

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,
Sveavägen 29, Stockholm



Södertälje 1959, Södertörns Tr. AB

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



9

SEPT. 1959 - ÅRGÅNG 14

SIMSPORT

MEDDELANDE FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 - STOCKHOLM
POSTGIRO: 52494

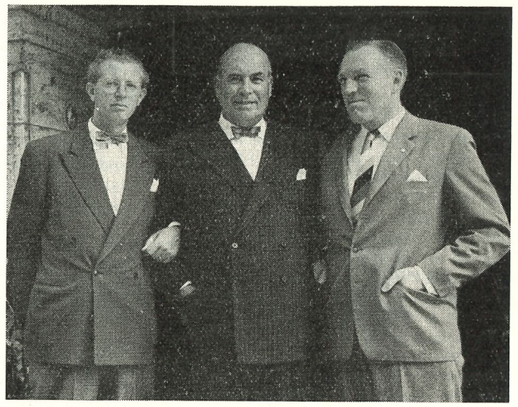
Nr 9 - 1959 - Årgång 14

Redaktör och ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 106192

KUNGÖRELSE 106392

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



Nordiska Simförbundets nyvalda svenska presidium, fr. v. Lars Schött, vicepresident, Nils Backlund, president, och Henry Runströmer, sekreterare och kassör.

Maning i norr

Årets SM i Uppsala visade klart, att det övriga Sverige inclusive Norrland ytterligare akterseglats av de stora nuvarande kraftcentra inom svensk simning — Stockholm och Skåne. Dessa ha genom hängivna ledare och tränarkrafter tillgodogjort sig de senaste rönen på simteknikens och konditionens områden och omplacerat dessa i sina bassänger. Resultaten ha blivit stora framgångar och resulterat en kampanda bland ledare och ungdomar som gör att det övriga Sverige och speciellt Norrland har svårt att hinna med, men jag anser att det inte är omöjligt. Vi måste samla och ena oss, ta nya tag, ty vi ha vilja och resurser trots "de långa avstånden".

Norrland kan lämpligen i simningshänseende delas upp i tre delar:

1) *Övre Norrland* med Norr- och Västerbotten (talrika bassänger, gles befolkning) 5 st. 25 m bassänger (Kiruna, Boden, Luleå, Munksund och Skelleftehamn) 3st. 16,7 m (Malmberget, Lycksele och Umeå). 1 st. 14.30 m (Skellefteå) och 1 st. 12,4 m (Jokkmokk) tillsammans 10 st.

2) Mellan-Norrland med Jämtland, Ångermanland, Medelpad och Hälsingland. Rätt mycket folk, sparsamt med bassänger, Östersund 25 m, Timrå 25 m, Hudiksvall 20 m, Sundsvall 16,70 m). S:a 2 st. 25 m, 1 st. 20 m och 1 st. 16,70 m.

3) *Södra Norrland* med Dalarna (Talrik befolkning men bassängerna ligga glest. Här ha vi Avesta 25 m, Grängesberg 16,70 m, och Hofors och Mora 12,5 m. (Gävles 25 m bassäng är i vardande).

Tillsammans gör det 8 st. 25 m, 5 st. 16,7 m, 1 st 14,3 m och 3 st. 12,5, ansenliga ytor att bedriva simträning på året runt. Se vi vad t. ex. Forsgrenska badet och Malmö 25 m bassänger producerar ifråga om simmare kan man förstå att det inte är bassängbrist som gjort att Norrland ligger efter. Men med våra goda ledare och instruktörer och med vår starka ungdom bör försprånget kunna inhämtas om var och en i sin stad blott har en gemensam tanke. — Fram för sanningen!

Öppna bassängerna ännu mer och släpp in våra tränande ungdomar så ofta och länge att verklig modern hårdträning kan bedrivas helst varje dag i veckan. Låt linor ligga ute och skilj ungdomarnas speciella tummelplats, bassängerna, i en lek — och en simsida. De äro dock byggda som simarenor, ej som plaskdammar. Var och en bör få sitt utan att störa varandra. Vi bör intensifiera våra försommarkurser där liksom förut två eller flera distrikt slagit sig ihop om en bassäng och samtidigt försöka få fram drägliga förhyrningsvillkor, där sådana ej finnes. Regionsvis bör även längre fram anordnas högsommarläger utomhus helst på 50 m bana. Våra unga talanger måste upp i sådan klass att de göra sig gällande på de centrala lägren. Vi vet att i Norrlands alla 3 delar finnes mycket goda instruktörer. Dessa bör beredas tillfälle att följa utvecklingen genom att besöka centrala kurser och bevista landskamper.

Norrbottens simdistrikt har föreslagit att inrätta ett Norrländskt inomhusmästerskap, vilket är en strålande idé, men vi få ej släppa kontakten med svensk simning i övrigt genom att inställa en av våra högtider. — Norrlandsmästerskapen utomhus på 50 m bana.

Alltså:

1) Intensivare träning i takt med "Simmaråret" perioder.

2) Försommarläger inomhus efter skolornas slut.

3) Högsommarläger regionsvis helst utomhus på 50 m bana.

4) Talangerna till de centrala lägren.

5) Våra tränare till centrala lägren och kurser och till studier vid landskamper.

6) Bassängernas öppnings- och hyresförhållanden bör regleras i simvänlig riktning genom samarbete med myndigheter och instruktörer.

7) Tillfälle till träning bör underlättas genom avgränsad, respekterad träningsyta i bassängerna.

Skellefteå i september

C. G. Zackrisson.

Omslagsbilden visar årets framgångsrikaste svenska simmerska, 16-åriga Bibbi Segerström, Neptun, nyvorden "stor grabb", som under 1959 samlat inte mindre än 11 poäng med fyra individuella och två lagtitlar i SM, en NM-seger, samt tre individuella och fyra lagsegrar i landskamperna mot Polen, Rumänien och Italien. Den expressiva bilden från en av hennes ryggsimstarter är fångad av Tage Vougt.

Pressklipp

IDROTTEN

har ett starkt grepp om ungdomen, det visar den intressanta utredning som Riksidrottsförbundet lagt fram som motivering för höjda anslag.

Utredningen avslöjar också en annan sak: talet om att folk skulle ha lagt av att sporta här i landet är osant. Cirka 800.000 svenskar deltar i aktiv idrott. Hela 640.000 ungdomar är medlemmar i idrottsföreningar.

I ett land med 7,5 miljoner invånare är detta imponerande siffror, skriver Expressen, som också säger, att siffrorna visar att idrotten är värd allt stöd den kan få.

☆

SÖNDAGEN

den 23 aug. dominerade våra skickliga och charmerande svenska simmarflickor första sidan av den romerska sporttidningen "Corriere Sportivo".

Sidans enda men så mycket mer fascinerande bild var av fyra gracer, vänligt omslingrande varandra, underskrift:

"Lyckliga och rörda efter att ha tangerat det holländska europarekordet 4.22,9 tronar de svenska simmerskorna Kate Jobson, Karin Larsson, Barbro Andersson, och Bibi Segerström för fotografen."

Facktidningen slog upp i sjuspaltig rubrik som veckoskiftets sportsensation nummer två närmast efter det stora fransk-italienska cykelloppet — denna den "formidabla svenska flickkvartettens europarekord"; ledarskribenten fäste sig därjämte särskilt vid den mångsidiga 16-åringen Bibi Segerström, "en nätt liten varelse, som dock röjde en exceptionell fysik".

FRANÇOIS OPPENHEIM, simexperten i den parisiska sporttidningen L'Equipe, som f. ö. brukar furnera även Simsport med världsstatistik skrev efter triangelmatchen i Rom: "A Rome, le resultat vedette (par équipes) fut celui des sprinteuses suédoises. La performance des suédoises n a été surpassée dans le monde que par l'Australie (4.17,1 — 1956) et par les Etats-Unis (4.19,2 — 1956)".

ÅRSMÖTET

Svenska Simförbundets årsmöte äger rum fredagen den 27 nov. kl. 13.30 i Stockholm (i lokal som meddelas i senare kungörelse). Motioner skall vara förbundet tillhanda senast den 14 okt. Föredragningslista enl. stadgarna.

NORDISKA SIMFÖRBUNDET:

Folklandskamp NJM i Norge 1960

Nordiska Simförbundet höll i samband med NM i Danmark en tvådagarskongress, som öppnades i Frederiksbergs nya ståtliga rådhus — där borgmästaren Staer Johansen hälsade de fem nordiska ländernas representanter välkomna och senare stod som värd vid en frukost i kommunalnämndens matsal — och som avslutades påföljande dag i Gladsaxe rådhus — där kommunaldirektör Carl Sørensen hälsade välkommen och borgmästaren Erhard Jacobsen stod som värd vid en frukost.

Kongressen hade en osedvanligt omfattande föredragningslista att gå igenom men under general Yrjö Valkamas ordförandeskap avverkades punkterna i rask takt. Bland de beslut som sekreteraren Jarl Iwars kunde antecknas märktes:

1) Nordiska Folklandskampen 1960 skall genomföras enligt samma beräkningsprinciper som 1957 och 1954. Och alla skall liksom tidigare simma 200 meter.

2) Motion skall genom Svenska Simförbundet försorg insändas till FINA om ökat hoppdjup i bassänger där mästerskapstävlingar avses arrangeras. Förslaget är 3,5—4—4,5 m för bassänger med hoppanordningar på resp. 1,3 och 5—10 meters höjd.

3) Motion skall genom Svenska Simförbundets försorg insändas till FINA om att det nuvarande systemet med 6 hopp i damernas höga-hopptävling bibehålles. FINA:s hoppkommitté har på förslag från Danmark motionerat om utökning till 8 hopp. Bakom det nordiska motförslaget står Finland, Island, Norge och Sverige.

4) Hänvändelse skall göras till FINA:s hoppkommitté om att denna fastslår att de obligatoriska hoppen skall utföras i den ordningsföljd som föreskrives i § 108 i FINA:s handbok.

5) Norska Simförbundet skall arrangera NJM och jubileumstävlingarna i anledning av förbundets 50-årsjubileum under terminen 26 juni — 15 juli 1960.

6) Kontingenten till det Nordiska Simförbundet fastställdes vara oförändrat 200 kr om året med undantag för Island som betalar 100 kr/året.

7) Till ny president i förbundet efter general Valkama, som avsagt sig, vildes direktör Nils Backlund och presidiet fick sedan följdenligt helt svensk besättning med Lars Schött som vicepresident och Henry Runströmer som sekreterare. Ett svenskt förslag att presidentposten automatiskt skall övergå till närmast i tur stående NM-arrangör förkastades.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET

inbjuder härmed till

1959 års

SVENSKA JUNIORMÄSTERSKAP

i simning och hopp i Forsgrenska Badet, Stockholm, enligt följande program:

Lörd. den 10 okt. kl. 14 (försök) och kl. 19.30 (finaler)
400 m frisim, damer
400 m frisim, herrar
Höga hopp, herrar
Höga hopp, damer

Sönd. den 11 okt. kl. 10.30 (försök) och kl. 19 (finaler)
100 m frisim, herrar
100 m ryggsim, damer
200 m bröstsim, herrar
Svikthopp, damer
100 m frisim, damer
100 m fjärilsim, herrar
200 m bröstsim, damer
100 m ryggsim, herrar
100 m fjärilsim, damer
Svikthopp, herrar
4×100 m medley, damer
4×100 m medley, herrar

Tävlingsanmälningar skall vara Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm, tillhanda senast den 6 okt. Anmälande förening skall bestyrka anmäld simmares bästa årsresultat i den eller de grenar vederbörande ämnar starta. Förening är skyldig att senast kl. 10.00 dagen före tävlingsdagen återtaga anmälan för deltagare eller lag som ej kommer att starta. Uteblir deltagare utan godtagbar anledning uttages straffavgift av kr 5: — per deltagare och gren.

Föreningarna uppmanas att själva ordna inkvartering i god tid.

PÅ 400 M MEDLEY är världens hittills tre bästa tiderna noterade av skotten Ian Black med 5.08,8, ryssen Wladimir Stroujanow med 5.12,9 och amerikanen Gary Heinrich med 5.13,3.

MODERN KONDITIONSTRÄNING

Av Don Talbot

(Syskonen Konrads instruktör)

Den australiske korrespondenten John Holt har för den brittiska facktidningen "The Swimming Times" räkning intervjuat Don Talbot, världsrekordsimmarna Jon och Ilsa Konrads instruktör, om dennes system för konditionsträningen. Den intressanta och instruktiva artikeln har översatts till svenska av Henry Runströmer.

*

Under de allra senaste åren har det skett en kolossal förbättring på den australiska simstandarden och det är naturligt om man undrar vad som åstadkommit denna — är det någon trollformel som de australiska simtränarna kommit över, är det en lyckträfi eller slumpens skördar? Jag har en känsla av att det huvudsakligast beror på en sak nämligen på ett fanatiskt intresse för simsporten som fanns hos sådana män som professor Cotton, Forbes Carlile, Frank Guthrie, Harry Hay och ytterligare några. De kände det som en oavvislig plikt att förbättra australisk simning och såg sig omkring för att se vad som fanns att göra. På så sätt började de vetenskapliga metoderna och kom upptäckten av det som nu vanligtvis kallas intervallträning.

Vad är intervallträning?

Intervallträning är som namnet antyder simning på olika distanser i regelbundna intervaller med avbrott för vila. Jag tror att all träning i framtiden kommer att vidareutvecklas enligt detta system. Det är uppenbart eftersom endast begränsad tid kan ägnas träning. Vad vi har att göra är att öka intensiteten i stället för den träningsdistans en simmare skulle behöva avverka för att komma i god kondition. Frågan är bara hur intensiv denna träning kan göras utan att vara till skada och hur litet arbete som behöver göras enligt denna metod för att ernå samma effekt som genom ett längre, långsammare träningsprogram.

Då det gäller Jon och Ilsa Konrads har programmet och träningsmetoderna så att säga givit sig själva av tvingande nödvändighet, d. v. s. de förhållanden under vilka vi tvingas träna hemma i Bankstown Pool. Deras träning har utvecklats till ett stadium där de gör lika stort träningsarbete på två timmar som många andra simmare på dubbla tiden. Då vi i fjol våras internattränade i Townsville inför sommarens förestående Empire Games experimenterade jag med att öka träningsintensiteten utöver den vi haft i Bankstown för såväl Jon som Ilsa. Men naturligtvis måste det finnas en gräns för hur långt man kan gå med denna metod för det är ju levande varelser och inte maskiner som man arbetar med.

Jag hade då på känn att Jon och Ilsa kanske hade körts litet för hårt, speciellt då Jon, eftersom den kolossala stegringen av arbetsprestationer inte gav honom något tillfälle att återhämta sig helt.



Australiens olympiska simsprinters 1956, vilka gjorde "rent hus", fr. v: Jon Henricks, Dawn Fraser, John Devitt, Lorraine Crapp, Gary Chapman och Faith Leech. Det blev guld, silver, brons individuellt och guld i lag.

Träningspassen

Vid ett träningspass i Bankstown Pool, låt oss säga kl. 6—8 på morgonen under skolferier, simmar Jon 4 miles (6436 meter) och för att hinna med detta pensum måste han, som vi förstår, simma rätt hårt hela tiden.

Här är ett typprogram för Jon och Ilsa under träningssäsongens första vecka.

Jon: Morgon: 16 längder benspark, 64 längder simning. Ett träningspass om dagen. Dubbelsidig andning kan i vissa fall tillämpas, då den har gynnsam effekt på kroppsbalansen och givetvis också på "syreskulden".

Ilsa: Samma program i detta stadium.

Grundträningen bedrives utan någon som helst kraftansträngning och kör den enligt beskrivet program ungefär en vecka, innan jag går över till två träningspass om dagen och fortsätter ytterligare en vecka med samma fördubblade program. Som supplement ger jag dem då också en serie "andningsspurter" med 90-procentig ansträngning. Simmaren dyker i och sprintar så långt som möjligt på en inandning. (Denna görs i starthoppet.) Jag gör detta för att öka simmarens "syreskuld" och har funnit att det betalar sig i det fortsatta träningsarbetet. Simmaren har möjlighet att komma mycket längre på en inandning än han skulle gjort om han ej tränat detta. Det är speciellt värdefullt för sprinters och numera måste en simmare kunna spurta även om han är specialist på

längre distanser. Det är därför välbetänkt att ge alla elever favören av att träna dessa "andningsspurter".

Ökad intensitet

Nu börjar jag gradvis öka distansen och träningsintensiteten tills jag får ett mittsäsongprogram som det följande. Det är mycket litet grundarbete gjort vid detta skede men programmet får för säkerhets skull alltid utmynna i en långsam simning som ger den tränande möjlighet att "gå ned i varv".

Jon: Morgonen: 32×55 yardsspurter med 10 sek. vila mellan varje + 16 längder benspark + 20 × 110 y frisim med 1 min. vila mellan varje + 8 längder långsam simning + 8 längder armsim med sammanbundna ben. Eftermiddagen: 10×440 y (tid 5.00—5.10) med 1 min. vila mellan varje.

Ilsa: Morgonen: 32×55-yardsspurter (under 40 sek.) med 10 sek. vila mellan varje +15×110 y. frisim (under 1.20) med 1 min. vila mellan varje + 16 längder benspark + 16 längder armsim med bundna ben. Eftermiddagen: 8×440 y (under 5.40) med 1 min. vila mellan varje.

Sätt inte upp ouppnåliga mål!

Då man hunnit hit i träningsarbetet, måste man ta tider på all simning och sätta upp stipulationstider. Dessa tider får beräknas genom studium av simmaren och genom att notera hur han svarar mot vissa ansträngningar.

Kom ihåg att alla simmare inte har samma förmåga att utföra ett arbete och att man måste avpassa kraven därefter. Sätt därför inte upp ouppnåeliga mål men gör dem å andra sidan inte heller för lätta att nå. I modernt frisim, som beror så mycket på armarna, är det utomordentligt viktigt att på alla sätt träna upp armstyrkan. Ni kanske lagt märke till att jag ger stort utrymme på mitt program för träningsstunder med sammanbundna ben och detta är med tanke på att träna upp armstyrkan. Om man vill göra det intressantare för tränaren, så kan man arrangera tävlingar och rekordförsök i simning med sammanbundna ben.

10×440 yards på eftermiddagsprogrammet är självfallet endast avsett för medeldistanssimmarna. Gäller det att träna en sprinter skulle jag i stället rekommendera 220- eller 110-yardslopp. För träningssäsongens slutskede praktiserar jag följande program för såväl Jon som Ilsa:

2×440 yards med 90-procentig ansträngning

2×110 yards med 90-procentig ansträngning

8—10 längder långsam simning.

Ni observerar att detta bara blir cirka 1000 meter och sålunda är helt väsenskilt från det långa hårda mittsäsongprogrammet. Innan jag ger förklaringen till detta, så vill jag avslöja att jag börjat finslipningen mycket sent med sikte på målet som är att få simmaren i toppform mitt i tävlingssäsongen. Ingen av mina simmare har mer än en veckas finslipning och då det gäller Jon och Ilsa Konrads är den så nedbantad som till två dagar. Enligt min mening är det ett misstag att förlänga denna "viloperiod" om simmaren startar i elittävlingar redan från början. Rätt matchad kan han bibehålla formen under en längre period. Ett belysande exempel på detta är Jon Konrads, som då han var i England i fjol avslutade sin hårdträning två dagar före Empire Games. Efter dessa tävlingar gjorde han inget ordentligt träningspass men kunde likväl prestera fina tider vid tävlingarna i Japan sex veckor senare. Han kom visserligen inte helt upp till sitt bästa kunnande men inte så långt ifrån. Och samma var förhållandet med flera andra medlemmar av den australiska simtruppen.

"The taper", d. v. s. perioden mellan hårdträningens avslutning och tävlingspremiären är enligt mitt förmenande den mest betydelsefulla och ur träningssynpunkt svåraste. Då kan instruktören antingen få honom i topptrim eller bryta ned honom med återverkningar för hela tävlingssäsongen.

Det är kulmen på veckor av hårt arbete. Här skall vilomomentet betonas, men som tidigare sagts bör det likväl avrundas med något litet simning. Det är sålunda inte farligt att anstränga simmare under denna period. Det är t. o. m. enligt mitt förmenande önskvärt att man gör det. Jag brukar dock inte beordra mer än 80-procentig kraftansträngning och definitivt inte längre simdistans än 440 yards. Om man följer detta recept så kan inte simmaren undvika att prestera sitt bästa.

1500-meterssimmare måste "skynda långsamt"

Om det gäller en simmare som avser att starta i en tävling på 1500 meter innebär de moderna träningsmetoderna stor försiktighet, ty man har funnit att upprepade ansträngningar på denna distans kan pumpa ut en simmare ordentligt och det kan ta lång tid för honom att återhämta krafterna. Jon Konrads simmar bara två 1500-meterslopp per säsong under sin förberedelsetid.

Det är viktigt att vid bestämda tillfällen under säsongen ta testtider på simmaren. Det bör ske minst en gång i veckan och göras med noggrannhet, ty av dessa testtider lär sig simmaren mycket, främst givetvis att uppskatta sin egen fart. Dessa tider visar honom också i vilken takt formen förbättras. Men var försiktig och överdriv inte ansträngningarna, eftersom alltför många påfrestningar kan vara skadliga med resultat att simmaren aldrig kommer att kunna prestera sitt bästa då det verkligen gäller. Syskonen Konrads får bara ta ut sig 100-procentigt en gång i månaden. Men de anstränger sig 90-procentigt många, många gånger.

En danskväll på klubben kan också få ingå i träningsförberedelserna. Man skall aldrig klanka på eleverna för detta, därest det ej sker dagen före en viktig tävling, då vederbörande skall prestera en god tid och därigenom styrka sig själv psykiskt.

Inför variation!

Försök att göra träningsprogrammen så omväxlande som möjligt, så att intresset kan hållas vid liv hos eleven. Och detta råd skall gälla alla, från den sämste till den bäste. Det är inte nog med att koncentrera träningen på simningen, eftersom start och vändningar många gånger kan vara avgörande mellan jämstarka simmare. Inför regelbunden träning gruppvis i starter och vändningar. Av stor betydelse är också träningen av växlingar i lagsim. Glöm inte att ge träningsgrupperna ett gemensamt lagarbete varje dag. Det ger också mästaren ett trevligt avbrott i det vanliga träningsprogrammet och sporrar honom att prestera sitt bästa.

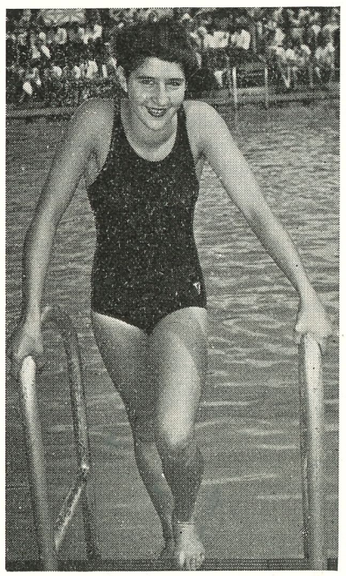
Träningsprogram

Det är ett gott råd att inte ge simmarna ett träningsprogram som sträcker sig över alltför lång tid — två veckor räcker. De skall s. a. s. matas med den träning de behöver. Det kan komma opåräknade mellanspel i träningen såsom sjukdom, vilket innebär att tränaren måste avpassa programmet efter omständigheterna för att inte köra ned simmaren och förstöra honom för lång tid framöver.

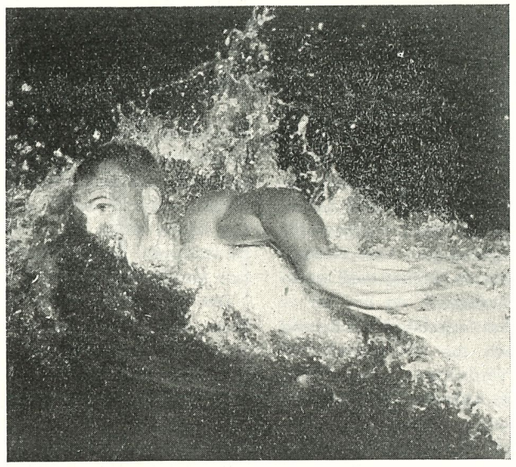
Här följer några program som kan användas för mittsäsongträningen och som bör passa sprinters och distanssimmare. Jag vill tillägga att båda typerna kan köra efter samma program vid denna tidpunkt och att de inte behöver någon differentiering förrän de tre sista veckorna:

1) *Morgonen:* 8 längder uppmjukning + 20×110 yards + 10 längder armtag med sammanbundna ben + 10 spurtlängder + 10 längder uppmjukning.
   Eftermiddagen: 10×220 yards (1 min. vila mellan varje) + 16 längder benspark (omväxlande snabba och långsamma längder) + 8 längder uppmjukning.
2) *Morgonen:* 32 spurtlängder (10 sek. vila mellan varje) + 16 längder benspark + 16 längder armtag med sammanbundna ben + 10×110 yards (1 min. vila mellan varje) + 8 längder uppmjukning.
   Eftermiddagen: 4+440 yards (1 min vila mellan varje och tiden på varje c:a 6 min.).
3) *Morgonen:* 6 längder uppmjukning + 8×110 yards benspark + 8×55 yards armtag med sammanbundna ben + 8 längder uppmjukning.
   Eftermiddagen: 10×110 yards (Fart efter c:a 1.10 och 2 min. vila mellan varje) + 1500 meter långsam simning + 4×220 yards medley + 16 längder uppmjukning.

Ni lägger säkert märke till att det är fart och intensitet som huvudvikten lägges och programmet kan varieras på många andra sätt. Jag vill dock framhålla att dessa program är avsedda för simmare i mästarklass och för ungdomar i åldern 14 år eller mer. För de yngre kan samma program användas men med reducerade sträckor. Så skall man dessutom också obrottsligt hålla på att simmarna skall ha en vilodag per vecka. Jag brukar ge mina elever fyra halvdagar under förutsättning att deras kondtion är tillfredsställande.



Dawn Fraser, världens bästa 100-meterssimmerska.



Jon Henricks, olympisk mästare på 200 m frisim (55,4) i Melbourne 1956.

Och så följer här de topprogram som jag vill ge en sprinter resp. en distanssimmare omkring tre veckor före tävlingsstarten:

Sprintern: *Morgonen:* 8 längder uppmjukning + 32 spurtlängder + 10 "plasklängder" + 4 stillängder + 10×110 yards (90 proc. effekt och 3 min. vila mellan varje) + 8 längder uppmjukning.

Eftermiddagen: 10×220 yards (3 min vila mellan varje + 8 stillängder + 10×55 yards (95 proc. effekt) + 8 längder uppmjukning.

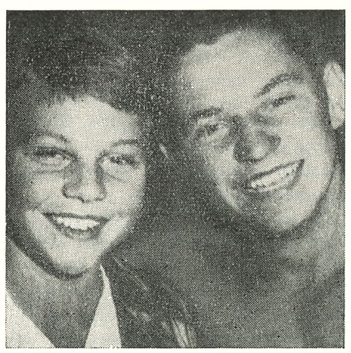
Medeldistanssimmaren: *Morgonen:* 32 spurtlängder + 20×110 yards + 8 längder uppmjukning.

Eftermiddagen: 2×880 yards (1 min vila) + 8 längder uppmjukning.

Viktiga saker att minnas

Jag skall till sist försöka sammanfatta de viktigaste sakerna att minnas för siminstruktören:

1) Låt det alltid finnas ett system i träningen och försök att särskilja de nyttiga och de värdelösa metoderna.
2) Lär er känna en simmare utan och innan, så att ni vet vilket träningsarbete han behöver och tål.
3) Gör inte träningsprogrammet på för lång sikt, ty det kan hända mycket som gör att man måste gå ifrån sin ursprungliga plan.
4) Tillåt bara en 100-procentig ansträngning under uppbyggnadsperioden, men ta regelbundna testprov vid 90-procentig ansträngning.
5) Öka hellre intensiteten än träningsdistansen.
6) Gör träningen omväxlande och intressant.
7) Låt eleven få ett skriftligt träningsprogram.
8) Avpassa "vilopausen" före tävlingsstarten såsom det bäst passar er elev.
9) Glöm inte bort att träna starter och vändningar.
10) Det finns inget surrogat för arbete.



Syskonen Ilsa och Jon Konrads.

Svensk succé i Roms olympiabassäng

Europarekord av damlaget - 4.22,9 på 4x100 meter

Trelandskampen Italien — Storbrittanien — Sverige i Stadio Olympico del Nuoto, den senast färdigställda av de ståtliga idrottsanläggningar, vilka bygges på löpande band i Rom inför 1960 års olympiska spel, blev en vacker och spännande tävling med resultat av bästa elitmärke.

Det svenska landslaget skötte sig berömvärt och tog kärkommen revansch på värdnationen för 10-poängsnederlaget i Genua för två år sedan. Nu räknades visserligen herrar och damer var för sig och hemmalagets svärdssida visade sig tipsenligt något starkare än britters och svenskars, men på damsidan var det ombytta roller. Storbrittanien var starkast, men Sverige konkurrerade starkt och kan efter denna triangelkamp räknas till Europas stormakter i simning och hopp.

Med stolhet kommer vi att minnas hur vårt flicklag på 4×100 meter lördagen den 23 augusti kämpade sig fram till en ärorik seger över segertippade engelskor, förstärkta med Syd-Rhodesias starka mästarinna Natalie Steward — på en tid 4.22,9 = holländskornas europarekord och hittills endast överträffad av australiskor och amerikanskor. Det kändes skönt och utgjorde en betydelsefull milstolpe på vägen mot ännu större framgångar för ett lag alltjämt i sjudande utveckling!

Hur vi poängmässigt kämpade i Roms olympiastadion framgår tydligt av speciell statistikspegel och utförlig resultatlista. I övrigt lånar vi med benäget medgivande det entusiastiska och sakkunniga referatet av IB-chefen, välförfarne och mångkunnige Torsten Tegnér, vilken följde med den svenska simmartruppen i charterplanet till och från "den eviga staden".

ROM, lördag.

Birte Hanson ledde och Gunnel Ageby låg trea efter de tre första omgångarna i höga hopp. Sedan inträffade en del tråkigheter.

De tog egentligen sin början redan förra året, då England mötte Italien hemma och trots italienska protester stoppade in fem engelska domare i hoppjuryn plus ett par utländska. Nu revancherade sig italienarna med att placera fem italienska domare — och en del tyvärr mindre hemma i gamet — plus en svensk och en engelsk. Då svenskarna anmärkte på detta egendomliga förfarande, svarade de italienska ledarna artigt att de skulle nog kunna tänka sig tre svenska och tre italienska domare, men i varje fall inte mer än en engelsman . . .

Det råkade nu bli så att både vår Birte och italienska Laura Conter lyckades mindre väl i ett hopp, Birte i en Isander som hon mycket riktigt fick låg poäng för, Laura i en tysk två-och-en-halv-volt med pik . . . som hon helt enkelt inte utförde enligt reglerna. Hon gjorde den "grupperad". Flera italienska domare kände tydligen inte till skillnaden.

Det gav henne 7½ poäng då hon omöjligen enligt reglerna kunde fått mer än 4½! På kuppen flög signora Conter upp till toppen av tävlingen; fast hon bort komma trea. Birte hade stor heder av sin säkra insats.

Simmatchen öppnades

officiellt i olympiskt sensommarväder i världens vackraste simstadion. Vi var ju i Rom i Latium och på klingande latin — universalspråket i två årtusenden — hälsade en vördnadsfullt mottagen kardinal idrottsungdomarna och nedkallade välsignelse över "dessa tävlingar som bibringar sina utövare kraft, dygd och ödmjukhet". Vacker faninmarsch och nationsparad: lille spenslige Toivo Öhman och gullhårige Gunnel Ageby förde de svenska truppernas fanor med speciell snits och kläm.

Höljd i skynken och dukar

som en mediterande arab inväntade Per-Ola på sin ytterbana starten på 100 m utan en rörelse, samlande nervkraft . . . och körde sedan ett mästerligt sprinterlopp. fram emot vändväggen låg Per-Ola och Nordwall respektive trea och fyra, knappt kvartmetern efter engelsmannen Clark, drygt halvmetern efter den jättelike europamästaren Pucci. Vid 75 m låg de båda svenskarna lika med britten, varpå denna föll tillbaka och de våra belade topplatserna närmast efter Den Store. Kendrew var framme och kände på Bengt 10 m från mål, men den långe neptunaren gled ursnyggt ifrån.

Karins bästa simning!

För damernas 100 m hade engelska simförbundet importerat Sydafrikas simmardrottning, den superkolossala "fregatten" Natalie Stewart. Kate Jobson kände sig väl i dubbel mening liten mot henne. Sköna Kate har kanske ett par kilo för litet muskler i sin nuvarande form: kort träning bakom sig. Hon ledde vid 25 m före Stewart och Karin, passerades strax före vändningen av den starka engelskan och orkade inte fullt på slutet, då däremot Karin Larsson kom med full speed och nådde sin bästa tid. Buhre var framme efter den jobsonska tragedin — att sluta som trea på 100 m är ju inte vardagsmat för henne — och klappade den duktiga flickan på kinden.

Bengtsson: snabb, slut, seg

1.500-meterssimmningen började våra båda representanter i känd stil, Wolmsten kanske litet för ambitiöst. Upp till 100 m ledde vårt par med cirka metern före europamästaren Black. Inte förrän vid 200-meterspunkten var Black uppe Bengtsson och drog sedan sakta ifrån. 400 m hade svensken släppt bara 3 meter, 20 m efter följde italienske mästaren Galletti, den man som gjort 18,41, alltså 5 sek. bättre än Bengtsson, och Wolmsten låg och kämpade med honom.

Han hade dock överskattat sina krafter och vid 800 m var saken klar. Wolmsten hade halkat ned till sista plats. Bengtssons tid var där 9.44,3 och den lille skottens — med små starka armar och fenomenalt snabba fötter — 9.33,7. Publiken hejade våldsamt på Galletti men hans 20 meter till svensken ökade i stället sakta till 25, 28 och 30. Bengtsson gled in med ett superbt svenskt rekord, 18.40,5.

Kisses tragedi

Fjärilsimmet på 100 m var upplagt för en klar svensk seger. Redan vid 25 m hade Kisse tillskansat sig ett meterlångt försprång framför engelskan Watt som i sin tur var kvartmetern före landsmaninnan Gosden. Vid vändningen skilde en kroppslängd mellan Kisse och den långa Gosden som låg på ytterbanan osynlig för Kristina. Engelskan satte i gång en långspurt i särklassigt tempo. Ännu vid 10 m från mål ledde Kristina och höll uppsikt över Birgitta på andra ytterplatsen som föreföll henne vara enda allvarliga konkurrenten. Hon vände sig aldrig om för att se Gosden flyta förbi på de sista fem meterna, nående den inte oöverkomliga tiden 1.14,1, tre tiondelar före Kristina.

TRELANDSKAMPENS POÄNGSPEGEL

	Italien	England	Sverige
Frisim	50	59	65
Ryggsim	12	19	13
Bröstsim	11	17	16
Fjärilsim	12	19	13
Medley	22	24	18
Hopp	31	32	25
TOTALPOÄNG:	138	170	150

HERRAR		DAMER	
100 m frisim	9 — 4 — 9	100 m frisim	3 — 10 — 9
400 m frisim	7 — 9 — 6	400 m frisim	3 — 8 — 11
1500 m frisim	6 — 10 — 6	4×100 m frisim	8 — 10 — 14
4×200 m frisim	14 — 8 — 10	100 m ryggsim	3 — 11 — 8
100 m ryggsim	9 — 8 — 5	200 m bröstsim	3 — 12 — 7
200 m bröstsim	8 — 5 — 9	100 m fjärilsim	3 — 10 — 9
200 m fjärilsim	9 — 9 — 4	4×100 m medley	8 — 14 — 10
4×11 m medley	14 — 10 — 8	Höga hopp	8 — 6 — 8
Höga hopp	8 — 9 — 5	Svikthopp	3 — 12 — 7
Svikthopp	12 — 5 — 5	Summa poäng	42 — 93 — 83
Summa poäng	96 — 77 — 67		

☆

Efter denna gren låg England och Sverige lika med 26 poäng, Italien 14.

Även i 200 bröst

såg det i början storartat ut. Tommie Lindström var nämnd som favorit och han höll förväntningarna. Vid 50 m hade den långe stockholmaren ett halvmeters försprång framför Bernt Nilsson som dock vid vändningen passerades av italienaren Lazzari. Nilsson föll så småningom tillbaka medan Lindström lejonhjärtat försvarade sin halvmeter och efter 100 m ökade den till en hel meter och i mål var halvannan meter före.

Engelsmannen Rowlinsson som länge legat femma kom på de sista 40 meterna med en strålande spurt och vann två placeringar.

Bibbis rekord!

Den lilla neptunstjärnan som aldrig tränar ryggsimning kom med dagens kanske största sensation i damernas 100 m rygg. Hon ledde vid 25 m med tre decimeter före engelskan Margaret Edwards men förlorade försprånget i vändningen som Edwards gjorde verkligt fenomenalt. Den halvmeter hon låg efter stod inte att återhämta men tiden var ju ett första rangens glädjeämne, 1.14,5, en sekund efter Margaret Edwards. Sverige hade vid det laget halkat tre pinnar efter England.

Johnnys slutkrumelur

gav honom tredjeplacering före båda engelsmännen. Han fick 16 poäng på två och en halv volt med hel skruv.

Huvudnumret

Nu var vi framme vid näst sista grenen, den med så stor förväntan emotsedda damstafetten 4×100 m. Efter åtskilligt manövrerande blev det klart att England skulle toppa med sin import från södra halvklotet och därmed var Sveriges seger säker, menadenade Birger Buhre. Efter Bibbis fantastiskt flotta ryggsim tvekade den svenske basen inte att placera vårt lags mest eldiga kraft som finish, givetvis närmast föregången av vår säkraste Karin Larsson, vars järnstarka sista 15 m måste ge vinst. Eftersom Barbro startar illa måste det således bli Kate som på nytt fick ta sig an Stewart och vår sirliga explosionsmotor svek inte.

Vår europamästarinna startade lugnt, ledde med kvartsmetern programenligt fram emot målplankan men vände inte så bra och låg 20 m från mål halvmetern efter Stewart. Men hon spurtade ikapp så att Barbro kunde hoppa i aningen före engelskan Toms. Hon låg vid 25 m tre meter efter och vid 75 meter fortfarande en kvartmeter efter men gick ikapp och tillvann sig på sista 10 m en god halvmeters försprång. Karin Larsson mötte den bästa engelskan, vackra och rödlätta Noaks som var förbi henne efter 75 m. Där hade dock engelskan tagit ut sig och på de sista meterna tillkämpade sig Karin en halv meters försprång.

Bibbi stod inte till att hejda

Bibbi Segerström som hade koncentrerat sig något övermänskligt inför slutsträckan och kunnat gå på 1.04 om det behövts, flög iväg före engelska tvåan Wilkinson som kom alldeles av sig inför denna grad av stridslust. Hon simmade långt under sin form och blev utklassad med 5 meter och tangeringen av holländska rekordet 4.22,9 var ett faktum.

Efter Sveriges lika ögonfägnande som dramatiska seger och europarekord var fotograferna ett bra tag "herre på täppan" men på utsatt tid kördes då slutnumret, den italienska specialiteten, herrarnas medley.

Tävlingen var en italiensk uppvisning. England kämpade redligen men förlorade successivt. Svenskarna var för en gångs skull utklassade, trots att Almstedt gjorde bra ifrån sig. Lindström förlorade två sekunder på bortväggen och vann ingenting på hemvägen. Därefter hade Friberg inte heller någon särskild inspiration och detsamma gällde Lindberg.

ROM, söndag.

De svenska simmarna återfinnes nu definitivt i högsta europatoppen. Damerna har gjort jättesuccé!

Utvecklingen belyses starkt av det förhållandet att vi för fyra år sedan i Darmstadt utklassades av Tyskland och förlorade alla grenar utom 100 fritt för herrar. Tyskarna ansåg det inte vara någon idé med ett vidare utbyte i simning med Sverige. I år har England slagit Västtyskland med 40 poäng. Vi skulle alltså med all säkerhet klara våra tidigare besegrare med bred marginal.

På 400 fritt tog Lars Erik Bengtsson det mycket lugnt i början. Han låg femma efter 100 meter och fyra efter 200 meter. Därefter började han for-

cera kraftigt och gick fram till en säker andraplats före Bianchi. Åt Black var ingenting att göra.

☆

Wolmsten däremot började hårt med 1.05 vid 100 m för att sedan falla tillbaka först till femte och därefter till sjätte och sista plats. Allt som allt hade vi bara tre jumboplaceringar. Förutom Wolmsten var det Friberg och Engwall som slutade sist.

☆

Bibbi Segerström öppnade bushårt på 400 fritt. Hon passerade 100 meter på alltför snabba 1.08,3. Hon fick en schackning och vid 325 meter hade engelskan Rae hunnit ifatt henne och en kolossalt hård strid utspann sig på sista längden. 20 meter före mål låg engelskan framom Bibbi som bara kunde skymta hennes arm genom vattnet. men Bibbi spurtade frenetiskt och lyckades rädda sig först till kaklet, en knapp decimeter före engelskan.

☆

På damernas 200 m bröstsim visade sig Barbro Eriksson starkare än Margaretha Winqvist men båda utklassade italienskan Zennar som dock gjort 3.00.

☆

Trots att han underskred svenska rekordet på 200 fjäril fick Håkan Bengtsson nöja sig med fjärdeplatsen. Det var ett hårt lopp med en intensiv spurt.

☆

Så fick vi återigen glädja oss åt en framgång. Flickorna i medley samt på ett storartad sätt, men Bibbi var tyvärr, trött efter sina 400 meter och tappade mot engelskan Edwards hela tre sekunder medan hon i det individuella loppet på lördagen bara hade förlorat med en sekund. Sedan sam Barbro Andersson storartat och förlorade endast två sekunder till Lonsbrough, varpå Christina Larsson fortsatte med att knappa in en halv sekund på samma engelska som slog henne klart dagen före. Kate Jobson fullbordade det fina loppet då hon besegrade Steward. De svenska flickornas sluttid 5.02,3 ligger en halv sekund under rekordet.

☆

Sist och slutligen gjorde våra pojkar sitt yttersta på 4×200, men tyvärr tilläts italienarna att tjuvstarta grovt två gånger. Både engelsmännen och svenskarna var förbittrade över detta men de ville inte störa den gemytliga stämningen med att lämna in en protest.

Återblick

LÅT OSS BLICKA TILLBAKA lite på vad truppen presterade, i Rommatchen mot Europas två (i Budapest i fjol, EM) starkaste simmarnationer — — Ungern har detroniserats, Sovjet och Holland kom inte riktigt opp! — — alltså bredstarka England och herrtoppiga Italien.

T. ex. 4×200 m

Enligt programmet var Sverige (m. avs. på rekord), ”dålig jumbo” — det engelska landslagsrekordet var 8.39,1, det italienska 8.41,2, det svenska 8.50,4 . . . var man nu fått det ifrån; i Helsingfors 1952 simmade Östrand, Göran Larsson & C:o på 8.46,8. (Sovjets nuvarande Europarekord är 20 sek. bättre).

Titta nu på de officiella tiderna.

1) Italien 8.43,5
2) Sverige 8.47,5
3) England 8.53,8

Redan dessa tider visar, att Italien inte gått framåt, tvärtom att England var c:a 15 sek. under (= sämre än) sitt rekord samt att — Sverige 1959 i Rom klart slagit England i frisimningens två huvudgrenar: 4×200 herrar och 4×100 damer!!

VAD SOM LIGGER BAKOM detta i o. f. s. onekligen vackra svenska resultat är

att Italiens lag tjuvstartade uppenbart för alla i slutväxlingen; enl. min iakttagelse också i första växlingen; enl. engelska experters mening i alla tre växlingarna.

Enligt reglerna skulle alltså ordningsföljden i stafetten ha varit:

1) Sverige 14 p.
2) England 10 p.
(— Italien diskv. = 0 p.)

Italien skulle därvid likafullt ha stått som herrsegrare, men med bara 3 p. före England och bara 11 före uppåtgående Sverige:
82—79—71.

Med juste förlopp i stafetten

hade tävlingens slutgren fått ett lika sensationellt förlopp som damstafeten; och utgången kunde ha blivit svensk sger . . . sannolikt italiensk sekundseger.

Det gick till så, att italienaren Romani ledde första 100 m från start till mål, vinnande med 2 m före paret Billqvist (som segat ikapp) — Barnes.

Perondini skuttade överentusiastiskt i innan ”hans man” hunnit fram; han fick därmed en 4 m-ledning i st. för 3 (de 2 ”tröga” spurtmeterna ”omsätts ju” automatiskt i 3 efter ett gott ”startsprång”).

Starke Per-Olof Eriksson gjorde en ”övermänsklig” kraftansträngning, gick ifrån engelsmannen Sreenan och var vid 300 nästan uppe Perondini, men stelnade av den våldsamma kraftuttagningen och förlorade på andra varvet 6 m. på Perondini; att han höll Sreenan 5 m bakom sej i mål var faktiskt bra gjort!

Bengt Nordwall gjorde nu ”dagens prestation”, när han på andra längden knappade in (Bengtsson-konkurrenten) Bianchis 7 m:s försprång till 3 m och på tredje längden till bara 1. Mitt på slutsträckan gick Bengt förbi . . . engelsmannen Clarke långt bak nu! . . . och trots Bianchis frenetiska kämpande slog Bengt en mager hand i mål halva metern förte italienaren . . .

VID DET LAGET VAR långe Pucci redan ute i luften, en bra bit före Per-Ola som regelrätt inväntade sin kompis.

Titta sedan på våra flickors mindre goda stafett,

Medley 4×100 m:

1) England 4.58,5
2) Sverige 5.02,3
3) Italien 5.22,1

England var 5 sek. ”bakom” sitt landsrekord, Italien 6 efter sitt; Sverige slog ”förstås” sitt rekord (om ock bara med 1/5 sek.)

Flickorna resonerade sedan i ljus stämning om sina möjligheter i medley.

De 3,8 sek. som nu skilde mellan England och Sverige ”var inte farliga”, tyckte Kristina, som själv slagit sin besegrarinna av gårdagen, fjärils-Gosden, med en god halvsekund. ”Bibbi var ju betydligt tagen efter sina fantastiska 400 . . . hon förlorade över 2 sek. i förh. till sin gårdagstid... och ifall hon haft häng på Edwards i ryggsimmet, så kunde vi tre ha gjort var sin halvsekund bättre”.

En av simtränarna sade: i den frammarsch som Barbro Eriksson är i bröstsim (i går var hon 6 sek. efter Lonsbrough på 200, i dag knappt 2 på 100 m), så ”klipper” hon nästa år 2 sekunder på 100. På ryggsimmet bättrar Bibbi (om hon nu ska besvära sej med det) eller Gull-Britt eller Karin 2 sekunder; Kate tar 1 . . . och vi gör 4.57 . . . bättre förresten!!”

☆

APROPOS MEDLEY, så gjorde vårt manliga medleylag ”ganska bra” ifrån sej i söndags, trots att placeringschanserna var alldeles borta efter Almstedts bara tämligen goda ryggsim. Lindström förlorade mot Lazari (som han individuellt slagit) och Per-Ola överansträngde sej inte heller i onödan . . . I 100 m individuellt hade han tagit allt vad som tagas kunde!

☆

För att visa i vilken ojämförlig framgång Sveriges simmarlag kämpar — både på ”svärds-” och ”spinnsidan” — kan det kanske intressera med en tabell, upptagande de 4 lagtävlingarna (de är ju onekligen mest utslagsgivande för DEN ALLMÄNNA TENDENSEN!) nämligen betr. Poäng (lika för alla 3!) Tids-Summa och Nationsrekord-slagning:

	Frisimning				**Medley**			**S:a**	
	Poäng 3 f. seger 2 f. ”tvåa” 1 f. ”jumbo”	Sammanlagd tid	Nationsrekord förbättrade (+) ell. ”sämre än” (—)	p.	Tid	Nat.-rek. förb.	p.	Tid	Rek.
Sverige	5	13.10,4	+ 2	3	9.34,3	+7,5	8	22.44,7	+ 9,5
England	3	13.20,0	—17,4	5	9.23,7	—4,1	8	22.43,7	—21,5
Italien	4	13.23,4	— 3,6	4	9.42,1	—5,7	8	23.05,5	— 9,3

FACIT:

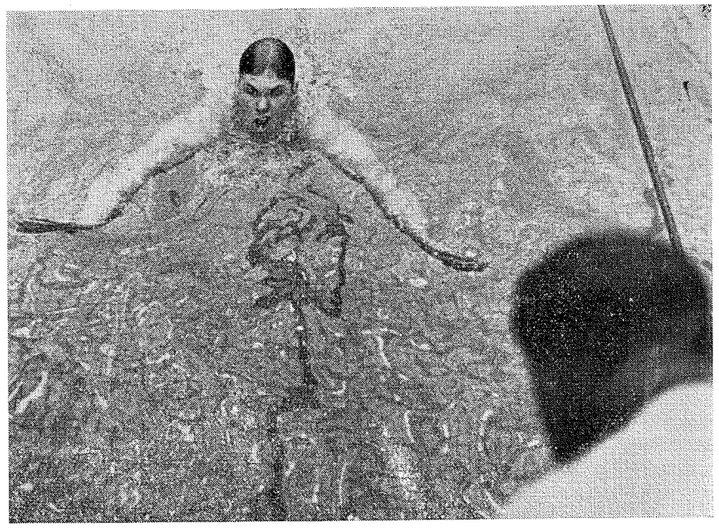
1) Alla tre länderna nådde exakt samma ”placeringspoäng i de 4 stafettsimningarna.

2) England och Sverige nådde därtill också samma tid — på en enda saknad när . . . Italiens totalbild drogs ner av de ”efterblivna” damerna.

3) Sverige bättrade på sina nationsrekord i 3 av de 4 loppen; i en tänkt match mellan våra tidigare rekord och våra Rom-resultat *vann* ”Rom” med hela 9½ sek.

4) De övriga länderna visade långtifrån dylik ”framåtanda”.

Till de anförda siffrorna kan läggas, att Sverige (herrar + damer) vanns matchens förnämnsta avdelning, FRISIMNINGEN, med 65 p. mot Englands 59 och Italiens 50!



Tommie Lindström, som den gångna sommaren i fyra etapper pressat ned det svenska bröstsimrekordet från 2.46,4 till 2.41,7, knäckte i Rom fjolårets EM-tvåa, italienske mästaren Roberto Lazzari.

De individiella romresultaten

Höga hopp, damer: 1) Laura Conter, I 74,86, 2) Birte Hanson, S 72,27, 3) Ann Long, E 71,63, 4) Gunnel Ageby, S 68,04, 5) Molly Wieland, E 65,78, 6) Lucilla Passerini, I 47,66.

100 m frisim, herrar: 1) Paolo Pucci, I 56,8, 2) Per-Ola Lindberg, S 57,9, 3) Bengt Nordvall, S 58,3, 4) Peter Kendrew, E 58,9, 5) Giorgio Perondini, I 59,2, 6) Stan Clarke, E 59,4.

100 m frisim, damer: 1) Natalie Steward, E 1.04,5 (britt. rek), 2) Karin Larsson, S 1.05,1, 3) Kate Jobson, S 1.05,5, 4) Diana Wilkinson, E 1,06,8, 5) Christina Pacifici, I och Paola Saini, I båda 1.08,4.

1500 m frisim, herrar: 1) Ian Black, E 18.12,0 .1.08,0 — 2.19,9 — 3.31,7 — 4.43,6 — 5.55,6 — 7.08,0 — 8.20,8 — 9.33,7 — 10.48,0 — 12.02,4 — 13.18,2 — 14.34,6 — 15.51,5 — 17.05,5 — 18.12,03, 2) Lars-Erik Bengtsson, S 18.40,5 (sv. rek) (1.06,9 — 2.19,8 — 3.32,0 — 4.44,2 — 5.58,2 — 7.13,1 — 8.28,5 — 9.44,3 (sv. rek.) — 11.00,6 — 12.16,9 — 13.33,8 — 14.51,2 — 16.07,4 — 17.24,9 — 18.40,5), 3) P. Galletti, I 19.07,5, 4) R. Sreenan, E 19.15,8, 5) P. Ciacci, I 19.18,2, 6) Leif Wolmsten, S 19.40,9.

200 m bröstsim, herrar: 1) Tommie Lindström, S 2.44,6, 2) Roberto Lazzari, I 2.46,6, 3) Gerard Rowlinson, E 2.47,1, 4) Francesco Masperi, I 2.48,1, 5) Berndt Nilsson, S 2.48,5, 6) James MacTaggart, E 2.51,4.

100 m fjärilsim, damer: 1) Christine Gosden, E 1.14,1, 2) Kristina Larsson, S 1.14,4, 3) Birgitta Lundquist, S 1.15,7, 4) Sheila Watt, E 1.16,6, 5) Anna Beneck, I 1.23,0, 6) Annamaria Cecchi, I 1.25,1.

100 m ryggsim, damer: 1) Margaret Edwards, E 1.13,5, 2) Bibbi Segerström, S 1.14,5 (sv. rek.), 3) Sylvia Le-

Jag vill nu inte hårt bedöma Puccis och Perondinis ”entusiastiska” starter. Det var förmodligen inte deras mening att ”stjäla vatten”. De är barn av en POSITIVT KÄNSLOLADDAD livsform; med mycket av *barnets* lekglädje. När vi ser svenska barn — snälla söta barn — springa stafett ”fram-och-tillbaka”, ser vi nästan alltid de ivriga små springa fram ett steg eller två *för att möta kamraten med pinnen.* Ivern ”överväldigar” dem.

Det där är ett utslag av ”positiv laganda” — som överväldigar den kalla trista disciplinen . . .)

Nya "stora grabbar"

Det blir tre aktiva landslagsrepresentanter som vid simmarriksdagen den 27 november får mottaga hedersmärket.

De tre nya "stora grabbarna" är 16-åriga fri- och ryggsimmerskan Bibbi Segerström, Neptun, som efter ett sällsport framgångsrikt år, nått 15 poäng. Vidare hennes klubbkamrat Per-Ola Lindberg, vilkein liksom Hellas' polospelare Börje Karlsson uppnått de stipulerade 10 poängen.

wis, E 1.15,0, 4) Gullbritt Jönsson, S 1.15,9, 5) Arlette Faidiga, I 1.16,3 (It. rek.), 6) Daniela Serpilli, I 1.18,0.

Svikthopp, herrar: 1) Lamberto Mari, I 140,93, 2) Walter Messa, I 132,87, 3) Johnny Hellström, S 121,14, 4) Anthony Kitcher, E 120,42, 5) Keith Collin, E 119,68, 6) Jan Engwall, S 107,72.

4×100 m frisim, damer: 1) Sverige 4.22,9 (sv. rek. och tangerat europarek.) (Kate Jobson 1.05,9 — Barbro Andersson 1.06,4 — Karin Larsson 1.05,2 — Bibbi Segerström 1.05,4), 2) England 4.26,2 (Steward 1.05,7 — Toms 1.07,1 — Noaks 1.05,1 — Wilkinson 1.08,3), 3) Italien 4.39,9 (Contardo 1.08,2 — Pacifici 1.10,2 — Saini 1.09,7 — Valle 1.11,8).

4×100 m medley, herrar: 1) Italien 4.20,0 (it. rek.) (Schollmeyer 1.05,6 — Lazzari 1.15,9 — Dennerlein 1.01,9 — Pucci 56,6), 2) England 4.25,2 (britt. rek.) (Sykes 1.05,7 — Rowlinson 1.17,2 — Symonds 1.04,2 — Clarke 58,1), 3) Sverige 4.32,1 (Almstedt 1.09,1 — Lindström 1.17,3 — Friberg 1.05,3 — Lindberg 60,4).

Svikthopp, damer: 1) Marian Watson, 119.09, 2) Elizabeth Ferris, E 117,84, 3) Karin Cewe, S 103,57, 4) Maylie Larsson, S 96,05, 5) Lucille Passerini, I 79,30, 6) Paola Perno, I 77,81.

400 m frisim, herrar: 1) Ian Black, E 4.28,7, (1.03,3 — 2.12,1 — 3.21,6 — 4.28,7), 2) L. E. Bengtsson, S 4.44,1 (1.05,2 — 2.18,9 — 3.33,5 — 4.44,1), 3) Bianchi, I 4.45,8, 4) Galletti, I 4.46,0, 5) Sreenan, E 4.47,3, 6) Wolmsten, S 4.48,1.

400 m frisim, damer: 1) Bibbi Segerström, S 5.05,3 (1.08,3 — 2.27,3 — 3.47,5 — 5.05,3), 2) Nan Rae, E 5.05,6 (1.09,8 — 2.28,5 — 3.47,7 — 5.05,6), 3) Jane Cederqvist, S 5.11,8 (1.10,3 — 2.30,3 — 3.51,6 — 5.11,8), 4) Samuel, E 5.13,9, 5) Valle I 5.28,0, 6) Veschi, I 5.36,5.

100 m ryggsim, herrar: 1) Graham Sykes, E 1.05,5, 2) Christian Schollmeyer, I 1.05,9, 3) Giuseppe Avellone, I 1.06,5, 4) Bengt-Olof Almstedt, S 1.09,3, 5) Lars Eriksson, S 1.09,7, 6) Michael Payne, E 1.10,0.

200 m bröstsim, damer: 1) Anita Lonsbrough, E 2.55,2, 2) Christine Gosden, E 2.58,1, 3) Barbro Eriksson, S 3.01,0, 4) Margaretha Winqvist, S 3.02,2, 5) Gabriella Tucci, I 3.07,0, 6) Elena Zennaro, I 3.09,5.

200 m fjärilsim, herrar: 1) Fritz Dennerlein, I 2.21,7 (1.07,2), 2) G. Symonds, E 2.28,9 (1.08,8), 3) I. Blyth, E 2.30,5 (1.09,7), 4) Håkan Bengtsson, S 2.30,7 (sv. rek.) (1.08,9), 5) C. Lombardi, I 2.34,4 (1.12,3), 6) Rolf Friberg, S 2.35,9 (1.09,7).

Höga hopp, herrar: 1) Brian Phelps, E 151,84, 2) Lamberto Mari, I 135,50, 3) Toivo Öhman, S 135,40, 4) Fabio Paiella, I 130,75, 5) James Chandler, E 125,81, 6) Johnny Hellström, S 109,72.

4×100 m medley, damer: 1) England 4.58,5 (Edwards 1.13,8 — Lonsbrough 1.24,1 — Gosden 1.14,8 — Steward 1.05,8), 2) Sverige 5.02,3 (sv. rek.) (Segerström 1.16,9 — Eriksson 1.26,3 — Larsson 1.13,8 — Jobson 1.05,3), 3) Italien 5.22,1 (Faidiga 1.17,9 — Tucci 1.28,5 — Saini 1.25,7 — Pacifici 1.10,0).

4×200 m frisim, herrar: 1) Italien 8.43,5 (Romani 2.11,2 — Perondini 2.10,6 — Bianchi 2.12,3 — Pucci 2.09,4), 2) Sverige 8.47,5 (Billqvist 2.12,6 — Eriksson 2.13,8 — Nordvall 2.07,8 — Lindberg 2.13,3), 3) England 8.53,8 (Clarke 2.12,5 — Sreenan 2.16,6 — Barnes 2.15,2 — Black 2.09,5).

Fenomentid av USA-flickorna

De panamerikanska mästerskapen i Chikago den 3—7 september visade med eftertryck, att USA står väl rustat för 1960 års OS. Tidigare har herrarna visat sin goda form i duellen med Japan. Nu visade sig också damerna på styva linan och noterade inte mindre än tre formidabla världsrekord varav det på 4×100 medley på 4.44,6 förefaller nättopp oslagbart.

Herrar, 100 m: Farrell, USA 56,3, Follett, USA 57,2, Woolsey, USA 57,6, Dos Santos, Bras 58,2, Grout, Can 58,8. 400 m: Breen, USA 4.31,4, Harrison, USA 4.31,8, Lenz, USA 4.34,9, Ocampo, Mex. 4.42,4. 1500 m: Somers, USA 17.53,2, Breen, 17.55,0, Heinrich, USA 18.30,6, Guzman, Mex. 18.38,4. 4×200 m: USA 8.22,7 (Blick, Rounsaville, Winters, Sintz), Mexiko 8.56,4, Canada 9.00,4, Brasilien 9.01,9, Peru 9.11,3, Argentina 9.12,6, Salvador 9.31,9, Cuba 9.41,2. 100 ry: McKinney, USA 1.03,6, Bittick, USA 1.04,2, Schaeffer, USA 1.05,3. 200 br: Mullinken, USA 2.43,1 (rek), Nakasone, USA 2.43,2, Sanguilly, Cuba 2.43,3. 200 fj: Gillanders, USA 2.18,0, Troy, USA 2.18,3, Rios, Mex. 2.22,5, Taschnik, USA 2.22,8, Fanjul, Arg. 2.29,3. 4×100 medley: USA 4.14,9 (McKinney, Nakasone, Troy, Farrell), Canada 4.23,3 (rek), Mexiko 4.25,0 (rek), Brasilien 4.34,0, Argentina 4.35,3, Cuba 4.35,4. Svikt: Tobian, USA 161,44, Hall, USA 160,08, Webster, USA 148,90, Botella, Mex. 145,15. Höga: Gaxiola, Mex. 168,77, Harper, USA 164,44, Botella, Mex. 162,71, Connor, USA 161,66, Medrigal, Mex. 159,56, Tobian 158,23. *Damer:* 100 m: Von Saltza, USA 1.03,8, Botkin, USA 1.05,7, Spillane, USA 1.05,8, Iwasaki, Can. 1.06,0. 400 m: Von Saltza 4.55,9 (rek.), S. Ruuska, USA 5.03,4, Graham, USA 5.03,5, Campbell, Can. 5.19,8. 4×100 m: USA 4.17,5 rek. (Botkin, Spillane, Stobs, von Saltza), Canada 4.31,9, Mexiko 4.37,0 (rek.), Brasilien 4.54,2, Salvador 4.59. 100 ry: Cone, USA 1.12,2, Barber, Can. 1.12,3 (rek.), Kluter, USA 1.12,4, Okayama, Bras. 1.12,9 (rek), Burke, USA 1.13,8. 200 br: Warner, USA 2.56,8, Kempner, USA 3.00,1. 100 fj: Collins, USA 1.09,5, Ramey, USA 1.10,4, Botkin, USA 1.12,3, Iwasaki, Can. 1.14,8. 4×100 medley: USA 4.44,6 (v-rek.), (Cone 1.11,4, (v-rek.), Bancroft 1.22,4, Collins 1.08,2, von Saltza 1.02,6), Canada 4.58,7, Mexiko 5.18,7. Svikt: Pope-Myers, USA 139,23, Lenzi, USA 137,62, Dudeck, USA 137,21, McDonald, Can. 123,81. Höga: Pope-Myers 97,13, Irwin, USA 90,64, Sparling, USA 87,86, McDonald 87,38, Adames, Mex. 76,62.

☆

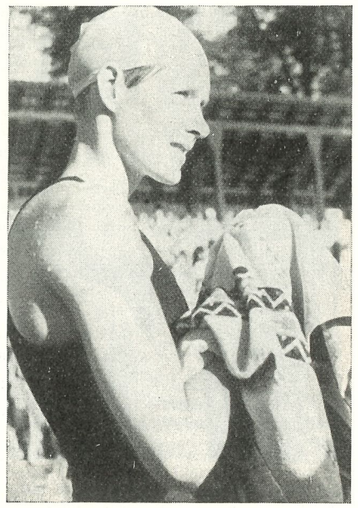
GÖTEBORG vann på hemmaplan, Valhallabadet, den traditionella triangelmatchen i vattenpolo den 5—6 sept. Först besegrades Oslo med 9—3 och sedan Borås med 5—3. Borås slog vidare Oslo med 5—2. Dominerande målskytt var Reine Odell, S02-centern, med åtta fullträffar varav samtliga fem i boråsmatchen.

Olympisk träning - världsrekordras

De panamerikanska mästerskapen, som arrangerades i Chikago ganska exakt ett år före OS i Rom, bjöd på årtiondets mest anmärkningsvärda resultatförbättring för USA-simmarnas del.

Vid den manliga simmarmatchen Japan — USA i slutet av juli nådde de amerikanska sprintersimmarna 56,1 i "snitt", då de i Tokio med tiden 3.44,5 berövade Australien världsrekordet på 4×100 meter. Men på den olympiska lagkappdistansen 4×200 meter fick USA-kvartetten nöja sig med den förhållandevis ordinära tiden 8.31,2 och utklassas av världsrekordslående Japan, som i Osaka nådde 8.18,7 d. v. s. 2.04,7 i "snitt". USA ställde den gången upp med den 24-årige "veteranen" Breen, som var med och lekte med världsrekorden redan vid OS i Melbourne, och med tre nya män, nämligen Somers, Farell och Troy. Den kvartetten var dock endast 0,1 sek. sämre än USA:s segrande och världsrekordslående olympialag i Helsingfors 1952. Australiens världsrekordtid vid OS i Melbourne var 8.23,6 och eftersom Sovjet sommaren 1957 gjorde 8.27,1 låg USA före chikagoloppet endast på fjärde plats i världsstatistiken. Men nu kom USA efter sju långa år tillbaka med simhistoriens tredje bästa resultat 8.22,7 (Japan har också med 8.21,6 i Tokio, årets första världsrekord på 4×200 meter, det näst bästa resultatet) och det mest anmärkningsvärda är att ingen av landslagsmännen från Tokio och Osaka var delaktig i chikagoresultatet. Nu simmade nämligen följande åtminstone här i gamla världen tämligen okända Blick, Rounsaville, Winters och Sintz. Det berättar om att USA har en fantastisk bredd på 200-meterstoppen.

På damsidan visade USA för första gången detta år fram sina olympialag för Rom och det blev sannerligen en imponerande demonstration av amerikansk styrka. Tiden 4.17,5 på 4×100 meter är bara 0,4 sek. över Australiens världsrekord från 1956 och fenomenala 4.44,6 på 4×100 m medley är inte mindre än 6,9 sek. bättre än det världsrekord holländskorna satte i sommarens landskamp mot Storbrittannien. En jämförelse mellan de två rekorden saknar inte intresse:



Holländska Cockie Gastelaars är Europas största hopp i romduellen om den olympiska sprintertiteln.

Holland 4.51,5		*USA 4.44,6*	
van Velsen	1.11,7	Cone	1.11,4
den Haan	1.23,8	Bancroft	1.22,4
Lagerberg	1.13,0	Collins	1.08,2
Gastelaars	1.03,0	von Saltza	1.02,6

Som synes är varje USA-flicka snabbare än sin holländska konkurrent, men det är fjärilsimmet som ger den verkligt stora tidsdifferensen. Europamästarinnan Tineke Lagerberg "förlorade" hela 4,8 sek. till fenomenet Becky Collins. Tilläggas kan också att såväl van Velsen som Karin Cone noterade världsrekord i ryggsim på sina startsträckor.

USA-simningen verkar ramstark just nu. Men japanerna är också på stark frammarsch. Men likväl tror man Australien om att kunna försvara sin frisimhegemoni i Rom. På herrsidan torde ett lag bestående av Jon Henricks, Jon Konrads, John Dewitt och Murray Rose vara god för 8.15 på 4×200 meter (och c:a 3.41 på 4×100 m) och på damsidan bör kvartetten Dawn Fraser, Alva Colquehoun, Ilsa Konrads och Lorraine Crapp kunna göra en tid nedåt 4.10—4.12.

Men individuellt blir amerikanskorna svåra att tas med. Cone är redan nämnd i ryggsimmet, där f. ö. även canadensiskan Sara Barber och brasilianskan Yassu Okayama med resp. 1.12,3 och 1.12,9 i Chikago kan bjuda holländskorna konkurrens. I fjärilsimmet satte Nancy Ramey världsrekord med 1.09,1, men i finalen segrade Collins på 1.09,5. I Melbourne tog amerikanskorna alla tre medaljerna. De kan ta guld och silver i Rom. Och i frisimmet har USA ett fint trumfkort i Chris von Saltza — av grevlig svensk härkomst — som vann såväl 100 som 400 m i de panamerikanska mästerskapen och på så fina tider som resp. 1.03,8 och 4.55,9. Australiskorna Fraser (1.10,4 i år) och Ilsa Konrads (4.50,2) samt holländskorna Gastelaars (1.02,9) och Schimmel (4.57,7) får konkurrens.

Konrads ej rädd

En som inte skakats av nämnvärt av den 20-årige japanske mästaren Tsuyoshi Yamanakas världsrekord i sommar (2.01,5 på 200 och 4.16,6 på 400) är den 17-årige australiske mästaren Jon Konrads, som helt frankt lovar återta rekorden redan i början på nästa år.

— Jag är säker på att kunna göra 4.15 på 440 yards (värt ungefär 4.13,5 på 400 m) och så skall jag infria mitt löfte att bryta 2-minutersvallen på 220 yards.

Vid de australiska mästerskapen kommer jag att starta på 110, 220, 440 och 1650 yards. Däremot avstår jag från 880 yards som inte motsvarar någon olympisk distans. Jag skall kvalificera mig för olympiskt deltagande på 100, 400 och 1500 meter samt för nationslaget på 4×200 meter.

Vid mästerskapen måste världsrekordhållaren Devitt (54,6) göra under 55 sek. om han vill vinna, säger Jon. Apropå den olympiska konkurrensen på 400 och 1500 meter anser han sig ha mer att frukta av landsmannen Murray Rose än av Yamanaka.

Konrads är nu 179 cm lång och väger 85,7 kilo. Han tränar f. n. gym-

Vi simmare i vapenrock

MILITÄRA VM-FRAMGÅNGAR

Bland alla denna sommars goda simmare i vapenrock fick 6 utvalda toppmän förtroendet att representera Sverige vid de militära världsmästerskapstävlingarna i simning i Madrid i början på augusti. Dagen för avresan hade de tillfälle att pröva sin form vid första dagens SM-tävlingar i Uppsala. Att formen var god visade de med besked både då och sedermera i Madrid. Som vanligt hade vi den minsta truppen — och de flesta medaljerna med hem i bagaget. 20 medaljer på 6 simmare imponerade på utlänningarna. Femkampen i stridssimning, den för oss viktigaste tävlingen, gick varligt i början. Efter första dagens svaga inledning, var emellertid de svenske oemotståndliga och arbetade sig fram till en överlägsen lagseger med Bernt Nilssons upprepande sin seger från Berlin förra året. P.-O. Eriksson på tredje, Rolf Junefelt femte och P.-A. Eriksson på åttonde plats. Avsevärt handicappade i de "civila grenarna", som varje dag gick efter den hårda stridssimningen med utländska elitsimmare, som sparats från denna ansträngning nådde dock de svenska militärsimmarna även här mycket goda placeringar. P.-O. Ericssons guld på 400 fritt och Bernt Nilssons dito på 200 m fritt följdes av en rad silverplaceringar. Bernt kämpade tappert med italienaren Denerlain i 400 m medley. Italienarens nya landstid 5.34,7 blev dock för svårt för honom. Kanske Willy Hemlin haft en chans om han sluppit ifrån en besvärlig magåkomma. Peter Bergengren överraskade med silver på 100 m rygg på 1.11,0 och



Det framgångsrika svenska laget vid de militära VM-tävlingarna i simning i Madrid, st. fr. v. lagledaren, kapten Ragnar Brügge, dubble världsmästaren Berndt Nilsson, Per-Axel Eriksson, Rolf Junefelt, sittande Per-Olof Eriksson, världsmästare på 400 meter, Willy Hemlin och Peter Bergengren.

lagkapplagen sekundslogs endast av Italiens utvilade landslagssimmare i 4×200 m fritt och 4×100 m medley.

Även om vädrets makter gjorde resan med en av flygvapnets DC 3:or till rena hissåkningen återvände alla nöjda och belåtna med nya intryck från det "landet Annorlunda" från ruskiga tjurfäktningscener med 6 tjurar, 2 hästar och 2 matadorer utburna, från vackra senioritor, underbara skönhetsintryck av världens förnämsta målningar i Brado-museet i Madrid, och sightseeingfärder till bl. a. det praktfulla klostret i El Escorial och Francos ståtliga fredskors högt uppe i berget utanför Madrid. För att inte tala om hemfärdens vädernödtvungna uppehåll i la Belle France med Paris alla sevärdheter och möjligheter. Men det är en annan historia.

Ragnar Brügge.

Resultat: Stridssimning, 5-kamp: 1) Berndt Nilsson, Sverige, platssiffra 9, 2) De Haas, Holland 18, 3) P.-O. Eriksson, Sverige 19, 4) Termeer, Holland 27, 5) Rolf Junefelt, Sverige 29, 6) v. d. Let, Holland 37,5, 7) Calario, Frankrike 38,5, 8) P. A. Eriksson, Sverige 40, Lagtävlingen: 1) Sverige 57, 2) Holland 77, 3) Frankrike 112,5, 4) Spanien 200.

100 m: 1) Perondini, Italien 58,9, 2) Bouwman, Holland 59,2. 400 m: 1) P. O. Eriksson 4.50,2, 2) Perondini 4.58,5. 1500 m: 1) Richards, Holland 20.21,8, 2) Ingeluyff, Holland 21.22,1. 100 m rygg: 1) Vriend, Holland 1.09,5, 2) Peter Bergengren, Sverige 1.11,0. 200 m bröst: 1) Nilsson 2.49,4, 2) Kapaan, Holland 2.54,9. 4×100 m medley: 1) Italien 4.39,0, 2) Sverige 4.41,5, 3) Holland 4.42,0. 4×200 m: 1) Italien 9.11,3, 2) Sverige 9.16,4, 3) Holland 9.22,9. Vattenpolo: 1) Italien, 2) Holland, 3) Spanien, 4) Frankrike, 5) Belgien.

☆

JENNY KAMMERSGAARD, den kända danska långdistanssimmerskan, har gjort en lyckad comeback genom att avverka den 35 km långa sträckan från Laesø till Fredrikshavn på Nordjylland.

☆

SOVJET 3.47,1. Ett sovjetryskt lag satte i mitten av augusti europarekord på 4×100 meter. Det var kvartetten Morgatchev, Lujkowski, Sorokin och Polevoj som i Moskva presterade 3.47,1 (56,8 i "snitt"). USA:s färska världsrekord lyder på 3.44,4.

---

nastik och viktlyftning och övergår till vattenträning först i november, då det blir skolferier i Australien.

Jon är lika optimistisk beträffande lillasystern Ilsas möjligheter:

— Hon kommer att ganska snart avliva Lorraine Crapps världsrekord på 400 m (4.47,2) och 440 yards (4.48,6) och sedan tror jag hon också lägger sig till med rekorden på 110 och 220 yards.

Det råder tydligen ingen falsk blygsamhet i världsrekordfamiljen Konrads.

H. R.

Herr redaktör

VÅR NYA SIMMARBUSS



Munksund i september.

Vill nu infria vid ett tidigare tillfälle givet löfte att sända några bilder av den buss vi förvärvats och med vilken vi fraktar våra simmare till tävlingar och uppvisningar på främmande ort.

Varje gång vi har att gästa andra simföreningar rör det sig om stora avstånd, och svårigheterna har alltid varit att kunna ordna transport åt alla. Resultatet har alltid blivit att en del simmare måst stanna hemma, oftast tyvärr de yngsta simmarna.

Men så kom vi på en ljus idé, nämligen att ordna med ett billotteri varifrån nettot skulle gå till inköp av en liten VW-buss, som skulle kunna betjäna alla klubbens tävlingssimmare. Sagt och gjort! Entrén till Munksundsbadet tillät oss med 2 mm spelrum att köra in lotteribilen i foajén och där var det sedan ganska lätt att sälja lotterna, som kostade 10 kronor stycket. När lotteritiden utgått fanns det dock några lotter osålda. Det är inte så enkelt att sälja 2.500 förhållandevis dyrbara lotter i ett samhälle på 1500 människor.

Till en begagnad buss räckte dock vinsten och de äldre simmarna grep sig an upprustningen av nyförvärvet. Bussen genomgicks från "topp till tå". En f. d. simhoppare, som är billackerare, lovade att lackera och dekorera densamma om han fick rätt att pryda frampartiet med en simhoppare. Det fick han givetvis. Förutom attraktiva simbilder, som hämtats från Edra affischer, så har vi även reklamerat för Simfrämjandet och Simförbundets olika märken, en reklam som fungerar perfekt och slående året runt. Kanske ett tips för andra föreningar?

(PS. Vi har nu brukat bussen vid ett tiotal resor, tävl. och utflykter. Den har väckt stort uppseende, där den dragit fram. 20-talet småungar har fått plats i den).

Med simmarhälsningar

Holger Forslund.

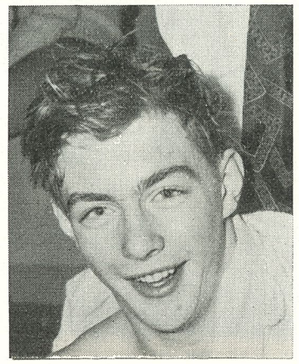
Gästrikland slog Dalarna 82-48

Gästrikland och Dalarna har utkämpat sin 21:a landskapsmatch i simning och hopp, vilken hölls i Kålgårdsbadet, Falun. Gästrikarna visade sig som väntat överlägsna och utklassade masarna med 82—48. Bo Hesse, Gästrikland, blev landskapsmatchens främste deltagare med segrar på 100 m frisim, 1.05,7 och 200 m bröstsim 2.58,1 samt "badade" fjärilsimsträckan i avslutande 4×100 medley på 1.17. Två nya distriktsrekord kunde också bokföras, nämligen av gästriketöserna Ulla Pettersson på 200 m bröstsim 3.09,7 samt av Kerstin Törnberg på 100 m ryggsim 1.22,7. Gästrikland tog 11 grensegrar medan Dalarna tog 2.

Resultat: 4×100 m frisim, herrar: Båda lagen disk., 4×100 m frisim, damer: 1) Gästrikland 5.26,3, 2) Dalarna 5.39,3. 200 m bröstsim, jun: 1) Göran Svanberg G 3.02,7, 2) John Hagén G 3.07,9. 100 m frisim, herrar: 1) Bo Hesse G 1.05,7, 2) Göran Wiklund D 1.07,9. 100 m frisim, damer: 1) Solveig Jonsson G 1.15,9, 2) Lisbet Leksén G 1.17,1. 200 m bröstsim, damer: 1) Ulla Pettersson G 3.09,7, 2) Vailet Ljung G 3.10,5. 100 m ryggsim, herrar: 1) Gunnar Bergman G 1.19,0, 2) Håkan Wiklund D 1.23,5. Komb. höga hopp: herrar: 1) Alf Yngve D 61,30, 2) H. O. Ekengren G 56,47. 400 m frisim, herrar: 1) Kjell Johansson G 5.23,5, 2) Leif Söderlund D 5.25,2. 100 m ryggsim, damer: 1) Kerstin Törnberg G 1.22,7, 2) Marianne Lundqvist G 1.31,0. 200 m bröstsim, herrar: 1) Bo Hesse G 2.58,1, 2) Örjan Uddnäs D 3.03,7. 100 m frisim, jun: 1) Curt Dahlin D 1.06,8, 2) John Hagén G 1.07,5. 4×100 m medley, damer: 1) Gästrikland 5.51,7, 2) Dalarna 6.03,9. 4×100 m medley, herrar: 1) Gästrikland 5.16,3, 2) Dalarna 5.20,7.

Och så gick den vackre prinsen fram till Snövit och väckte henne till liv med mun-till-mun-metoden. (G. P.)

Vi presenterar . . .



PER-OLOF ERICSSON

Per-Olof Ericsson, eller kort och gott "Perre" i den stora kamratkretsen, är neptunare av födsel och ohejdad vana.

"Perre", som har föräldrahemmet i simsportinfekterade Saltsjöbaden, började tidigt misshandla vattnet även om han sparade på bästa krutet till SM-premiären i Harnäs 1955, då han i sitt livs hittills hårdaste spurtduell missade guldmedaljen på 1500 meter med mindre en halvmetern. Sedan dess har "Perre" tillhört mästerksapens förgrundsgestalter men ännu inte lyckas erövra något individuellt SM. Han har varit den ständige tvåan, vilket 7 silvermedaljer vittnar om. I Neptunstallet har han emellertid varit pålitlig och har lagvägen fått 10 SM-medaljer i guld. Nio gånger har han också anlitats i landslaget och till 11 mer eller mindre avlägsna länder har simmarresor fört honom. Trevligaste resan anser han själv 1958 års till Ungern och Rumänien vara. Intressantaste resemål har varit Reykjavik, Moskva, Rom och Madrid. I den spanska huvudstaden blev han f. ö. i somras militär världsmästare på 400 m fritt. "Perres" idoler bland de simmare han själv sett i aktion är australiern Jon Henricks och skotten Ian Black. Landslagskaptenens personliga rekord: 100 m 58,8 (60,0 på 50-metersbana), 200 m 2.10,2 (2.11,6), 400 m 4.41,9 (4.46,0), 1500 m 19.37,5, 100 m rygg 1.10,0 (1.12,4).



Hofors AIF storserielag

Hofors AIF kommer att få spela allsvenskt i vattenpolo 1960. Gästrikelaget vann nämligen norra gruppen i årets div. II-serie efter en mycket spännande finalmatch mot IK Sirius i Uppsala Centralbad den 18/9. Uddamålet av fem avgjorde, sedan hemmalaget haft halvtidsledning med 2—1.

Hofors, som endast lidit två nederlag under det nära halvårslånga serieharvet — i Norrköping mot NKK (5—6) i upptakten den 12/4 och ö Österby (2—3) den 3/7 — har haft förmånen att få spela med ett nästan intakt lag hela tiden. Totalt har endast nio spelare använts och av dessa har fem nämligen Åke Kumlin, Anders Billow, Hans Berglund, Allan Söderberg och Börje Wallin spelat med i samtliga 14 matcher. F. d. tunaforsspelaren Bo Hesses entré i laget till sommarmatcherna betydde säkerligen också mycket för kedjespelets effektivitet.

Vem som vinner södra gruppen är ännu inte klart, då detta skrives. Trelleborg hade till synes trumfen på hand efter sin 7—3-seger över S02 i Marieholmsbadet den 15/8 men led sedan en knapp månad senare ett något oväntat uddamålsnederlag mot Nässjö i sin hemmabassäng. Nässjö, som också vann utomhusmatchen den 5/7, tycks vara skånelagets speciella bogey team. Slår S02 nu Trelleborg i Valhallabadet den 27/9 så blir det göteborgarna som gör come back i storserien.

I den allsvenska serien svarade SKK för ett skrällresultat i första höstomgången genom att slå Tunafors, medan avstigningskandidaten Neptun med idel storsimmare i vattnet var den andra omgångens stora överraskning genom att "ta ned" Ran, vars drömmar om serieseger nu endast kan förverkligas genom seger över Hellas i malmöderbyt den 27/9.

DIVISION I

Hellas	9	8	0	1	78—26	16
Ran	9	7	1	1	66—41	15
Tunafors	9	5	0	4	61—38	10
SKK	9	4	2	3	32—38	10
Elfsborg	9	4	2	3	60—70	10
Västerås	9	2	1	6	41—61	5
Neptun	10	1	3	6	29—60	5
Eskilstuna	10	1	1	8	47—80	3

Resultat: Hellas—Neptun 5—2, SKK—Tunafors 4—3, Västerås—Elfsborg 6—8, Ran—Eskilstuna 8—3, Neptun—Ran 4—2, SKK—Västerås 2—2, Hellas—Eskilstuna 12—3, Tunafors—Elfsborg 10—4, Eskilstuna—Neptun 6—6.

NORRA GRUPPEN

Hofors	14	12	0	2	94— 38	24
Sirius	14	11	0	3	110— 63	22
Polisen	12	8	0	4	75— 48	16
Norrköping	14	8	0	6	82— 80	16
Österby	13	7	0	6	63— 65	14
Upsala	13	6	0	7	69— 79	12
Falun	14	1	0	13	55—110	2
Karlstad	14	1	0	13	47—112	2

Resultat: NKK—Karlstad 5—2, Hofors—Falun 9—2, Falun—Österby 4—9, Falun—Upsala 6—8, Hofors—Polisen 8—4, Falun—Polisen 5—6, Hofors—Upsala 9—2, Österby—Polisen 4—6, Österby—Upsala 4—1, Hofors—Sirius 9—3, Hofors—NKK 8—2, Hofors—Karlstad 14—2, Falun—Karlstad 8—3, Falun—Nkk 3—4, Karlstad—Polisen 2—6, NKK—Upsala 4—3, Karlstad—Upsala 5—6, NKK—Polisen 3—5, Upsala—Österby 3—1, Sirius—Polisen 3—2, Sirius—Upsala 9—3, Karlstad—NKK 5—7, Österby—Sirius 5—12, Upsala—Falun 8—1, Polisen—Hofors 2—5, NKK—Sirius 11—8, Karlstad—Österby 2—5, Upsala—Hofors 6—7, Polisen—Falun 13—2, NKK—Österby 10—8, Sirius—Hofors 2—3, Sirius—Falun 10—2.

SÖDRA GRUPPEN

Trelleborg	12	10	0	2	93— 25	20
Nässjö	14	10	0	4	96— 52	20
S02	10	9	0	1	78— 32	18
Växjö	14	8	0	6	96— 76	16
Göteborg	10	5	0	5	59— 55	10
Landskrona	12	4	0	8	55—107	8
Jönköping	14	3	0	11	60— 93	6
Linköping	12	0	0	12	18—115	0

Resultat: Växjö—Linköping 9—2, Landskrona—Trelleborg 7—2, Linköping—Landskrona 3—6, Jönköping—Trelleborg 0—7, Linköping—Trelleborg 1—7, Jönköping—Landskrona 3—6, Nässjö—Jönköping 14—3, Växjö—Nässjö 6—5, Trelleborg—S02 7—3, Landskrona—Göteborg 5—8, Trelleborg—Göteborg 7—3, Landskrona—S02 3—10, Jönköping—S02 2—4, E02—Jönköping 9—2, Landskrona—Nässjö 3—15, Trelleborg—Växjö 8—3, Göteborg—Jönköping 6—4, Jönköping—Göteborg 9—7, Trelleborg—Nässjö 3—4, Landskrona—Växjö 5—9, Trelleborg—Landskrona 23—2, Jönköping—Nässjö 1—4, Linköping—Växjö 3—13, Jönköping—Växjö 7—9, Linköping—Nässjö 0—10.

SKYTTELIGAN:

1.	Hans-Olof Lundmark, Växjö	44
2.	Börje Wallin, Hofors	43
3.	Sven Lundh, Trelleborg	36
4.	Reine Odell, S02	32
	Göran Eriksson, Nässjö	32
6.	Bo Hesse, Hofors	30
	Kjell Runefjord, Nässjö	30
8.	Gösta Trysberg, Polisen	29
9.	Åke Pettersson, Sirius	27
10.	Björn Eriksson, S02	26
	Mats Janson, Upsala	26
12.	Lars Flink, Sirius	25
13.	Bernt Nilsson, Göteborg	24
14.	Carl-Evert Karlsson, NKK	23
15.	Sven-Åke Möller, Landskrona	22

☆

NAN RAE, som gav vår Bibbi (Segerström) en så hård duell på 400 meter i Rom, blev bara trea i de brittiska mästerskapen i Blackpool. Natalie Steward vann på 5.12,9 före Judy Samuel på 5.13,6 och lilla Nan på 5.14,8.



Hofors AIF:s serieledande div. II-lag i polo, stående fr. v. Henrik Eriksson, Allan Söderberg, Bo Hesse, Börje Wallin och knästående Hans Berglund, Åke Kumlin, Anders Billow.

Oförsvarbart?

FÖR SNÄLLA POLODOMARE

"Vattenpolo är en kul sport . . . det är tråkigt att den skall komma i skuggan av andra lagidrotter".

Detta citat (fritt saxat) är hämtat ur Nya Wermlands-Tidningens sportledare efter DM-finalen mellan Karlstad och Karlskoga.

". . . komma i skuggan". Varför?

Många har konstaterat att vattenpolo är en idrott som väl står i samma klass som ishockey och fotboll.

Men varför (återigen) har inte polon mött samma popularitet som de ovan nämnda idrotterna?

Ett tips som säkerligen håller: Folk vill se POLO — inte rugby under vattenytan!

Vattenpolo är en lagidrott — en idrott där i främsta hand taktiken skall fälla utslaget. I dagens läge är det ett lags hårdhet (i flesta fall när man talar om polobredden) som ger utslaget. M. a. o. det lag som ruffar bäst och mest har de största fördelarna.

Faktum är att vattenpolo aldrig kan bli en "stor" idrott så länge som ruff är ett huvudinslag under en match. Men när polon *spelas;* då kommer idrottsälskarna. Och det är till dem som vi poloentusiaster måste fria.

Det handlar om polons (ljusnande?) framtid.

Här kommer domarna in i spelet. Ett sällskap som i stort sett är mycket rädda för att gripa till uppvisning. Ett regelfel bestraffas för det mesta med indirekt frikast för det förfördelade laget . . . även när det handlar om "svårare fel" som enligt reglerna *skall* bestraffas med straffkast eller uppvisning.

Paragraf 17: En mycket, mycket "bortglömd" regel.

Och spelarna — inte alla — resonerar så här: Polon är tuff — det är ingen sport för fröknar. Felaktigt resonemang!

Dags att tänka om! Domarna skall döma enhetligt över hela landet, *konsekvent* efter reglerna. Om två á tre år kanske polon i så fall kommer in på rätt spår.

Finns det f. ö. inom svensk idrott en samling så konservativa och inåtriktade funktionärer, ledare och aktiva som inom vattenpolon? Knappast . . .

Se ut över andra idrotter, lär framför allt, och skapa en ny tilltalande "vårdräkt" för vattenpolon.

Polon, Sveriges i särklass hårdaste och ojustaste sport, skall bli den bästa sporten — det har den stora förutsättningar till.

Tilläggas kan att efter den ingressvis nämnda matchen summerades följande skador ihop i ena laget: En spräckt trumhinna, ett par losslagna tänder, åtskilliga "fläskläppar" och överlag hade spelarna revor som blödde. Vidare var flera av dem illamående under natten efter matchen — resultat av sparkar mot magen och underlivet.

Oförsvarbart! *Nils Blid.*

PAOLO PUCCI, europamästaren på 100 m fritt, blev bara trea på specialdistansen vid de akademiska VM-tävlingarna i Turin. Ryssen Igor Luschkowski vann på 57,0 före polacken Georg Salomon på 57,7 Pucci på 58,0, jugoslaviske mästaren Koemur på 58,1 och fransmannen Kamcun på 58,7. I damernas fjärilsim besegrade ryskan Podsnjak 1.13,9 engelskan Gosden 1.14,6.

LARISSA VIKTOROVA har satt ryskt rekord på 200 rygg med 2.38,7. Herrarnas tävling i samma simsätt vanns av Barbier på 2.20,3, vilket bara är 0,1 sek. från den tid LEN stipulerat för europarekord. På 200 fjäril kom det tredje rekordet genom Koumzine, som hade 2.24,4.

SIMKLUBBEN LORE i Lotorp — senator Lars Larssons skötebarn — dominerade "Lilla Mästerskapet" i Östergötland genom att på hemmabana erövra 8 av 13 titlar som stod på spel varav de tre i lagkapperna. Bästa res: Damer: 50 fr: I.-L. Levin, Mjölby 42,0. 100 fr: Essi Pöldme, Lore 1.42. 100 ry: Majken Pöldme, Lore 2.06. 200 br: Birg. Persson, Lore 3.28,3. Herrar: 50 fr: Gunnar Hillar, Mjölby 30,6. 100 fr: Torbjörn Thor, Finspång 1.10,1. 100 ry: Åke Johansson, Lore 1.29. 200 br: Henry Bergsten, Mjölby 3.17,5. 50 fj: P.-O. Bergling, Lore 39,0, komb. höga: Sölve Adolfsson, Finspång 21.33.

SIMKLUBBEN LORE har vunnit en klubbmatch mot örebroklubben Karlslunds IF med 63—48. På 10×25 m hade Lore 2.31,9 och KIF 2.55,1 och på 4×50 för damer hade KIF 2.46,2 och Lore 2.57,5.

— Årgång 1960 blir den bästa —

Nya taktiska metoder i ungersk polo

Ungern har helt dominerat världsmarknaden i polo och håller fortfarande sin ställning, trots att man ett tag befarade att det var slut med storhetstiden. Det såg lite dystert ut efter andra världskriget, men ett intensivt återuppbyggnadsarbete gjorde underverk och förde upp sporten till toppen igen. När den väl kommit dit var det dags för ett nytt bakslag i form av revolutionen 1956. Då försvann ett flertal av de bästa, men lika fullt stod Ungern lika strakt som någonsin i höstas, då man tog emot till EM. Det blev en ny titel och obruten segerrad under 50-talets storturneringar efter ett spel som förvånade även de främsta kännarna.

Trots att de flesta av de äldre, fortfarande är synnerligen vitala och högklassiga spelare bytts ut mot yngre förmågor presterade laget ett snabbt och beslutsamt spel, som såväl taktiskt som tekniskt fyllde det moderna spelets alla krav.

Unik EM-serie

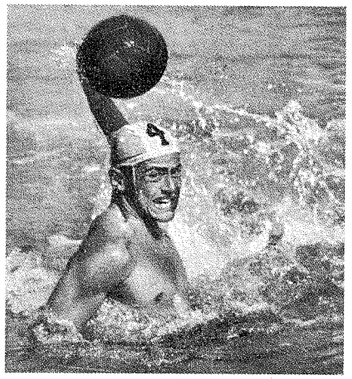
Ungrarna dominerade helt, vann samtliga matcher och släppte inget lag närmare än två mål. Den serie värdarna presterade i Budapest-EM är unik och den särklassigaste som visats upp. De olika matchresultaten var följande: Belgien 5—1, Holland 9—1, Storbritannien 8—4, Österrike 5—3, Jugoslavien 7—0 och Sovjet 4—2. Detta gör en målskillnad på 46—11, vilket f. ö. ger ett genomsnitt på 4—1!

Unger hade alltså än en gång befäst sin ställning som världens ledande polonation. Detta kan gott sägas, då det ju är och varit så, att de bästa lagen alltid hört hemma i Europa.

Hemligheten = instruktörerna

Framgångarna har inte tillkommit så lättvindligt som man skulle kunna tro. Efter kriget startade ungrarna under mycket svåra förhållanden och hade det besvärligt även efter revolutionen.

Men hur man än behandlar dessa magyarer kommer de ständigt på fötter igen. Det måste ligga speciella omständigheter bakom detta, och ungrarna själva förklarar hemligheten med att man förfogar över ett flertal av världens främsta instruktörer.



Kalman Markovics en av världens bästa polospelare.

Ytterligare utveckling

Trots att exempelvis EM-resultaten saknar motstycke i polohistorien slog ungrarna sig inte till ro efter framgången, utan fortsatte att arbeta med en enorm aktivitet. Det var nästan som om Ungern inte varit mästaren utan jumbon.

De ungerska experterna förklarar denna intensitet med, att det lag som skickas till spelen i Rom måste vara överlägset det som tog EM.

— Utvecklingen rusar framåt i de flesta länder, och det räcker därför inte för oss att enbart vara lika bra som tidigare. Den klass vi höll i senaste europamästerskapet kommer flera nationer att nå innan OS, och för att kunna hålla vår ställning måste vi utvecklas ytterligare, betonar ungrarna.

22 OS-kandidater uttagna

Redan i början av det här året nominerades en samling OS-kandidater, som skall dras samman till specialträning inför nästa års stormästarslag. Listan på de 22 uttagna visar att Ungern än en gång satsar på ett lag blandat av veteraner aoch ungdomar.

Särklassigt äldst är målvakten Jaszlo Jeney, som är 36 år. Han följs närmast på åldersskalan av kollegan Ödön Boros, 30.

Tre spelare är 29, två 28, två 26, en 25, två 24, två 23, tre 22, två 21, två 20, en 19 och en 17 år.

Truppens bästa, Kalman Markovics och György Karpati, är 28 resp. 24 år. Yngst är brödraparet Konrad Janos, 19, och Sandor, 17, är två verkliga framtidslöften, något av polosportens motsvarighet till simmarunderbarnen Konrads.

Utom denna grupp A-spelare har man också samlat spelare i B- och C-avdelningar, den senare innehållande uteslutande ungdomar ur reservleden. En eller två av dem kan kanske t. o. m. komma med i det olympiska laget, men i huvudsak räknar ungrarna med att den här kullen skall vara användbar först efter Rom.

Hård simträning

Det är en väsentlig skillnad på den träning som bedrivs i klubbarna och den som förekommer under landslagssammandragningarna. Där har man samlat de bästa av de många olika metoder som praktiseras runt om i klubbarna. Ansvarig för landslagets uppbyggnad är Dezsö Lemhenyi, som var med och vann guld i Helsingfors 1952. Det är experiment som han under medicinsk kontroll gjort på sig själv som nu överflyttas på olympiakandidaterna.

Lemhenyis träningsprogram upptar en viss tid enbart simning, och då blir det åtskilliga kilometer varje dag. Han bygger sedan på med landträning samtidigt som simningen minskar. Rent tekniskt och taktiskt lär det också finnas en del nyheter i Lemhenyis träning, som omfattar övningar för snart sagt varje muskel i kroppen.

Teknikträningen lägger man mycket stor vikt vid, även om moderna spelet främst kräver en enorm kondition och simskicklighet. För att kunna dra nytta av rörligheten och det höga tempot fordras dock en perfekt bollbehandling, och detta var ungrarna från första stund på det klara med.

Inget hemlighölls

Man har hela tiden gått mycket grundligt tillväga, och Lemhenyi är bara en av de många, som experimenterat sig fram till nya metoder. I strängt taget varje klubb har man haft något nytt att komma med rent taktiskt, även om allt inte varit lika effektivt som BVSC:s variant med fem forwards. Den taktiken bygger på en utomordentlig kondition och verkliga snabbsimmare och används också av ungerska landslaget.

Ingenting av det nya hölls hemligt, utan de nya ideerna och resultaten publicerades i tidningar och böcker. Tränarna kunde på så sätt dra nytta av varandras erfarenheter. Mycket tack vare detta kunde Ungern inte enbart behålla utan t. o. m. stärka sin ställning som världens ledande pololand.

Dagens lag det bästa

Standarden blev återigen så hög att jämförelser mellan dagens landslag och förra storhetstidens tillhörde de livligaste debattämnena. Många har varit av den uppfattningen, att det gamla laget var klart bättre, men efter EM-framgångarna skakades den uppfattningen. Beundrarna av den äldre generationen gav oförbehållsamt sitt erkännande även åt det nya laget och gick i många fall så långt, att man satte dagens lag som det bästa genom tiderna.

Ryggsimvändning med skruv

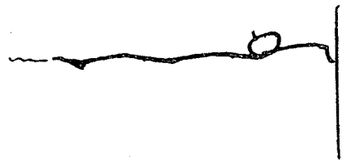
Träningsmetoder:

1) Horisontellt flytläge på ryggen med ansiktet uppåtriktat och med endera av händerna greppande röret eller skalprännans kant vid vändningsväggen.

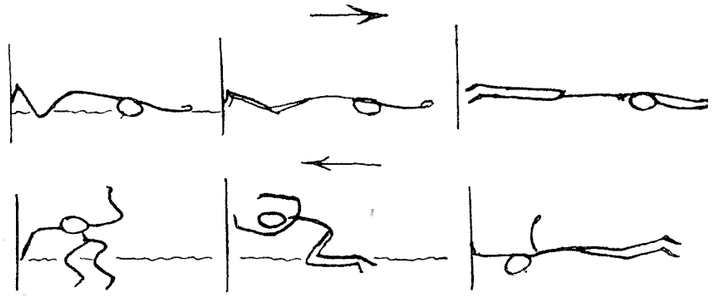
2) Vändning med handflatan mot väggen.

3) Gör avspark från bassängbotten, glid i ryggläge fram mot vändningsväggen, gör vändning så fort ena handen får kontakt med väggen och gör sedan ordentlig avspark från väggen.

4) Simma in i vändningen med ryggcrawl. Då den "ledande" armen är c:a 3 dm från väggen föres den ned c:a 2,5 dm under ytan och böjes i armbågsleden. Huvudet böjes bakåt med armen och simmaren tar ett djupt



andetag, innan det sänkes under ytan. Kroppen och benen dras samman genom att knäna föres mot bröstet. Den



lediga armen får hjälpa till att med ett kort årtag fullborda vändningen. Huvudböjningen har samma vinkel som knäböjningen. Fötterna föres mot väggen varifrån avspark göres med armarna tätt intill huvudet och avspänt utsträckta. Armarna sträckes ej förrän vid det kraftiga frånskjutet.

(Brian Nettletons artikel "Teaching Starts and Turns" i översättning av Henry Runströmer ur The Swimming Times).

UNGERN — VÄSTTYSKL. 138—103

Västtyskarna kom oväntat till korta mot det ungerska hemmalaget i Budapest. Tyskarna fick dock glädja sig åt ett nytt grant 400-metersrekord av Klein, som nådde 4.33,4. Resultat, Herrar 100 m: Voell 58,9, Gulrich, U 59,0, Link 59,4, Bodar, U 59,4. 400 m: Klein 4.33,4, Katona, U 4.40,7, Hornyanski, U 4.44,9, Fugger 4.45,4. 1500 m: Klein 18.41,0, Katona 18.41,9, Bodoki, U 19.22,7. 100 ry: Csihany, U 1.05,5, Muller, U 1.06,3, Kuppers 1.07,2. 200 br: Traeger 2.42,0, Boros, U 2.42,8, Kunsagi, U 2.43,4, Fluggel 2.44,3. 200 fj: Varsegyi, U 2.28,4, Kiss, U 2.31,2, Weber 2.32,4, Becker 2.34,8. 4×200: Ty 8.45,8, Ung 8.55,4. 4×100 medley: Ung 4.22,4, Ty 4.22,5. Damer: 100 m: Bajnogel, U 1.05,2, Brunner 1.05,4, Frank, U 1.06,5, Künzel 1.07,1. 400 m: Brunner 5.09,8, Bajnogel 5.17,6, Kobsel 5.17,9, Frank 5.24,5. 100 ry: Schmidt 1.14,3, Boros, U 1.15,6, David, U 1.16,9. 200 br: Killermann, U 2.56,2, Bongartz 3.01,8. 100 fj: Haase 1.19,1, Vervoort 1.19,7. 4×100 m: Ung 4.24,5, Ty 4.31,0. 4×100 medley: Ung 5.02,8, Ty diskv.

☆

"POJKTIOMANNA", Stockholms-Polisens populära juniortävling, kommer att äga rum 12 november.

☆

ITALIENARNA har tydligen hittat den i Sverige förlorade melodien i ryggsim. Tre man under 1.06 eller Elsa på 1.04,2, Avellone 1.05,5 och Scholmeier 1.05,6 är inte illa eller hur?

Djursholm vann stort

Djursholms IF vann överlägset klubbmatchen i simning mot finländska Ekenäs Simsällskap. Matchen utkämpades i strålande sol i Siminrättningen Ekenäs söndagen den 23 aug. Bästa resultatet noterade djursholmsflickan Ann-Charlotte Claeson på 100 m rygg med 1.23,4.

Anmärkningsvärda resultatet nådoch 12-åriga Lena Björn, vilka nådde des också av 13-åriga Titti Claeson 1.30,7 resp. 1.31,7 på 100 m bröst.

Resultat, 100 m fritt H: 1) C.-G. Bergström, Dj 1.05,4, 2) K. Bergström. Dj 1.08,4, 3) R. Lövgren, E 1.12,2, 4) H. Catani, E 1.16,5. 100 m fritt D: 1) Britt-Marie Dillner, Dj 1.14,7, 2) Ann-Charlotte Claeson, Dj 1.14,8, 3) S. Vinberg, E 1.25,3, 4) R. Blomqvist, E 1.26,7. 100 m bröst: H: Alf Hartmann, Dj 1.25,0, 2) R. Elg, E 1.28,5, 3) H. Holmgren, E 1.30,0, 4) T. Kreuger, Dj 1.39,3. 100 m bröst D: 1) T. Claeson, Dj 1.30,7, 2) L. Björn, Dj 1.31,7, 3) G. Eriksson, E 1.37,6, 4) K. Olofsson, E 1.44,1. 100 m rygg H: 1) S. Ström, E 1.20,3, 2) C.-G. Bergström, Dj 1.25,4, 3) L. Virding, Dj 1.26,2, 4) H. Catani, E 1.26,2. 100 m rygg D: 1) A.-C. Claeson, Dj 1.23,4, 2) B.-M. Dillner, Dj 1.30,1, 3) R. Blomqvist, E 1.41,9, 4) S. Vinberg, E 1.43,9. Raka hopp H: 1) L. Waltari, E 29,28, 2) R. Elgh, E 27,63, 3) L. Forsström, Dj 23,86, 4) L. Wirding, Dj 23,14. Lagsim 5×50 m H: 1) Djursholm 2.34,5, 2) Ekenäs 2.34,6. Lagsim 5×50 m D: 1) Djursholm 2.55,4 2) Ekenäs 3.26,2. Vattenpolo: Ekenäs — Djursholm 10—7.

DM och JDM landet runt

GOTLAND

DM- och JDM-tävlingarna ägde rum i Snäckgärdsbadens 33-metersbassäng.

Herrar: 100 m: Jonny Johnsson, Visby 1.17,0. 200 m: Lars Olsson, Visby 2.46,6. 400 m: Lars Olsson 5.58,1. 100 br: Erik Hallgren, Eetelhem 1.33,1. 200 br: E. Hallgren 3.30,2. 100 ry: Rune Nyberg, Visby 1.29,8. 4×100: Visby IF 5.26,0, Wisby SS 5.28,8, Slite IF 6.15,9. Damer: 100 m: Kate Wickman, Wisby 1.37,9, 100 br: Rigmor Eriksson, Eetelhem 1.40,9. Pojkar: 100 m: Anders Nilsson, Wisby 1.20,2. 100 br: Nils Hallander, Eetelhem 1.40,9. 200 br: N. Hallander 3.45,8. 100 ry: Lars Gattberg, Slite 2.04,1. 4×100 m: Slite IF 7.31,8. Flickor, 100 m: Barbara Lindvall, Slite 2.44,0. 100 br: I.-L. Werkander, Slite 1.56,0. 200 br: Birg. Falck, Klinteh. Skol. IF 4.16,9. 100 ry: Anita Werkelin, Slite 2.00,9.

VÄRMLAND

Karlstads SS dominerade årets DM, som ägde rum på 33-metersbana i Kristinehamn. Residensstadens representanter tog 13 titlar, medan Karlskoga fick 6 och Filipstad 3. Bergslagsstadens talangfulla Ragna Ferneman vann 100 rygg och 400 fritt. Karlstads två ungdomar Anders Stefansson, som hade 1.11,5 i rygg och slog tvåan med 7,5 sek., samt Gudrun Stensryd är fortfarande löften att hoppas på. Karlskoga kommer åter med stormsteg. Margita Norman vann nu 100 fritt knappt men överraskande.

Resultat: Herrar, 100 m: Bo Hansson, Karlstad 1.04,6. 200 m: Bo Hansson 2.26,4. 400 m: Bo Hansson 5.13,4. 1500 m: Leif Stormark, Karlskoga 21.24,4. 100 ry: A. Stefansson, Karlstad 1.11,5. 200 br: Lennart Jonsson, Karlstad 3.04,8. 200 fj: P.-O. Ljungdahl, Filipstad 3.04,7. 4×200 m: Karlstad 5.04,4. Livräddn: L. Svärd, Karlstad 2.22,9. Svikt: J. Eckardt, Karlskoga 46,02. Höga hopp: J. Eckardt 44,96. Komb. höga: J. Eckardt 64.74. Damer: 100 m: Margita Norman, Karlskoga 1.15,0. 400 m: Ragna Ferneman, Filipstad 5.51,5. 100 ry: R. Ferneman 1.24,4. 20 br: Lena Björklund, Karlstad 3.19,4. 100 fj: Gudrun Stensryd, Karlstad 1.29,2. 4×100 m: Karlstad 5.18,8. 4×100 medley: Karlstad 5.55,6. Livräddn: Rosalie Hedén, Karlstad 2.50,0. Svikt: Marg. Sehlin, Karlskoga 39,83.

DALARNA

Inte mindre än nio föreningar har varit med om att dela dalasimningens mästerskapstitlar i år. AV JDM-segrarna i Grängesberg fem tre veckor senare också vinna DM i Båtsbadet i Borlänge.

JDM i Grängesberg, Pojkar: 100 m: Håkan Wiklund, Gränges 1.09,3, Lars Lorenz, Orsa 1.09,5. 400 m: L. Lorenz 5.40,2, Leif Söderlund, Falun 5.41,7. 100 ry: H. Wiklund 1.22,0. 200 br: Rolf Lövgren, Krylbo 3.08,2, Sven Gustavsson, Ludvika 3.08,6. 100 fj: H. Wiklund 1.31,2. 4×100: Orsa 5.06,9, aFlun 5.09,6, Gränges 5.15,8, Hedemora 5.35,5, Borlänge 5.36,8. Komb. höga: S.-O. Johansson, Borlänge 46,25. Flickor: 100 m: Pia Stråhle, Leksand 1.21,1, Ann Stråath, Gränges 1.22,5. 400 m: Pia Stråhle 6.53,2. 100 ry: Astrid Gustavsson, Falun 1.34,9. 200 br: A. Gustavsson 3.19,8. 100 fj: Ann-Christian Rahmberg, Avesta 1.43,0. 4×100: Ludvika 6.09,5,Avesta 6.19,5, Falun 6.28,8, Orsa 6.44,0.

DM i Borlänge: Herrar, 100 m: Göran Wiklund, Gränges 1.06,5. 200 m: L. Söderlund 2.30,6. 400 m: L. Söderlund 5.28,2. 1500 m: Stig Kandell, Falun 22.29,2. 100 ry: H. Wiklund 1.22,4. 200 br: Örjan Uddnäs, Hedemora 3.02,5. 200 fj: Ö. Uddnäs 3.05,6. 4×100 medley: Borlänge 5.21,4, Gränges 5.26,8, Falun 6.17,8. 4×200: Falun 10.32,6, Gränges 10.47,0. Höga hopp: Reine Millger, Borlänge 48,41. Komb. höga: R. Millger 64,30. Livräddn: Olle Andersson, Borlänge 1.36,4. Damer: 100 m: G. Johansson, Falun 1.18,7. 400 m: Pia Stråhle 6.31,8. 100 ry: A. Gustavsson 1.30,8. 200 br: A. Gustavsson 3.21,5. 100 fj: A.-Chr. Rahmberg 1.32,8. 4×100 medley: Hedemora 6.29,4, Avesta 6.35,4, Ludvika 6.39,4. 4×100 m: Hedemora 5.46,2, Falun 6.03,4, Avesta 6.19,7. Komb. höga: Meeri Björin 33,77. Livräddn: K. Almgren, Hedemora 1.56,4.

VÄSTERBOTTEN

Det mest glädjande vid Västerbottens JDM i Nyadalsbadet, Umeå, var att Lycksele ko mstarkt rustat och hemförde tre av damernas mästerskapstitlar.

Resultat, Pojkar: 100 m: Bengt Furberg, Skellefteå 1.08,6. 400 m: B. Furberg 5.37,9. 100 m rygg: B. Furberg 1.23,1. 200 m bröst: Åke Olofsson, Umeå 3.03,6. Livräddning: Å. Oofsson, 1.38,6. Flickor: 100 m: Inga-Lill Larsson, Lycksele 1.19,0, Birgitta Nystedt, Umeå 1.20,0. 400 m: I.-L. Larsson 7.01,4. 100 m rygg: B. Nystedt 1.44,4. 200 m bröst: Barbro Persson, US 3.08,1, Lena Högling, US 3.16,1, Karin Isacsson, Norrtälje 3.16,3. 100 m fjäril: I, Thorngren 1.31,0, B. Persson 1.36,8. 4×100 m medley: US 5.58,2, Norrtälje 6.20,1.

GÄSTRIKLAND

Herrarna från Hofors och damerna från Harnäs dominerade gästrikarnas DM-tävlingar. Från harnäsavdelningen har följande bättre resultat rapporteras.

Herrar, 100 m: John Hagén, Hofors 1.09,5. 200 m: Kjell Johansson 5.45,7. 1500 m: Kjell Johansson 23.00,8. 200 m bröst: Göran Svanberg, Gävle 3.05,5. Livräddning: Ola Röstlund, Hofors 1.39,6. 4×100 m medley: Hofors 5.30,6. Komb. höga hopp: Hans-Olof Eken-Solveig Jonsson, Harnäs 1.15,1, Lisbeth Leksén, Skutskär 1.15,9, Kerstin Törnberg, Harnäs 1.16,2, Marianne Ankarcrona, Harnäs 1.20,0. 400 m: Solveig Jonsson 5.55,7, Kerstin Törnberg 5.59,6. 100 m rygg: Kerstin Törnberg 1.23,3, Marianne Lundkvist 1.26,4, Gun Eriksson, Gävle 1.30,4, Violet Ljung, Skutskär 1.31,9. Livräddning: Solveig Jonsson 1.49,5. 4×100 m medley: Harnäs 6.02,4, Skutskär 6.10,7, Gävle 6.13,9.

GÄSTRIKLANDS SIMFÖRBUND

Ordf. Nils Blom, Hofors 208 11, sekr. Nils E. Bergström, Gävle, Byggmästargatan 6 C, 100 69, övriga ledam. Olle Lindblom, Harnäs, Ellen Hedlund, Harnäs, Nils Omdal, Skutskär, Ivar Holmgren, Gävle, Gösta Lundqvist, Sandviken.

I Hofors hölls årets första landskapsmatchen i simning och hopp med Hälsingland som motståndare. Hälsingarna triumferade med 69—61. Resultat får betraktas som en rättvis värdemätare på simstyrkeförhållandet distrikten emellan.

Gästrikland tog första inteckningen i ett vandringspris i vattenpolo, seniorer och juniorer, i den årliga landskapsmatchen med Dalarna som motståndare. Seniorerna vann med 9—2 medan gästrikejuniorerna förlorade, 3—5. Sammanlagda resultatet räknas emellertid, varför gästrikeviktorian kom att lyda på 12—7.

Masarna hade räknat med en hård uppgörelse mellan seniorlagen, då Gästrikland (Hofors AIF) tvingades ställa upp utan trumfkorten Börje Wallin och Hans Berglund. Men Bo Hesse visade sig trivas på Wallins positionscenterpost och stänkte in 6 bollar bakom dalamålvakten.

Tommie Lindström 200 m bröst 2.40.8

Säsongstarten i nya Åkeshovsbadet i Stockholm bjöd på ett flertal utomordentliga resultat bl. a:

Resultat i Åkershovsbadet 26/8 -59 (25 meter). 200 m br: 1) T. Lindström, SPIF 2.40,8, 2) L. Fröstad Hellas 2.50,9, 3) J. Lindström, SPIF 3.04,4. 200 m fj: 1) H. Bengtsson, SPIF 2.31,9, 2) R. Lindström, SPIF 2.45,8, 3) L. Hamlin, SPIF 3.03,4. 100 m po: 1) N. Fröman, Neptun 1.03,8, 2) R. Gustafsson, Neptun 1.05,0, 3) L. Andersson, SPIF 1.06,3. 100 m: 1) P. O. Lindberg, Neptun 1.01,0, 2) Olle Jeising SPIF 1.03,5, 3) H. Bengtsson 1.03,8, 4) Bert Svensson, SPIF 1.04,3. 100 m ry: 1) B. Nordvall, Neptun 1.12,6, 2) Bo Larsson, Hellas 1.13,7, 3) L. Wolmsten, Neptun 1.15,0, 4) L. Sjöblom, Sundbyberg 1.15,4

Svenska juniorer vann 3 grenar i Warszawa

Tre segrar och lika många andraplatser — det var det hyfsade facit den svenska simmartruppen kunde uppvisa efter de tvådagars internationella juniortävlingar, till vilka en tremannagrupp från Sverige inbjudits den 29—30 augusti i Warszawa. Från Sverige deltog Inger Thorngren, Uppsala, Marianne Johansson, Neptun, och Sven-Göran Johansson, Västerås.

Standarden på vår damsimning är ju hög och det kom också på flickornas lott att hemföra de tre segrarna. Bäst på plan var Inger Thorngren, som första dagen vann 100 fjäril på 1.27,7 före polskan Teresa Sikorska, som med 1.29,4 satte polskt juniorrekord. Ingers tid var distriktsrekord för Uppland. Andra dagen vann Inger helt ohotad 100 frisim på 1.09,6 före 12 polskor, avv ilka den bästa hade 1.13,3.

Marianne Johansson tog hem flickornas 100 m bröstsim på 1.27,0 före Krystyna Jagodzinska, som hade 1.29,3 och såg också länge ut att även kunna vinna andradagens 200-meterslopp. Jagodzinska, som inte hade Mariannes snabbhet, låg länge på efterkälken men spurtade starkt och lyckades i spurten vinna loppet med två tiondelar. Marianne hade tiden 3.11,6.

Sven-Göran Johansson hade oturen att stöta på det starkaste motståndet — dels var han opponent, unge polacken Jerzy Tracs, av förhållandevis hög standard, dels hade Sven-Göran också att tampas med den grupp av fransmän, som också deltog i tävlingarna. I första dagens 200-meterslopp ledde Sven-Göran länge men fick i spurten ge sig för den atletiske Tracs, som vann på nya polska juniortiden 2.13,1 mot 2.14,0 för VSS:aren. Ttean, fransmannen Zubin hade 2.19,1. Andra dagens 400-meterslopp dominerades nästan från början till slut av Tracs, som vann på 4.48,4 mot 4.51,0 för Sven-Göran. Trean, fransmannen Pommet hade 5.04,7. Sven-Görans tid var f. ö. distriktsrekord för Västmanland och två sekunder bättre än vad han hade på SM.

Det kan f. ö. tilläggas om den 16-årige Tracs, att han räknas som Polens mest lovande frisimmare. Han har sin hemvist i södra Polen men har av polska simförbundet nu plockats upp till Warszawa, där han beretts plats i läroverk för att inför OS få bästa möjligheter till träning. För att inte skolan skall inkräkta på träningen skall han i Warszawa gå om klassen, berättade man:

Om uppehållet i Warszawa skall vidare tilläggas, att vi blev utomordentligt väl behandlade, att tävlingarna, som ägde rum i arrékluben Legias utomhusanläggning (tempererad 50-metersbassäng — 24 grader i vattnet men blott 18 grader i luften — och förnämlig strålkastaranläggning men mycket klent med åskådare), bodde hyggligt och åt både gott och framför allt länge (smörgåsbord, soppa, varmrätt, dessert och kaffe — två timmar varje gång tre gånger om dan) och från morgon till kväll hade svenskunnig synnerligen tillmötesgående "Betreuer" i Jan Lechowski, gymnastiklärare vid universitet i Warszawa och med utbildning bl. a. från GCI.

F. ö. kan också summeras,

att polska simförbundet har husdjur — en stor gråstrimmig katt tronade bland brev och resultatlistor,

att man i Polen allmänt trodde, att Tage Svanberg var präst hemma i Sverige (!), ett rykte som vi dock dementerade med kraft,

att polackerna är utomordentligt intresserade av att få kontakt med svenska klubbar och genomgående är villiga att först svara för värdskapet samt

att klubbar som är intresserade av dylikt utbyte — möjlighet till polenresa för bortåt tjugomannatrupper redan i år — kan erhålla vidare upplysningar genom förbundet eller undertecknad.

Frille Sjö.

☆

MU SUAN SU är en kines som simmar bröstsim fortare än någon annan på vår runda jord. I Peking har han avverkat 100 m på 1.11,3. Ryssen Minachkine håller det officiella världsrekordet på 1.11,5.

☆

POLACKEN CZYZ satte vid mästerskapen i Warszawa nytt nationsrekord på 100 fjäril med 1.03,7.

☆

"VASASIMNINGEN", Vansbro AIF:s långdistanssimning, kommer att äga rum före 11:e gången den 20 juli 1960 enligt vad tävlingsledaren Mats Qvärfot meddelar "Simsport".

Visste Du att..

NORDISKA SIMFÖRBUNDET nu har helsvenskt presidium. Vår hedersordförande Nils Backlund utsågs vid kongressen i Köpenhamn den 8/8 till förbundets tredje president efter Axel Floer, Norge (1948—1955) och Yrjö Valkama, Finland (1955—1959). Lars Schött är vicepresident och Henry Runströmer, sekreterare/kassör?

☆

LARS SCHÖTT, Svenska Simförbundets vice ordförande, inträder från och med årsskiftet i riksdagens första kammare. Den nye senatorn, som är 47 år och härdasskrivare till professionen, blir Kalmarhögerns första riksdagsrepresentant sedan hans far lämnade riksdagen 1932?

☆

MALMÖ SIMSÄLLSKAP skrev något av simhistoria i Fyrisbadet genom SM-segern på 4×100 m medley. Mara får gå tillbaka ända till 1931 för att hitta en SM-seger i lag för MS. Den gången hette en av lagmedlemmarna Folke Billqvist. Nu simmade sonen Björn slutsträckan? Cirkeln var sluten.

☆

ALF YNGVE, den "evigt unge" falukaptenen och simhopparen, deltagit i 17 av de 21 landskapsmatcher som ägt rum mellan Dalarna och Gästrikland sedan 1939?

☆

NORRLANDSMÄSTERSKAPEN i fortsättningen kommer att äga rum inomhus på senvåren om ett förslag från Norrbottens Simförbund till Norrlandskommittén (C. G. Zacholsson, Skellefteå — Nils Blom, Hofors — Sven Strandqvist, Luleå) vinner gehör?

☆

GÖRAN "KRAX" LUNDQVIST under sin USA-vistelse i somras passade på att starta i de amerikanska mästerskapen i Californien och hamnade på en hedersam 12:e plats i höga hopp? Konkurrensen var fruktansvärd "over there".

☆

AKADEMISKA VM-TÄVLINGAR ägde rum i Turin sista veckan i augusti? De svenska deltagarna Lennart Brock, Poseidon, och Rolf Olander, Skellefteå, blev båda utslagna i sina försöksheat på 100 m frisim med tider kring 1.01.

Statsrådet Ragnar Edenman:

Varje frisk medborgare bör kunna simma 200 m

Vid årets stora simpromotion i Uppsala höll ecklesiastikministern statsrådet Ragnar Edenman följande promotionstal:

Upsala Simsällskap avhåller i dag sin 163:e årshögtid med sedvanlig simpromotion. När man som jag fått äran att i egenskap av Sällskapets direktor för första gången fungera som promotor, så stannar man onekligen upp ett ögonblick i beundran vid tanken på den obrutna idrottsliga tradition som Upsala Simsällskap lyckats hålla levande genom åren. Den simningens och simsportens högtidsdag vi idag firar är också veterligen vårt lands äldsta organiserade idrottsliga evenemang.

Det är därför naturligt, att Sällskapet vid sina årshögtider kan överlämna jubelmagisterkransen åt dem, som för 50 år sedan promoverades till simmagistrar. Det är promotionens höjdpunkt. I år kan denna utmärkelse tilldelas fem personer, av vilka två till vår stora glädje är här närvarande, nämligen Fru Maria Josefina Åberg, född Fredriksson samt Fru Emma Gertrud Elvira Askerlund, född Eng. Vi hyllar Er som goda föredömen, när det gäller — som det står i Sällskapets diplom — "att efter yttersta förmåga befordra och utbreda den särdeles välgörande simkonsten".

Den långa traditionen och perspektivet bakåt får emellertid mening först mot bakgrunden av de växande ungdomsskaror, som efter avlagda prov kunna tilldelas värdigheten av simmagister, resp. kandidat. Det är också med verklig glädje och stolhet, som Simsällskapet i dag kan utdela icke mindre än 17 större och 77 mindre belöningar. Det är det bästa beviset på intensitet och bredd i undervisningen men också på en skicklig och framgångsrik sådan. När jag nu uttalar Simsällskapets tack till lärarna, så kan Ni mottaga detta tack i medvetandet om att Ni på Ert avsnitt fyllt en viktig uppgift i fostran av vår ungdom. Här har det icke blott gällt att meddela undervisning i simkonst utan även att få eleverna att anstränga sig inför en svår uppgift, att känna tillfredsställelse inför skicklighetens förvärvande samt finna glädje i fysisk träning och spänst.

Men jag vill lägga ytterligare en synpunkt på dagens simpromotion och icke endast på denna utan på alla promotioner som årligen i växande antal äger rum över hela vårt land. Jag tänker då på den allmänna simundervisningen i våra skolor och den framgångsrika kampen mot simokunnigheten. Det är icke längre en helt utopisk målsättning att räkna med att varje medborgare i något så när god hälsa och kondition skall kunna simma minst 200 meter. För denna allmänna simfrämjande verksamhet har simklubbarnas undervisning med sikte på avläggande av magister- och kandidatprov ett stort propagandavärde.

Slutligen må det tillåta mig att inför denna första simpromotion i det nya Fyrisbadet uttala Upsala Simsällskaps stora tacksamhet mot Uppsala stad, som gett simningen en förnäm högborg och simundervisningen i vår stad utomordentliga möjligheter.

☆

PAT BESFORD i "Swimming Times" före triangelmatchen i Rom: "You can work out what a wonderful relay quartet Britain has this season (Wilkinson — Steward — Toms — Noakes). It is good enough to beat Holland, the European champions, and the European record for 4×100 metres".

☆

FINLAND vann årets landskamp mot Estland med 82—71. Karri Käyhkö hade 58,0 på 100 m fritt och sovjetmästarinnan Uwe Uusmees 3.03,1 på 200 m bröst.

STIG JOHANSSON, Tunafors, fick så gott betyg för sin domarinsats i Magdeburg under försommaren att han kan räkna med att bli inbjuden som rättskipare vid kommande Östtyska poloevenemang trots att han inte finns upptagen på den svenska listan över internationella domare? (På denna lista får endast finnas tre namn och dessa är f. n. Sam Zneckerman, Anne Futner och Stig Lindahl).

SPORRONG & CO
Kungsgatan 17 - Stockholm - Telefon: 22 56 60

MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN

Skissförslag fritt på begäran!



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

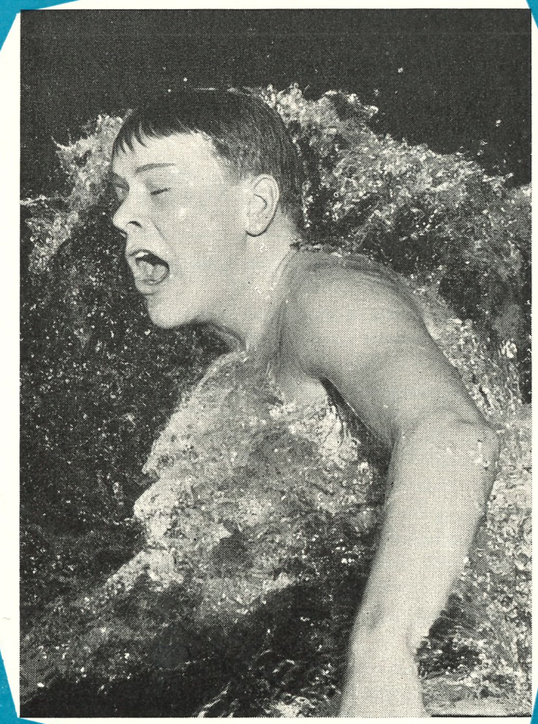
Ovanstående kan rekvireras från vårt kansli,
Sveavägen 29, Stockholm



Södertälje 1959, Södertörns Tr. AB

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



10 OKT. 1959 - ÅRGÅNG 14