, 21) Rolf Bohm, TSK 1.09,9, 22) Leif Persson, HSS 1.10,0, 23) Leif Jungelin, BBK 1.10,2, 24) Håkan Gustavsson, TSK 1.10,3, 25) Bengt Å. Eriksson, TSK 1.10,4, Anders Morin, BBK 1.10,4, 27) Fred Eriksson, TSK 1.10,8, 28) Stig Nlén, Avesta 1.11,0, 29) Poul Sörensen, Solna 1.11,2, 30) Barry Jonsson, RIF 1.11,5, 31) Håkan Eklund, Ägir 1.11,8, 32) Jan Lundström, RIF 1.12,0, Max Larsson KIF 1.12,0, 33) Jan Reisby, ÖSS 1.12,8, 35) Ove Andersson, TSK 1.12,9, 36) Torgny Nilsson, Avesta 1.13,6, Rolf Jonsson, Solna 1.13,6, 38) Per Lindberg, ÖSS 1.13,8, 39) Bo Andersson, Hellas 1.14,4, 40) Anders Bergkvist, KIF 1.14,9, 41) Karsten Modig, K-a SS 1.15,2, 42) Per Jakobsson, KIF 1.15,4, 43) Bengt Friberg, K-a SS 1.15,5, 44) Benny Wikström, Ägir 1.17,0, 45) Anders Åberg, ÖSS 1.17,1, 46) Lars Eriksson, KIF 1.21,9, 47) Sonny Modig, K-a SS 1.22,2, 48) Bernt Persson, K-a SS 1.23,1.

Seniorer, damer

1. Upsala SS	2 577	8 708
2. Tunafors SK	2 353	7 980
3. SK Najaden	760	3 214
4. Karlskrona SS ..	1 416	2 966
5. Karlskoga SS	—	2 939
6. Örebro SS	830	2 637

Individuellt:

1) Inger Thorngren, USS 1.07,6, 2) Ann-Cathrin Andersson, TSK 1.08,5, 3) Birgitta Eriksson, TSK 1.10,1, 4) Agneta Wennberg, USS 1.12,1, 5) Lena Johansson, USS 1.14,1, 6) Elisabet Ek, USS 1.14,7, 7) Maj-Lis Hansson, K-a SS 1.17,2, 8) Christina Ahlstedt, ÖSS 1.17,9, 9) Gudrun Norrman, TSK 1.18,3, 10) Eva Jönsson, TSK 1.19,7, 11) Ann-Margret Hansson, K-a SS 1.21,9, 12) Gun-Inger Petersson, K-a SS 1.22,3, 13) Christine Egby, ÖSS 1.26,4, 14) Kerstin Jacobsson, Najaden 1.29,0, 15) Monica Israelsson, K-a SS 1.31,0, Margareta Lilja, Najaden 1.31,0, 17) Ingrid Lilja, Najaden 1.32,5, 18) Berit Dellenfalk, Najaden 1.35,2, 19) Anita Olsson, ÖSS 1.40,5, 20) Marie-Louise Schiller, ÖSS 1.47,2.

Juniorer, flickor:

1. Boden BK	2 597	9 726
2. Helsingborgs SS ..	2 208	7 240
3. Karlstads SS	1 830	7 172
4. Rönnskärs IF	1 784	6 528
5. SK Ägir	1 911	6 206
6. Karlskrona SS ...	1 733	5 985,5
7. SK Najaden	2 148	5 933
8. Karlslunds IF	1 174	4 258,5
9. IFK, Stockholm ..	1 834	3 075
10. Karlskoga SS	—	2 768,5
11. Simavdeln. 1902 ..	—	1 738

Individuellt:

1) Ulla Brännström, BKK 1.07,8, 2) Ingegerd Lilia, Najaden 1.09,7, 3) Kickan Bergström, BBK 1.11,4, 4) Pia Svensson, HSS 1.12,0, 5) Cilla Loggert, BBK 1.12,2, Gunilla Ekblom, Ägir 1.12,2, 7) Britt-Marie Bengtsson, IFK 1.12,8, 8) Ulla Magnusson, RIF 1.13,6, 9) Ann-Catrin Lannert, IFK 1.13,7, 10) Ingrid Börjesson, HSS 1.13,8, Gunilla Svensson, Najaden 1.13.8, 12) Eva Björkengren, RIF 1.14.0, 13) Eva Marklund, Ägir 1.15,0, 15) Eva Harrsen, HSS 1.15,1, Sonia Löfstrandh, IFK 1.15,9, 17) Britt-Mari Lund, BBK 1.16,7, 18) Lisbet Elofsson, KSS 1.16,8, 19) Annica Odehammar, K-a SS 1.17,0, 20) Monica Wennberg, KSS 1.17,9, 21) Lena Björklund, KSS 1.18,2 22) Hildegun Idbrandt, K-a SS 1.18,4, 23) Anita Alfredsson, HSS 1.19,0, 24) Birgitta Andersson, K-a SS 1.19,8, 25) Eva Wennström, KSS 1.20,3, 26) Inger Hagström, K-a SS 1.21,7 27) Marg. Westerdahl, Ägir 1.22,0, 28) Lena Rosell, Ägir 1.22,2, 29) Kicki Forsberg, RIF 1.23,0, 30) Marianne Appelberg, KIF 1.23,7, 31) Inger Rosdahl, Najaden 1.24,5, 32) Eva Cederlind, KIF 1.25,0, 33) Birgit Eriksson, KIF 1.26,0, 34) Karin Forsberg, RIF 1.27,0, 35) Inger Olsson, KIF 1.28,1, 36) Margareta Grape, IFK 1.37,9.

Ungdom, flickor:

1. SK Poseidon	2 445	7 837
2. SK Najaden	2 394	7 462
3. Helsingborgs SS ..	2 061	6 083
4. Bodens BK	2 128	5 995
5. IFK, Sthlm	1 454	5 601
6. Tunafors SK	1 666	4 963
7. Avesta SS	1 748	4 952
8. Karlstads SS	1 589	4 650
10. SK Ägir	813	3 564,5
9. Solna SS	1 283	4 287
11. Örebro SS	1 408	3 259
12. Karlskrona SS	946	3 154
13. Karlskoga SS	—	2 645
14. Simavdeln. 1902 ..	—	1 748

Individuellt:

1) Karin Grubb, SK P 1.05,3, 2) Ann-Charlott Lilja, Najaden 1.08,2, 3) Birgit Öberg, BBK 1.10,2, 4) Eva Söderberg, Najaden 1.11,3, 5) Maud Lindberg, Avesta 1.12,0, 6) Marianne Leifman, SK P 1.12.3, 7) Barbro Wallin, Najaden 1.13,5, 8) Britt-Marie Kvist, HSS 1.13,8, 9) Birgitta Svensson, HSS 1.14,1, 10) Anita Ländin, TSK 1.16,1, 11) Ingrid Roth, HSS 1.16,3, 12) Anna Loggert, BBK 1.16,5, 13) Kerstin Olsson, SK J 1.18,0, 14) Anna Johansson, BBK 1.18,1, 15) Karin Eliasson, BBK 1.18,4, Sonja Rydahl, KSS 1.18.4, Harriet Alexandersson, ÖSS 1.18.4 18) Eva Schalén, SK P 1.18,8, 19) Karin Bengtsson, TSK 1.20.1, 20) Kristina Lindqvist, Solna 1.20,6, 21) Siv Åkesson, HSS 1.21,0, Sonja Tallberg, Avesta 1.21,0, 23) Britt-Marie Lundin, KSS 1.21,2. 24) Helena Larsson, KSS 1.21.3, 25) Gun Billberg, TSK 1.21,6, Eva Hall, KSS 1.21,6, 27) Lena Hellström, TSK 1.22,0, Christina Stiernlycke, K-a SS 1.22,0, 29) Lena Strömberg, IFK 1.22,1, 30) Kerstin Ramö, Avesta 1.22,2, 31) Lena Wahss, Avesta 1.22,4, 32) Mari-Ann Billmark, Najaden 1.22.6, 33) Kristina Hult, ÖSS 1.22,7, 34) Gudrun Wiktorsson, Solna 1.22,9, 35) Kristina Langeén, Ägir 1.23,5, 36) Ann Juhlin, Solna 1.24,2, 37) Britt Gunnarsson, IFK 1.25,0, Eva-Gun Nilsson, ÖSS 1.25,0, 39) Margareta Söderman, ÖSS 1.25,4, 40) Ann-Kristin Mattison, K-a SS 1.29,0, 41) Kerstin Dahl, Solna 1.30,0, Kerstin Byström, Ägir 1.30,0, 43) Barbro Wiklund, IFK 1.31,0, 44) Kerstin Pettersson, K-a SS 1.32,2, 45) Gun Liljegren, K-a SS 1.33,8, 46) Sissel Weinand, Ägir 1.35,2, 47) Gunnel Wisvall, Ägir 1.37,0.

GRUPP II

Seniorer, herrar:

1. Umeå SS	2 365	9 023
2. Katrineholms SS .	1 670	6 760

Individuellt:

1) Lars Edstedt, USS 1.01,0, 2) Benni Svensk, KSS 1.03,6, 3) Lars Gustafsson, USS 1.04,0, 4) Sune Andersson, KSS 1.05,5, 5) Leif Kjellgren, USS 1.07,1, 6) Åke Olofsson, USS 1.07,2, 7) Göran Österberg, KSS 1.16,6, 8) Bo Kingberg, KSS 1.19,4.

Juniorer, pojkar:

1. Västerås SS	2 630	9 642
2. Katrineholms SS .	2 460	8 733
3. Norrköpings KK .	2 063	6 548
4. Hvetlanda SS	2 122	6 165
5. Hudiksvalls SS ..	1 564	5 150

Individuellt:

1) Sven-Göran Johansson, VSS 58,5, 2) Hans Rosendahl, KSS 1.00,5, 3) Anders Forssén, NKK 1.03,0, 4) Hans Svensson, KSS 1.03,7, 5) Stig Hultström, VSS 1.04,3, 6) Ulf Eriksson, KSS 1.04,5, 7) Stig-Åke Wallin, VSS 1.04,6, 8) Sven-Erik Hoflin, VSS 1.04,8, 9) Christer Evinger, NKK 1.05,2, 10) Stefan Svedbom, Hv. SS 1.05,6, 11) J. A. Dahlström, Hv. SS 1.06,4, 12) Lars Svensson, Hv. SS 1.06,5, 13) P. A. Dahlström, Hv. SS 1.07,1, 14) Kaj-Åke Karlsson, KSS 1.08,0, Olle Strömqvist, HSS 1.08,0, 16) Bengt Göransson, NKK 1.09,7, 17) Bo Petersson, NKK 1.10,4, 18) Anders Widell, HSS 1.10,8, 19) Lasse Larson, HSS 1.13,0, 20) Pelle Skärgård, HSS 1.13,3.

Ungdom, pojkar:

1. Västerås SS	2 423	6 972
2. Hudiksvalls SS ..	1 990	5 630
3. Katrineholms SS .	1 236	3 753
4. Umeå SS	868	3 269
5. Norrköpings KK .	1 309	3 261

Individuellt:

1) Kent Nordin, VSS 1.02,9, 2) Tommy Sjöstrand, VSS 1.04,5, 3) Ronny Karlsson, VSS 1.04,8, 4) Jörgen Andersson, HSS 1.05,1, 5) Lars-Göran Engberg, VSS 1.05,4, 6) Rolf Johansson, HSS 1.06,2, 7) Kaj Sjödin, HSS 1.09,0, 8) Kjell Olander, HSS 1.09,7, 9) Hans Gustavsson, NKK 1.11,2, 10) Leif Stenborg, NKK 1.13,2, 11) Ola Pettersson, KSS 1.13,6, 12) Olle Ferm, NKK 1.13,8, Per Olof Fulke, KSS 1.13,8, 14) Rolf Österberg, KSS 1.15,4, 15) Leif Wallin, KSS 1.15,6, 16) Yngve Karlsson, NKK 1.17,3, 17) Lars Ivar Andersson, USS 1.18,0, 18) Ulf Wännman, USS 1.18.0, 19) Lars Flodström, USS 1.20,5, 20) Hans Brännström, USS 1.20,7.

Seniorer, damer:

1. Umeå SS	1 461	6 286

Individuellt:

1) Birgitta Nystedt, USS 1.16,0, Kitty Boman, USS 1.16,0, 3) Eva Svensson, USS 1.24,0, 4) Birgitta Andersson, USS 1.39,0.

Juniorer, flickor:

1. Västerås SS	2 096	6 531,5
2. Hudiksvalls SS ..	1 544	6 109
3. Hvetlands SS	1 829	5 994
4. Katrineholms SS .	1 526	5 021,5

Individuellt:

1) Maud Karlsson, HSS 1.07,5, 2) Gerd Wedberg, VSS 1.13,8, 3) Ann-Cathrin Hultström, VSS 1.13,9, 4) Gunnel Sandberg, Hv. SS 1.16,9, 5) Gunilla Norrman, Hv. SS 1.17,0, 6) Irene Crona, KSS 1.17,4, 7) Marianne Österberg, KSS 1.17,7, 8) Eva Olander, VSS 1.17,8, 9) Lena Karlsson, VSS 1.18,2, 10) Margareta Eriksson, Hv. SS 1.18,4, 11) Eva Söderberg, HSS 1.19,8, 12) Ann-Karin Dahlström, Hv. SS 1.21,0, 13) Ann Kulave, KSS 1.23,7, 14) Eva Karlsson, KSS 1.28,6, 15) Kerstin Åhs, HSS 1.32,2, 16) Agneta Hedblom, HSS 1.35,7.

Ungdom, flickor:

1. Västerås SS	2 724	9 387
2. Hudiksvalls SS ..	1 761	4 265
3. Norrköpings KK .	1 306	3 367
4. Umeå SS	951	3 349

Individuellt:

1) Ulla Patrikka, VSS 1.98,2, Ulla Jäfvert, VSS 1.08,2, 3) Kerstin Karlsson, VSS 1.11,2, 4) Karin Nystrand, HSS 1.11,9, 5) Katarina Eriksson, VSS 1.17,0, 6) Ulla-Stina Damgren, HSS 1.20,4, 7) Elisabeth Särenholm, HSS 1.20,6, 8) Kerstin Jönsson, NKK 1.21,2, 9) Gunilla Ek, NKK 1.22,6, 10) Elisabeth Hulén, HSS 1.24,4, 11) Carina Tångström, NKK 1.25,9, 12) Agneta Fredriksson, NKK 1.26,2, 13) Siv Andersson, USS 1.27,4, 14) Barbro Berglund, USS 1.28,0, 15) Kerstin Söderberg, USS 1.29,0, 16) Eva Berg, USS 1.31,0.

GRUPP III

Seniorer, herrar:

1. Sundsvalls SS ...	2 968	9 186
2. Skellefteå SK	2 445	8 983
3. Kalmar SS	1 423	5 994

Individuellt:

1) Ingvar Eriksson, SSS 57,8, 2) Nils Öberg, SSS 58,2, 3) Gunnar Bergengren, SSK 59,7, 4) Peter Bergengren, SSK 1.01,3, 5) Sture Kronman, SSS 1.03,5, 6) Gunnar Nordin, SSS 1.05,0, 7) Sören Andreasson, KSS 1.06,3, 8) Ulf Ökvist, SSK 1.08,3, 9) Urban Örnkloo, SSK 1.08,9, 10) Stig Kindström, KSS 1.09,2, 11) Jan-Olof Andersson, KSS 1.13,0, 12) Jan Peter Andersson, KSS 1.26,6.

Juniorer, pojkar:

1. Kalmar SS	2 157	7 981
2. Skellefteå SK	1 708	5 092
3. Filipstads IF	—	1 044
4. Gävle SS	—	591

Individuellt:

1) Göran Schylander, KSS 1.03,9, 2) Börje Jakobsson, KSS 1.04,2, 3) Håkan Lindblom, SSK 1.04,4, 4) Hans Fredriksson, SSK 1.07,9, 5) Bo Olsson, KSS 1.08,1, 6) Göran Karlsson, KSS 1.08,9, 7) Olle Egerstedt, SSK 1.13,5, 8) Erik Lundberg, SSK 1.15,4.

Ungdom, pojkar:

Hofors AIF	—	1 014
Gävle SS	—	411
Huskvarna SLS ..	—	316

Seniorer, damer:

1. Kalmar SS	823	3 274

Individuellt:

1) Sylvia Råberg, KSS 1.23,1, 2) Inga Karlsson, KSS 1.25,7, 3) Ulla-Britt Johansson, KSS 1.32,0.

Juniorer, flickor:

1. Kalmar SS	1 632	7 372
2. Filipstads IF	—	1 834
3. Gävle SS	—	224

Individuellt:

1) Inger Olsson, KSS 1.18,6, 2) Kit Jacobsson, KSS 1.19,2, 3) Harrieth Johansén, KSS 1.20,1, 4) Inga-Karin Eriksson, KSS 1.23,0.

Ungdom, flickor:

1. Kalmar SS	1 389	4 581
2. Gävle SS	—	1 605
3. Hofors AIF	—	327
4. Huskvarna SLS ..	—	173

Individuellt:

1) Karin Lingkrans, KSS 1.20,0, Bibbi Sonesson, KSS 1.20,0, 3) Margareta Lingkrans, KSS 1.22,8, 4) Christina Axelsson, KSS 1.30,0.

1. SK Neptun	278	poäng
2. SKK	89	”
3. SK Ran	87	”
4. MS	83	”
5. Sthlms-Polisen ...	63	”
6. US	36	”

☆

ÖSTERSJÖSPELEN i Rostock kommer 1961 att äga rum en vecka senare än tidigare år. Det blir en poloturnering den 9—11 i vilken Trelleborgs SS inbjudits deltaga och det blir simningar den 13—15 juli och arrangörerna önskar inbjuda 15 svenskar.

1,01,2 genomsnittet i Neptuns segerlag

Neptuns seger i DN:s och SKK:s 10-mannasimning i Åkeshovsbadet den 4 dec. var faktiskt i största fara före loppet, berättar ”Claes”. Av misstag hade lagmedlemmarna kallats en halvtimme för sent och ingen kunde vara gladare än neptunarna när deras bittra motståndare genom många år SKK tvingades skjuta på starten därför att köerna vid biljettinsläppen hade blivit för långa!

Därigenom hann alla och då var saken klar. Neptun vann lätt med 10.12,0 före Polisen som hade 10.31.6. Kappis bjöd dock poliserna oväntat hård strid men fick ge sig på sista sträckorna vilka även blev ödesdigra, ja i än mera grad så, för Hellas.

Jane Cederqvist gjorde en ny attack mot 200-metersrekordet, men lyckades inte nu heller. Hon öppnade på svaga 1.09 men hade ändå 2.22.9 i mål, vilket tyder på en oerhörd styrka och visar att Åkeshovsbadet är tungsummet. Vågskvalpet klagade de flesta bittert på.

Junior- och ungdomstävlingarna visade många fynd. Glädjande: flickframmarsch i bröstsim. Förunderligt: Exakt samma tider på ettan och tvåan i 50 m fritt för pojkar och flickor. Dags för blandad klass?



Elisabeth Ljunggren, SK Neptun

10-MANNA

NEPTUN		SKK	
B. Pernold	63.6	B. Pernald	63.6
K. König	61.8	B. Amnell	65.2
N. Fröman	63.7	S. Coomer	63,9
R. Gustafsson	63.6	Odehammar	64,2
L. Hennix	60.1	T. Fjärrstad	63,6
L. Wolmsten	59.9	L. Fjärrstad	63.7
B. Nordwall	63.5	H. Eriksson	61.8
L-E Bengtsson	58.8	L. Olsson	63.6
P. O. Eriksson	58.7	O. Bentzer	66.9
P-O. Lindberg	57.0	B. Rask	61.9
POLISEN		**HELLAS**	
B. Svensson	62.8	O. Andersson	66.8
B. Larsson	63.8	G. Larsson	64.3
B. Sirks	66.8	R. Runfast	66.0
L. Andersson	63.2	R. Jansson	69.9
R. Lindström	64.6	L. Axelsson	67.1
T. Lindström	63.2	T. Jeurdell	65.7
K. Westlund	66.8	G. Wahlund	65.7
H. Bengtsson	60.1	L. Westergren	63.2
O. Jeising	61.0	U. Möller	65.0
J. Lundin	58.8	J. Ennsalu	68.8

10×100 m. fritt: 1) Neptun 10.12.0, 2) Polisen 10.31.6, 3) SKK 19.38.2, 4) Hellas 10.52.5, 5) Neptun II 11.21.4, 6) Polisen III 11.23.2, 7) Sundbyberg 11.35.6, 8) Solna 11.26.9, 9) Hellas II 12.03.5.

200 m fritt damer: 1) Jane Cederqvist 2.22.9, Karin Stenbäck 2.31.1, 3) Elisabeth Ljungren 2.31.8, 4) Margareta Rylander 2.32.8 (alla Neptun).

100 m fjäril herrar: 1) Håkan Bengtsson, Polisen 1.06.5, 2) J. Lundin, Polisen 1.08.3, 3) P. O. Lindberg, Neptun 1.10.4, 4) B. Rask, SKK 1.10.8.

100 m rygg pojkar f 45 ell senare: 1) Hans Eriksson, SKK 1.15.9, 2) B. Bjurman, Solna 1.17.6, 3) L. Westergren, Hellas 1.19.6.

100 m bröst flickor f 45 ell senare: 1) Elisabeth Ljunggren, Neptun 1.29.0, 2) Gunilla Gustafsson, IFK 1.29.4, 3) Ann Juhlin, Solna 1.29.6.

50 m pojkar, födda 49: 1) Mats Jutner, Hellas 34.9, 2) Hardy Söderström, Nynäshamn 35.4, 3) Tommy Danielsson, SKK 35.7.

50 m flickor, födda 49: 1) Agneta Thunell, Neptun 34.9, 2) Anette Eriksson, Nynäshamn 35.4, 3) Eva Wiberg, Solvik 39.0.

☆

JOHN DEVITT, olympiasegrare på 100 m fritt, har lagt upp träningssimningen. Han skall i fortsättningen bli ”rådgivande tränare” för simförbundet i Nya Syd-Wales.

Julhälsning från Californien

Från det soliga Californien har de svenska simmarflickorna Anita Hellström och Kajsa-Britt Larsson sänt följande julhälsning till Simsports läsare:

Los Angeles i december

Kära simmarvänner!

Vi sänder en liten hälsning från det soliga Kalifornien och önskar er alla en God Jul och Gott Nytt År. Men vi måste också säga med stora bokstäver GRATTIS till de stora framgångar ni haft. Det har verkligen hänt åtskilligt på simmarfronten det sista året därhemma. Vi har lätt kunnat följa händelserna där hemma, ty svenska tidningar har vi tillgång till och så får vi en hel del brev.

Särskilt får vi gratulera Jane Cederqvist för hennes fina insatser. När vi fick brev med tidningsutklipp, som berättade om hennes världsrekord, var vi så glada och stolta över vår simmerska, att tårarna trillade nedför våra kinder.

Olympiaden följde vi på TV-rutan varje kväll och vi fick tillfälle att se de flesta svenska simmarna.

För två veckor sedan blev vi inbjudna på middag hos Peter Daland i hans hem i Hollywood.

Vi hade en utomordentligt trevlig kväll. Peter berättade om sina vistelser i Stockholm och Malmö. Det var otroligt vad mycket han kom ihåg. Han hade alltid åtminstone en rolig kommentar om var och en som han träffat. När vi hörde allt detta sved det allt av hemlängtan.

Per-Ola var mycket omtalad och fick stora lovord och Peter lovade göra allt vad han kunde för att få P.-O. över till USA. Bl.a. sa' Peter att han var en gentleman av första klass. Lars Erik var Peter fascinerad av, särskilt kul tyckte han det var när Åke Johansson tog itu med "den lite slöe" Lars Erik.

Så var det den store blonde "Perre" och så Bengt Nordvall som behövde göra besök hos hårfrisören.

Jane Cederqvist imponerade stort på Peter och han nämnde särskilt att hon pratade mycket bra engelska.

Med stora ord prisade han sättet på vilket han hade blivit omhändertagen.

Inte att förglömma charmiga Bibbi som så gärna ville komma hitöver, om inte annat för att se sin "favorit" Lance Larson.

Peter nämnde många, många andra, bl.a. från sin vistelse i Malmö. Där var de mycket duktiga systrarna Larsson som fick många lovord.

När samtalet började avtaga var vi varma inombords och tyckte att det var skönt att vi snart skall sätta våra fötter på svensk mark igen.

Det skall bli kul att träffa er alla igen, vilket vi hoppas inte skall dröja så länge.

Många hälsningar

Anita o. Kajsa-Britt

Norrtälje SK vann div. I i förortsklubbarnas serie

Norrtälje SK fortsätter frejdigt sitt resultatrika uppbyggnadsarbete, vilket resulterar i den uppmärksammade framgången efter den andra. Ett gott bevis på roslagsföreningens styrka fick Stockholms förortsklubbar, då NSK, som deltagit i dessas interna simserie-system, vann elitdivisionen med klar marginal:

1) Norrtälje SK 656,0
2) Solna SS 580,5
3) Sundbybergs IK 541,5
4) Södertälje SS 265,0

I förortsklubbarnas andradivision segrade Solviks SS med bred marginal:

1) Solviks SS 685,5
2) Ängby SS 494,5
3) Mälarhöjdens SS 299,0
4) Långsjö SS 217,0

Samtliga tävlingar har ägt rum i Solnabadet (25 m) och från div. I-tävlingarna den 13/11 kunde man anteckna, att Åke Nyström, Norrtälje, vann juniorernas 100 m på den uppländska rekordtiden 59,9 före Sundbybergs Leif Sjöblom, landslagsman i rygg, på 1.04,3. Den sistnämndes klubbkamrat Lars Sundström vann seniorernas tävling på 1.04,6 före Solnas Bosse Lundberg på 1.05,6 och Norrtäljes Sven-Erik Sandberg på 1.06,8. Bengt Bjurman, Solna, var främst bland A-ungdom på 1.05,6 följd av Norrtäljeduon Lars-Åke Axelsson och Bengt Gunnarsson på resp. 1.07,1 och 1.07,4. B- och C-ungdom simmade resp. 50 och 25 m. Bland de förra toppade Hans Lundqvist, Sundbyberg, på 30,2, bland de senare Ulf Zetterström, Norrtälje, på 16,5. Damerna hade bröstsim på programmet. Birgitta Mattsson, Norrtälje, vann seniorernas 200 m på 3.12,1 före Södertäljes Anette Liström på 3.15,6. Bland A-ungdomarna var Solnas Ann Juhlin främst på 3.15,0 före Norrtäljes Ann-Gert Beijersten på 3.17,0. Harriet Levin, Solna, vann 100 m för B-ungdom på 1.35,8 och hennes klubbkamrat Eva Olsson 50 på 48,9.

Vid sluttävlingen den 4/12 hade herrarna ryggsim. Åke Nyström var bäste senior på 1.14,9 med Bosse Lundberg närmast på 1.15,7. Leif Sjöblom hade 1.11,4 i juniorklassen, där Solnas Ulf Jonsson var tvåa på 1.17,7. Bland A-ungdom hade Bengt Bjurman, Solna, 1.16,5, bland B-ungdom på 50 m Mats Lindberg, Norrtälje, 39,6 mot 39,9 för Sundbybergs Hasse Lundqvist. Och bland C-ungdom på 25 m toppade Solnas Björn Holmgren på 20,9. Damerna hade frisim på programmet. Bästa senior på 100 var Sundbybergs Britt-Marie Andersson med 1.11,6. Bland A-ungdomarna hade Norrtäljes Birgitta Mattsson 1.11,8, Sundbybergs Lena Hanning 1.14,8 och Södertäljes Eva Holmerin 1.16,4. Norrtäljes Gunilla Lundqvist var överlägsen bland B-ungdomarna på 50 m med 33,6 och bland C-ungdomarna toppade hennes klubbkamrat Ann-Marie Walhjatt på 19,7.

Neptunseger i "50-manna"

Neptun hemförde sin 17:e seger i 50-mannasimningen, som klubben arrangerade för 24:e gången inför fullsatt hus i Forsgrénska Badet den 27 nov. De vinröda förbättrade också med 23.50,5 rekordet med 1,3 sek, vilket innebär en genomsnittstid av 28,6 sek på 50 meter.

SKK tog andraplatsen på 24.26,8, Hellas blev trea på 24.49,9 och Polisen fyra på 24.50,0. Poliserna satte liksom 1959 färg på tävlingen genom en överoptimistisk satsning och var efter 15 sträckor drygt 50 meter före Neptun, som sin vana trogen presenterade sitt lag i stigande styrkeordning. Poliserna höll sedan ledningen fram till 39:e sträckan.

Per-Ola Lindberg vann 100 fritt på 56,8 före klubbkamraterna Per-Olof Eriksson och Lars-Erik Bengtsson, vilka båda noterades för 58,7. Jane Cederqvist vann damernas 200 fritt på 2.22,9 (31,4—1.07,5—1.34,8) före klubbkamraterna Karin Stenbäck 2.26,9, Elisabeth Ljunggren 2.30,8 och Ulla Jakobsson 2.32,2.

Militär dubbelseger

Livräddning är en stark svensk gren i internationella sammanhang. Detta fick man ett nytt beivs för vid de internationella militärtävlingarna i Sonthofen, där Rolf Friberg och Berndt Nilsson belade tätplatserna och vann nationstävlingen i livräddningen. Rolf blev dessutom tvåa efter tysken Horst Weber på 200 fjäril med 2.34,1 och likaså tvåa efter tysken Bleeker på 400 medley med 5.25,3. Berndt blev trea på 200 bröst med 2.43,4 och fyra på 200 fjäril med 2.36,3.

Maud Karlsson 1.07,5 i Hudik

Hemmaflickan Maud Karlssons 1.07.5 i fr1- och 1.17,4 i ryggsim var de bästa resultaten vid HSS-tävlingarna i Hudiksvallsbadet (20 m) den 20 nov. Simmare från Östersund, Avesta, Sandviken, Hofors, Gävle och Iggesund hade hörsammat inbjudningarna och det bjöds på verkligt publikdragande tävlingar.

Resultat:

100 m frisim herrar: L. Löfström, SKÄ 1.02.0, R. Öhrnell, SKÄ 1.03.0, L. Lind, IIK 1.03.1, B. Hedberg, SKÄ 1.04.6, B. Rehmal, SKÄ 1.04.6. 100 m frisim damer: M. Karlsson, HSS 1.07.5, K. Nystrand, HSS 1.11.9, G. Söderberg, HSS 1.12.6, M. Lundkvist, SSK 1.13.8. 40 m frisim pojkar, 37 el. sen: T. Nilsson, ASS 23.5, S. Nylén, ASS 24.0, H. Eklund, SKÄ 24.2, P-A. Lindh, HAIF 24.6, L. Larsson, HSS 25.0. 40 frisim flickor, 47 el. sen: K. Nystrand 25.5, E. Särenholm, HSS 26.1, L. Wahss, ASS 26.2, C. Skyttmo, SKÄ 27.1, U-S. Damgren, HSS 27.6. 200 bröst, herrar: N. Hjelm, IIK 2.51.0, R. Johansson, HSS 2.51.6, Y. Engström, ASS 2.58.5, R. Lövgren, ASS 3.00.0, G. Svanberg, GSS 3.04.2. 100 m bröst, damer: M. Jansson, IIK 1.22.2, A-C. Ramberg, ASS 1.25.8, E. Söderberg, HSS 1.27.2, K. Åhs, HSS 1.32.2. 100 m rygg, herrar: K. Nylén, ASS 1.17.4, J. Widell, HSS 1.18.9, L. Larsson, HSS 1.19.0, K-G. Hjelm, CSS 1.22.0. 100 m rygg, damer: M. Karlsson 1.17.4, M. Lundqvist 1.23.0, L. Wahss 1.28.2, G. Eriksson, GSS 1.29.6, Elisabeth Särenholm, HSS 1.30.5. 40 m bröst, pojkar f. 47 el. sen: S. Nylén 29.8, B. Vickström, SKÄ 30.8, P-A. Lindh 31.7. 40 m bröst, flickor f. 47 el. sen: L. Wahss 33.2, E. Hulén, HSS 33.6, K. Molin, HSS 33.8. 4 x 100 m bröst, herrar: Avesta 5.33.8, Hudiksvall 5.34.0, Gävle 5.54.0. 4 x 100 m bröst, damer: Hudiksvalls SS 6.03.8, Avesta SS 6.14.4, Iggesunds IK lag I 6.33.5. 4 x 100 m fritt, herrar: SK Ägir 4.17.5, Hudiksvalls SS 4.28.2, Hofors AIF 4.36.0, Avesta SS 4.37.4, Iggesunds IK 4.37.6. 4 x 100 m fritt, damer: Hudiksvalls SS 4.57.2, Avesta SS 5.11.6, Gävle SS 5.25.2, SK Ägir 5.32.7.



Barbro Eriksson, Nyköpings SS, ägnar mindre tid till skönhetsvård framför spegeln än till träning i simbassängen. Men här har bröstsimmästarinnan överraskats

MATS SVENSSON 2.12,6 I BORÅS

Elfsborgs simmare är på väg uppåt. Det fick man fullt klart för sig vid tävlingarna i Boråsbadet den 17/11, då det västtyska ungdomslandslaget i polo gästade västgötametropolen. Vid detta tillfälle noterade bl.a. Mats Svensson personliga rekordtiden 2.12.6 på 200 m och besegrade klart årets OS-kandidat Rolf Friberg.

Simresultat:

100 m rygg, damer: M. Ekdahl 1.17.8, M. Örström S. 02 1.23.6, I. Larsson 1.25.8, E. Cronehag 1.26.8, K. Adolfsson, Elfsborg 1.32,4. 50 fritt, pojkar B: U. Svensson 36.6, Bo Ljungström 38.6, L. Ljungström 38.7. 100 m bröst, herrar: B. Nilsson, SKK 1.15.4, Haverkamp, Västtyskland 1.17.0, Harzhein, Västtyskland 1.20.6, Gert Hultgren, Varberg 1.21.0. 50 m bröst, flickor: E. Bredberg 43.6, M. Prissberg 45.5, Lena Osterman 46.8. 100 m fritt, pojkar A: L-Å. Särén 1.08.5, J. Josefsson 1.09.5, A. Axelsson 1.11.0. 100 m bröst, flickor: L. Sääf 1.30.8, L. Johansson 1.31.4. 200 m fritt, herrar: M. Svensson 2.12.6, R. Friberg, Jönköping 2.15.4, Jörgen Andersson 2.20.4, Bernt Höglund 2.22.0. 100 m fritt, damer: M. Ekdahl 1.13.5, M. Örström S.02 1.14.1, B. Björklund 1.16.6. 100 m rygg, herrar: U.-G. Johansson 1.07,0, T. Wallmark 1.11.5, E. Abrahamsson, Varberg 1.17.8.

Från Smålands simförbund

Härmed få vi meddela följande:

1) **Årsmöten:** Enligt meddelande i Svensk Idrott nr 23 kommer **Svenska Simförbundets årsmöte** att äga rum den 11/2 1961. Med anledning härav har VU vid sitt senaste sammanträde beslutat förlägga **Smålands Simförbunds årsmöte** till den 22/1 1961 med början kl. 12.15 å Stora Hotellet i Jönköping.

VU beslutade också att i samband med årsmötet kalla till en ledar- och tränarkonferens ang. bland annat modern träningsuppläggning, fritidsgruppverksamhet m. m. Förbundet bekostar härvid resan för en representant från varje klubb och skall denne representant i första hand vara klubbtränaren. Anmälan med namnuppgift bör vara sekreteraren tillhanda minst en vecka före årsmötet.

2) **Årsberättelsen för 1959/1960:** För att underlätta arbetet med färdigställandet av vår årsberättelse för 1959/1960 vore vi tacksamma om föreningarna kunde till oss inkomma med

dels årsbästalista över föreningens 10 bästa simmare — herrar och damer — i de vanliga SM-grenarna för tiden 13/10 1959 till dags dato,

dels uppgifter över utkämpade klubbmatcher och större simevenemang under samma tidsperiod.

3) **Fritidsgruppverksamheten:** Anmälan och redovisning av fritidsgrupperna skall insändas under adress: Idrottskonsulenten, Box 1043, Jönköping 1. Undantag från detta gäller föreningar i Kronobergs och södra Kalmar län (Alsterbro, Ryssby och söder därom) samt Öland. Dessa klubbar ställer sina handlingar till: Idrottskonsulent Curt Fredin, Box 43, Karlskrona 1. Tel. 177 63 (riktnr 0455).

4) **Simning:** Glädjande är att konstatera att under den gångna säsongen ett stort antal klubbmatcher utkämpats inom distriktet.

5) **Polo:** Poloverksamheten har under den gångna säsongen varit livlig. Största framgångarna har de "gamla" poloklubbarna Nässjö och Växjö haft. Nässjö vann utan förlustmatch div. II utomhus och har därmed kvalificerat sig till div. I. Dessutom blev Nässjös polosjua distriktsmästare för 1960 och belade en 3:e plats i södra gruppens div. II inomhus. Växjö hade största framgången med sina ungdomar, som vann Smålandsserien div. III och JDM. A-laget placerade sig som 2:a i DM, 4:a i div. II inomhus och 5:a i div. II utomhus.

Den i år startade Smålandsserien genomfördes programenligt och verkar ha återtänt poolintresset på flera orter. Segrande klubb — Växjö B — kommer vid årsmötet bli tilldelad Svenska Simförbundets medaljer för div. III-seger. Tvåan Kalmar S får Smål. IF:s prisplakett i brons.

Slutställning för div. III Smålandsserien:

Växjö B	6	6	0	0	47—11	12
Kalmar	6	4	0	2	84—22	8
Nässjö B	6	4	0	2	32—17	8
Vetlanda	6	3	0	3	38—47	6
Västervik	6	2	0	4	29—33	4
Jönköping B	6	2	0	4	27—37	4
Eksjö	6	0	0	6	4—96	0

6) **Kurser:** Den 8—9 oktober hölls hölls på Bosön en mycket livligt frekventerad tränarkonferens under vilken ett omfattande frågekomplex intensivt och sakligt diskuterades. Undertecknad, som hade nöjet deltaga i denna konferens, fann den synnerligen givande och hoppas i samband med årsmötet få tillfälle taga upp en del av frågeställningarna till diskussion.

7) **Träningsverksamheten:** Som tränare under sommaren har Erik "Loppan" Adlerz tjänstgjort i Kalmar, Vetlanda och Värnamo.

8) **Smål. IF:s förtjänsttecken för aktiva:** Vi påminner ånyo om möjligheten att söka Smål. IF:s förtjänsttecken för Edra aktiva. Bestämmelserna för tecknet jämte övriga upplysningar kan erhållas från Smål. IF:s kansli, Jönköping, tel. 036/143 66.

9) **Ny simhall:** Oskarshamns Varmbadhus med 25 m. simbassäng invigdes den 4/11 varvid förbundet representerades av dess v. ordf. Sture Englund, Kalmar.

10) **Avsägelse:** Förbundets kassör Henning Lagergren, som med ett brinnande intresse för simsporten under ett flertal år förtjänstfullt skött förbundets finanser, har på grund av bristande tid bett få avsäga sig sitt uppdrag som kassör.

Med simmarhälsningar

SMÅLANDS SIMFÖRBUND

Tore Andrén
sekr.

Hvetlandaseger

MSS klarade sig oväntat bra i returmötet mot Hvetlanda simklubb i Motala verkstads simhall. Senast lagen möttes vann Hvetlanda överlägset på hemmaplan, men nu satt segern långt inne. När fyra grenar återstod var ställningen 55—55, men så lyckades gästerna ta dubbelseger på 66 m ryggsim, juniorer, genom Lars Svensson och J-A. Dahlström och tillskansade sig därigenom en ledning som var tillräckligt stor för att bärga segern. Slutsiffrorna blev nu 77—69, vilket är ett hedrande resultat för hemmalaget.

100 fritt, herrar, J. Linde, V 1.03,4, H. Lönn, M 1.07,4, S. Svedbom, V 1.09.1, R-G. Magnusson, M 1.10.3. 100 fritt, damer: A. Lindohf, M 1.18.0, M. Eriksson, V 1.21.0, A. Bokvist, V 1.26.0, G. Stark, M 1.38.2. 66 m bröst, herrar: 1) B. Eliasson, M 53.8, 2) J.-A. Dahlström, V 54,2, 3) U. Jonsson, V 55,4, 4) J. Brask, M 59.2. 100 bröst, damer: G. Norrman, V 1.27,5, M. Hultgren, M 1.32.4, L. Larsson, M 1.35.0, A. Bokvist, V 1.38.0. 100 m rygg, herrar: B. Lind. M, 1.16.4, L. Svensson, V 1.19.0, T-L. Björklund, M 1.21.6, J. Linde, V 1.21.6. 100 m rygg, damer: G. Sandberg, V 1.25.2, M. Hultgren, M 1.27.8, G. Norrman, V 1.30.0, A. Lindohf, M 1.30.2. 100 m fritt, jun: G. Brask, M 1.02.6, S-A. Selling, M 1.06.6, J. Anders Dahlström, V 1.08.6, P. A. Dahlström 1.09.0. 66 m fritt, jun: M. Eriksson, V 49,2, A. K. Dahlström, V 51.4, M. Brask, M 54.3, B. Karlsson, M 59.0. 100 m bröst, herrar: J. Höög, M 1.24.0, B. Eliasson, M 1.25.2, U. Jonsson, V 1.29.0, T. Ekelöv, V 1.42.0. 66 m bröst, dam jun: G. Norrman, V 57.4, Lena Larsson, M 1.00.2, Chr. Eriksson, V 1.02.4, Siv Nordström, M 1.04.6. 66 m rygg, herrar: L. Svensson, V 47.5, J. A. Dahlström, V 50.7, T-L. Björklund, M 51.2, G. Brask, M 52.7. 66 m rygg, dam jun: G. Sandberg, V 54.2, M. Hultgren, M 1.02.8, A. K. Dahlström, V 1.26.0, G. Stark, M 1.30.4. 4 x 66 m medley, herrar: MSS 3.09.8, Hvetlanda 3.15.8. 4 x 66 m medley, damer: Hvetlanda 3.42.0, MSS 3.59,4.



PROGRAM FÖR KONSTSIM

av Set Hjärpe

LEKTION 7

1. *Övningar på land*

a) = lektion 5 punkt 1a — c. Rörelserna c) och d) utförs minst 10 gånger vardera. 20 min.

2. *Övningar i vattnet*

a) = lektion 5 punkt 2a. Kontroll av den under lektion 5 givna uppgiften. 15 min.

b) Träna *med böjt knä* under förflyttning 25 m med huvudet före och respektive med fötterna före. Varje elev utför vardera rörelsen minst fem sträckor. Rörelserna utförs växelvis med vänster och höger ben. 20 min.

c) Bröstsimträning. (B3) Huvudet väl uppburet, fötterna så djupt att vattenytan icke skummas upp. 10 min.

d) *Kanoten* (D2). Kontrollera att rörelsen framåt sker jämnt. Om eleverna rör sig "hoppande" framåt utförs skovlingen felaktigt. 10 min.

e) Reservtid. 5 min.

Uppgift till lektion 8: Träna träna 2b och d ovan.

Glöm ej
PRENUMERERA!

Med detta nummer av SIM-SPORT, vilket är årets sista följer ett inbetalningskort på prenumerationsavgiften för 1961.

Prenumerationspriset för det kommande året är trots dyrtiden oförändrat kr 10:— för 12 nummer, vilket får anses vara rena vänskapspriset.

PRENUMERERA

omående på vår svenska simsports officiella organ! Vill Du följa med vad som händer i Din sport, så kan Du helt enkelt inte avvara

SIMSPORT

Till sist tackar vi för det gångna året och tillönskar alla våra läsare

ETT GOTT NYTT ÅR

LEKTION 8

1. *Övningar på land*

a) = lektion 2 punkt 1d med ökat antal tänjningar.

b) = lektion 5 punkt 1c och d. Rörelserna utförs minst 15 gånger vardera.

c) Skuldertänjningar

Fatta en handduk med skulderbredd mellan händerna, armsträckning framåt, armlyftning, sänkning nedåt bakåt till dess handduken når ryggen, armlyftning bakåt uppåt, sänkning framåt nedåt. Rörelsen upprepas 5 gånger.

Upprepa därefter rörelsen med kortare avstånd mellan händerna. 15 min.

Avsikten med rörelsen är att mjuka upp skulderpartiet så att armarna kan föras bakåt i cirkelbågar parallella med kroppens längdaxel.

2. *Övningar i vattnet*

a) Kombinationen 3 crawl + 3 ryggcrawl utförs till musik, varvid 3—4 elever samträna rörelserna. 10 min.

b) Kontroll av uppgiften till denna lektion. 10 min.

c) Skovling i cirkel (C4). 5 min.

d) Torpeden (C5). 10 min.

e) Hummern (D3). 5 min.

f) Reservtid. 5 min.

Uppgift till lektion 9: Träna övningarna 2 c—e ovan.

HELLAS JUNIORER BÄST

Hellas, som satsar hårt på att komma igen bland de stora i simning, vann lika överraskande som klart pojk-10-manna, som gick i Forsgrénska den 11/12 inför en synnerligen entusiastisk publik. Ja, det var så livfullt ett tag att speakern måste påbjuda tystnad även bland deltagarna.

Hellas noterade 5.42,2 och förskaffade därmed det gamla rekordet på 5.59,6 till arkivet.

Som alltid i pojklagskappen kom nya simklubbar i rampljuset. Norrtälje vann oväntat första heatet och lika överraskande smet Sundbyberg in på andra platsen. Andra heatet blev hellenskt från början till slut och det blev också Hellas som vann 10-manna före Norrtälje. I segrarlaget simmade Arne Jutners och Bertil Sullings söner som förde klubbens färger med den äran. Årets rekordknäckare heter Freddy Holmberg 35.0, Jan Pettersson 35.7, Bertil Sulling 35.9, Kjell Olsson 32.0, Kurt Åkerlund 34.1, Nils Jutner 36.4, Rickard Ceder 34.9, Lars Arne Söderström 35.1, Kurt Käcke 32.8, Per A. Dahlberg 33.0.

Karlskoga som ett tag låg mycket fint till i täten fick 6.10.4 men diskvalificerades då två man i laget tjuvstartade.

Tävlingarna i övrigt blev också sevärda. Sven Göran Johansson Västerås vann 100 m fritt på 58,2 efter att ha legat efter Bert Svensson, Polisen under tre längder. Det var spurten som knäckte polisen. Bert fick 59.6 vilket är personligt rekord. På tredje plats kom Åke Nyström Norrtälje med 59.7, också det rekord.

Pojk-10-manna: 1) Hellas I 5.42.2, 2) Norrtälje SS 5.55.4, 3) Neptun I 5.56.1, 4) Solna SS 6.02.3, 5) Polisen I 6.03,0, 6) Sundbyberg 6.06.7.

100 m fritt herrar: 1) Sven Göran Johansson, Västerås 58.2, 2) Bert Svensson, Polisen 59.6, 3) Åke Nyström, Norrtälje 59.1, 4) Olle Jeising, Polisen 1.00.4, 5) Rune Jansson, Hellas 1.00.7.

100 m fjäril herrar: 1) Håkan Bengtsson, Polisen 1.06.9, 2) Sven G Johansson, Västerås 1.07.9, 3) Jan Lundin, Polisen 1.10.1, 4) Jan Lindroth, Polisen 1.12.0, 5) Leif Sjöblom, Sundbyberg 1.12.1.

100 m bröstsim damer: 1) Elisabeth Ljunggren, Neptun 1.27.3, 2) Ann Julin, Solna 1.27.4, 3) Gunilla Gustavsson, IFK Stockholm 1.29.2.

200 m bröstsim herrar, juniorer: 1) Ulf Andersson, Västerås 2.57.9, 2) Rolf Möller, Polisen 2.59.2, 3) Leif Wikström, Norrtälje 2.59.4, 4) Edgar Ingelsson, SKK 2.59.6.

100 m fritt damer: 1) Karin Stenbeck, Neptun 1.07.1, 2) Yvonne Högberg, Nynäshamn 1.08.3, 3) Birgitta Friberg, Neptun 1.09.0.

Karlstad besegrade Polisen i medley

Det var nästan fullsatt i Karlstads simhall (25 m), då Stockholms-Polisen gästade KSS den 20/11. Det stora tävlingsnummret var givetvis den avslutande medleylagkampen, där värmlänningarna till åskådarnas stora förtjusning tog revansch på huvudstadspojkarna för det knappa nederlaget vid JSM i Malmö. En pojke som gjorde succé var också Mariestads (!) Per Jernberg, som respektlöst vann 100 fjäril på så god tid som 1.10,5.

Resultat:

100 m bröst, pojkar 45: L. Jonsson, KSS 1.22.7, T. Hedenskog Polisen 1.25.4, A. Backlund, Mariestad 1.26.3, N. Gustafsson, Polisen 1.30.0. 200 m fjäril, herrar: Håkan Bengtsson, Polisen 2.40.7, Lennart Gustafsson, KSS 2.45.1. 200 m bröst, damer: S. Hydahl, KSS 3.16.6, E. Torvald, KSS 3.19.0, L. Björklund, KSS 3.22.8. 100 m fritt, pojkar 45: B. Rldahl, KSS 1.03.2, L. Reitner, Polisen 1.08.2, T. Broström, Polisen 1.08.7, U. Lönner, Filipstad 1.08.7. 100 m rygg, herrar: J. Lundin, Polisen 1.08.9, A. Stefansson, KSS 1.08.9. 50 m bröst, flickor: A. Norén, KSS 47.4, E. Hägerfors, KSS 48.2, K. Forslund, KSS 49.9. 100 m fritt, damer: R. Ferneman, Filipstad 1.17.1, L. Elofsson, KSS 1.18.3, B-M. Lundin, KSS 1.22.0. 100 m fjäril, pojkar 45: P. Jernberg, Mariestad 1.10.5, J. Lindroth, Polisen 1.16.0. 200 m bröst, herrar: L. Svärd, KSS 2.55.0, R. Möller, Polisen 2.59.6. 100 m rygg, pojkar 45: L. Svärd, KSS 1.15.2, L. Westerberg, KSS 1.19.8. 100 m rygg, damer: R. Ferneman, Filipstad 1.20.4, G-B. Johansson, Filipstad 1.22.4. 100 m fritt, herrar: B. Svensson, Polisen 1.01.2, J. Lundin, Polisen 1.01.2, O. Jeising, Polisen 1.01.4, Chr. Boberg, KSS 1.03.1. 100 m fjäril, damer: M. Wennberg, KSS 1.27.1, S. Rydahl, KSS 1.36.0. 50 m fritt, pojkar: Göran Jansson, Filipstad 31.9, Ulf Westling, Polisen 32.9. 4x100 m medley, herrar: Karlstad I 4.44.6, Polisen I 4.54.6, Polisen II 4.58.1, Karlstad II 5.00.8.

☆

LASS (Linköpings Allmänna Simsällskap) redovisar i sin berättelse för 136:e (!) verksamhetsåret 262 medlemmar varav 126 juniorer. Från årets tävlingsverksamhet noteras, att LASS två gånger vunnit trestadsmatchen Norrköping—Motala—Linköping och att sex medlemmar (Marianne Asperud, Els-Marie Hörberg, Gunvor Hamrer, Kerstin Helmersson, Barbro Johansson och Roger Lindqvist) noterat nya östgötarekord i sina specialiteter.

☆

SALOMON slog sina polska landslagskamrater Aluchna och Bastek i ett 100-meterslopp i Gdynia den 6/11. Tiderna: 57,2—58,2—58,7.

Ansökan om simmaterial

Ansökningar om simmateriel till förbundet anslutna föreningar för år 1961 skall göras på fastställt formulär till Svenska Simförbundet senast den 1 februari. Formulären kan rekvireras kostnadsfritt från kansliet, Sveavägen 29, Stockholm.

Ansökningarna skall ej gälla materiel för elementär simundervisning; sådant materiel sökes hos Simbadsdelegationen före den 1 mars på formulär som tillhandahålles av Simfrämjandet.

Som regel har de föreningar företrädesrätt vilka tidigare icke erhållit simmateriel.

Jane Cederqvist blev årets idrottskvinna

Jane Cederqvist har av Stockholms-Tidningens speciella jury korats till "Årets Idrottskvinna".

☆

Valet kommenterades i Idrottsbladet enligt följande:

Det var, tycker man, ett självklart "påbröd" till att hon tidigare utsetts till "bragdman" i Sverige, alltså bäst både bland karlar och fruntimmer.

Med häpnad läser man, att "striden var hård" och att hon svårligen hotades av — Barbro Martinsson!

Med s t i g a n d e häpnad får man höra, att Jane bara vann med 1 rösts övervikt!!!

☆

Mycket simning i "Sportkalendern"

Tre svenskar har lyckats klara Engelska Kanalen från Frankrike nämligen Sally Bauer (2 ggr) på tiderna 15.22 och 14.50, Lars-Bertil Wärle på "Svenska rekordet" 13.20 och så sent som i år den 32-årige läroverksläraren Staffan Hasselberg på 14.30.

Detta och mycket annat i simning och ytterligare 35 idrottsgrenar står att läsa i "Sportkalendern", en verklig guldgruva som uppslagsbok, som färdigställts av Idrottsbladets expertstab. Vi tackar Sverker Benson och hans medhjälpare och gratulerar till den verkliga fulltträffen.

Jan Lundin vann dubbelt i Gränges

Stockholmspoliserna dominerade tävlingarna i Grängesberg den 19 nov. Jan Lundin blev dubbelsegrare, med segrar på 100 m frisim och 100 m ryggsim. 100 m fjäril blev inte så lättvunnet för Håkan Bengtsson, då Salas "Kajken" Kanekrans hängde med till de sista metrarna. För hemmasimmarna blev 200 m bröst en framgång för Björn Lindbom, som delade första platsen med Avestas DM-segrare Yngve Engström, på den goda tiden 2.55.6, vilket är klubbrekord för bägge klubbarna. Björn L. vann för övrigt pojkarnas 50 m bröstsim. Med Gösta Norin som tävlingsledare och "Stickan" Ohlsson som starter, genomfördes tävlingen klanderfritt inför en publik av c:a 200 i trånga Gränges-baljan (16,67 m).

J-O. S-er

Resultat:

100 m rygg, herrar: 1) J. Lundin, Pol, 1.11.1 (banrek), 2) K. Vestlund, d:o 1.19.0, 3) B. Johansson, Gr, 1.25.5.

100 m fritt, damer: 1) M. Odhelius, Gr 1.23.5, 2) M. Dahlkvist, Gr 1.24.4, 3) K. Norin, Gr 1.24.5.

50 m fritt, pojkar: 1) T. Hedenskog, Pol 29.7 (banrek.), 2) K. Sundström, Sala 29.8, 3) T. Broström, Pol 30.4, 4) L. Reither, Pol 30.6, 5) J. Lindroth, Pol 31.8.

200 m bröst, herrar: 1) B. Lindbom, Gr 2.55.6 (kl.rek., banrek.), Y. Engström, Av 2.55.6, 2) R. Möller, Pol 2.55.9, 3) G. Sandberg, Sal 2.56.3.

100 m fritt, herrar: 1) J. Lundin 59.9 (banrek.), 2) B. Svensson, Pol 1.00.0, 3) H. Bengtsson, Pol 1.00.8, 4) O. Jeising, Pol 1.02.3, 5) T. Ecksmark, Sala 1.03.4.

200 m bröst, damer: 1) L. Andersson, Gr 3.14.7, 2) A-M. Söreskog, Gr 3.17.0, 3) L. Klarin, Karl 3.17.5.

50 m rygg, pojkar: 1) A. Bergkvist, Karl 38.0, 2) M. Larsson, Karl 39.4, 3) G. Westlund, Pol 39.5.

100 m fjäril, herrar: 1) H. Bengtsson 1.06.7 (banrek.), 2) K. O. Kanekrans, Sala 1.08.0, 3) J. Lundin 1.10.4.

50 m bröst, pojkar: 1) B. Lindbom, Gr 38.8, 2) K. Jansson, Gr 38.9, 3) R. Möller 39.0, 4) T. Hedenskog 39.0, 5) N. Gustafsson, Pol 39.5.

4 x 50 m medley: 1) Polisens IF 2.09.6 (banrek.), 2) Sala SS 2.12.1, 3) IFK Grängesberg 2.24.2 (kl.-rek.).

MED DETTA NUMMER

av SIMSPORT följer som bilaga inbetalningskort på prenumerationsavgiften för 1961.

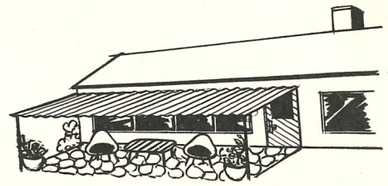
UTNYTTJA TERASSEN ELLER BALKONGEN I ALLA VÄDER

bygg in den i

glasfiberarmerad plast

— Ljusa glada färger!

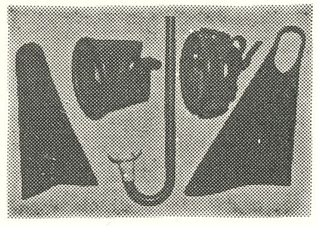
Kontakta leverantören till Simförbundet för närmare upplysningar



IMAB Industrious Malmö AB
Hans Michelsensgatan 2 Malmö 1

"SWING OPP" - Garageporten i topp!
Lätt, behändig och prisbillig i förstklassigt utförande
Begär broschyr

Sportdykare



Snorkel
Cyklopöga
Simfenor
36:- + oms

Välj cyklopöga, simfenor (skon:r).

PIRELLI världsberömda våt-dräkter av neopren-cellgummi.

— Till landsorten mot postförskott. —

Representant i Sverige för PIRELLI undervattenssportartiklar:

BÅRDH ÖSTERGREN
DYKERI- & SJÖSPORTMATERIEL
VAXHOLM
Tel. 0764/312 90 — 302 53



Vi besöker Eder var Ni än bor, och lämnar prisuppgift kostnadsfritt

SM

Begär offert och broschyr

Återförsäljare antages

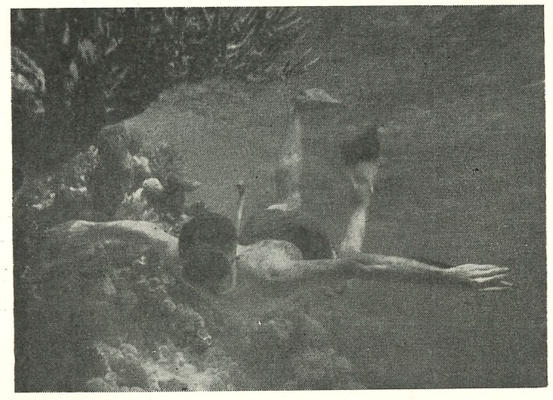
R. NYSTRÖM & Co
Kubbegatan 10 — FARSTA
Tel. 94 37 00 — 64 29 00



INMEFA vattenrening baserad på kiselgurfiltrering ger ett naturligt badvatten utan störande kemikalietillsats med ringa platsutrymme och en kel skötsel. Befintliga anläggningar kan i allmänhet ombyggas för kortare omsättningstid, medgivande högre badfrekvens.

AKTIEBOLAGET INMEFA
Box 27 · Vaxholm · Telefon 0764/30155

"en mycket instruktiv vägledning i dykningens grunder, dess charm och dess risker, i fotografering under vattnet och vid val av lämplig sportutrustning."



TILL RORS om

GÖSTA FAHLMAN

Att dyka

"Trevligt skriven av en verklig expert och bra illustrerad."

Sveriges Flotta

hft 9:75

NORDISK ROTOGRAVYR

Från ..... Bokhandel eller Nordisk Rotogravyr, Stockholm 21, beställes att sändas mot postförskott:

..... ex Fahlman: ATT DYKA hft 9: 75 + oms

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: ..... Simsport

Södertörns Tryckeri AB 1960