DEN MODERNA OCH TIDSENLIGA

badinrättningen är Colgondesinfekterad

COLGON "50"

Varje badhus och badinrättning kan praktiskt och enkelt följa den moderna vetenskapens krav på en tillfredsställande hygien genom att använda Colgon* i den dagliga rengöringsrutinen.

Colgon åstadkommer bakterieavdödning, rengöring och deodorisering i ett arbetsmoment.

Så här enkelt är det:

Colgon förekommer i ett koncentrat — COLGON "50" — förpackat i en polyetenkudde, vars innehåll löses i en 10-litershink vatten. Den på detta sätt beredda lösningen användes som vanligt vid tvättning och skurning av alla glatta ytor som kakel, rostfritt, gummiplatta, plexiglas, oljefärg, fernissa, syntetiskt lack. För tvättning av obehandlade golv o. d. av furu, bok, björk, ek samt av emulsionsfärg och cellulosalack löses *två* kuddar Colgon "50" i tio liter vatten.

Colgon förenklar och förbilligar den dagliga rengöringsrutinen och giver de badande ett säkert skydd för infektioner av olika slag (fotsvamp, typhus, paratyphus, coli etc.)

* B. Björklund:

*"En jämförelse mellan den snabbt baktericida effekten hos några desinfektionsmedel samt intruduktion av ett nytt medel (Colgon)**, lämpat för desinfektion i hygienisk praxis." Svenska Läkartidningen N:r 14, 1957, sid. 1080.*

** *Colgon, en högmolykulär invertsåpa, -alkyl-dimetyl-bensyl-ammoniumklorid.*

Colgon "50" finnes i kartong om 100 kuddar
och säljes av

COLGAFABRIKEN
AKTIEBOLAG

STOCKHOLM 20 TEL. 49 25 55

AFFÄRSTRYCK
Engwall & Stråhle Aktiebolag
1957

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

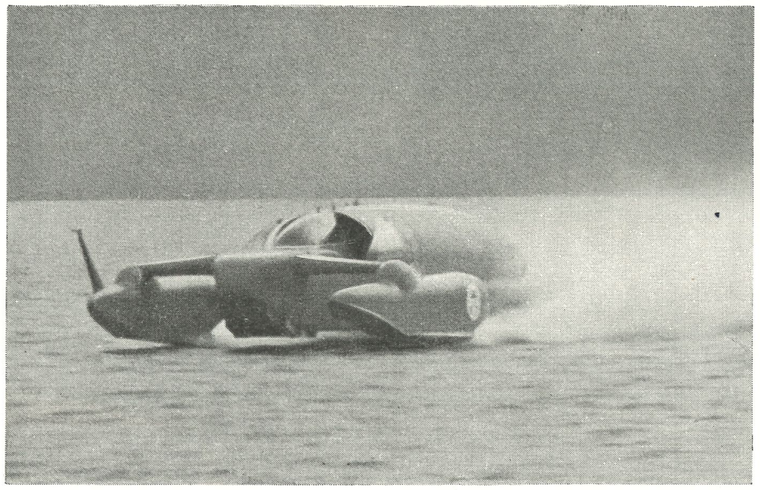
Simsport



6 20 JUNI 1957 · ÅRGÅNG 12

Berömda **Mobil** -prestationer 1956

Nytt fartrekord för båtar



Nytt världsrekord till sjöss sattes den 19 september 1956 på Lake Coniston i nordvästra England av Donald Campbell, som med readrivna "Blue Bird" nådde 362,3 km/tim. Det var tredje gången under drygt ett år som Campbell lyckades slå rekordet med sin 2,5 tons "Blue Bird". Den nära 8 meter långa båten drivs av Metropolitan Vickers "Beryl" flygmotorer med en sammanlagd dragkraft av 1 950 kg.

Lösningen av smörj- och bränsleproblemen för Campbells "jättekräfta" överläts helt på Mobil Oil. Som bränsle användes Mobilgas Turbin Fuel — och för smörjningen valde man Mobiloil, världens mest sålda motorolja.
Tack vare omfattande och ständigt pågående forskning kan Mobil Oil lösa de svåra smörjproblem, som uppstår under nutida avancerade fartexperiment. Det är de erfarenheter som idag vinns på rekordbanorna, som kommer morgondagens vardagsbilister till godo. Mobil Oil har 90 års erfarenhet ... och ligger år före när det gäller att framställa ytterligare förbättrade produkter.

Mobil

Ständigt en hästlängd före

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
SVEAVÄGEN 29 · STOCKHOLM
POSTGIRO: 524 94

Nr 6 · 1957 · Årgång 12

Redaktör och ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 10 61 92

ANNONSER
11 53 04, 10 01 53

ANNONSCHEF CURT LUNDGREN 23 13 55

KUNGÖRELSER 10 63 92

Prenumerationspris: kr. 6: — halvår kr. 3: — för 1957

Nästa nummer utkommer omkr. 15 juli

Pololandslaget till Barcelona

Spelar 5 landskamper 8–12 juli

Svenska Simförbundet har accepterat en mycket smickrande inbjudan att starta i den stora, internationella Barcelonaturneringen i vattenpolo om "Bernardo Picornells trofé" den 8—12 juli.

Det unga svenska laget, som tränat hårt under vintersäsongen, får här ett verkligt elddop i form av fem landskamper under lika många dagar mot så erkänt goda motståndare som Ungern, Tyskland, Frankrike, Österrike och inbjudarlandet Spanien.

Det svenska landslaget, som avreser med nattflyg till Barcelona den 5 juli får följande utseende: Stig Sjögren, Runar Svensson, Hans Andersson och Anders Eriksson, Tunafors, Björn Branelius och Börje Karlsson, Hellas, Tore Synnerholm, Neptun, Björn Pernold, SKK och Wolfgang Bruhn, Ran. Överledare för truppen blir Stig Ohlsson och som lagledare och tränare medföljer riksinstruktören Arne Jutner.

Matchprogrammet i Barcelona blir:

Söndagen 7 juli,	kvällen:	Spanien—Frankrike
Måndagen 8 juli,	eftermiddagen:	Tyskland—Frankrike
	kvällen:	Österrike—Ungern
		Spanien—Sverige
Tisdagen 9 juli,	eftermiddagen:	Sverige—Tyskland
	kvällen:	Ungern—Frankrike
		Spanien—Österrike
Onsdagen 10 juli,	eftermiddagen:	Frankrike—Österrike
	kvällen:	Ungern—Sverige
		Spanien—Tyskland
Torsdagen 11 juli,	eftermiddagen:	Tyskland—Österrike
	kvällen:	Frankrike—Sverige
		Spanien—Ungern
Fredagen 12 juli,	kvällen:	Sverige—Österrike
		Ungern—Tyskland

Omslagsbilden: Jon Henricks, Australien, världens snabbaste simmare — olympisk mästare på 100 meter frisim i Melbourne — har kommit till Sverige och blir en välkommen gäst vid ett antal tävlingar runt om i vårt land.

Stipulationstider för standardmedaljer

gällande från 1 maj 1957

Simförbundets standardmedaljer kunna erövras i simning och hopp i valörerna brons, silver och guld. Samma person kan endast erhålla standardmedaljen i en valör i en och samma gren.

Stipulationstiderna för de olika grenarna är:

	Brons	*Silver*	*Guld*
Herrar:			
50 m frisim	31,0	28,0	26,0
100 „ „	1.09,0	1.03,0	58,5
200 „ „	2.40,0	2.25,0	2.10,0
400 „ „	5.50,0	5.12,0	4.45,0
800 „ „	12.10,0	10.50,0	9.50,0
1500 „ „	24.10,0	22.00,0	19.00,0
100 „ bröstsim	1.29,0	1.22,0	1.15,0
200 „ „	3.10,0	2.59,0	2.45,0
100 „ fjärilsim	1.22,0	1.15,0	1.06,0
200 „ „	3.08,0	2.53,0	2.32,0
100 „ ryggsim	1.22,0	1.15,0	1.06,0
200 „ „	3.05,0	2.45,0	2.25,0
Höga hopp	85 p	108 p	135 p
Komb. höga hopp	48 p	58 p	69 p
Svikthopp 1 m	80 p	102 p	125 p
„ 3 m	85 p	108 p	135 p
Damer:			
50 m frisim	36,5	33,0	30,0
100 „ „	1.24,0	1.15,0	1.06,5
200 „ „	3.00,0	2.45,0	2.26,0
400 „ „	6.50,0	6.00,0	5.15,0
100 „ bröstsim	1.40,0	1.32,0	1.25,0
200 „ „	3.30,0	3.20,0	3.04,0
100 „ fjärilsim	1.40,0	1.29,0	1.16,0
100 „ ryggsim	1.40,0	1.29,0	1.16,0
200 „ „	3.28,0	3.08,0	
Höga hopp	45 p	58 p	75 p
Komb. höga hopp	48 p	58 p	69 p
Svikthopp 1 m	70 p	90 p	110 p
„ 3 m	80 p	102 p	120 p



Reglerna för medaljernas erövrande är:

Guldmedaljen: Rekordbestämmelserna gäller utan inskränkningar. Medaljen i simhopp kan endast erövras vid nationella eller internationella tävlingar, där minst tre av de fem domarna innehar simförbundets licens såsom I klass domare.

Silver- och bronsmedaljerna: Utlysning behöver icke ske utan aspirant på medaljerna kan när som helst simma för densamma under förutsättning att rekordbestämmelserna i övrigt följas. Vid offentliga simtävlingar godkännes den officiellt noterade tiden, vid övriga simningar skall tiden tagas av tre tidtagare. I övrigt gäller att simningarna skall kontrolleras av kvalificerade funktionärer.

Toivo Öhman vann i Rostock

Rapport av Gösta Ölander

En åttamannatrupp svenska simhoppare deltog i de internationella tävlingarna i Rostock den 1—2 juni. Enbart simhopp och figurflytning — utsökt sådan av Dresden-flickor — förekom på programmet, som beskådades av ca 2500 personer båda dagarna. Det senare kanske ett bevis så gott som något att intresset för simhopp är djupt förankrat hos den breda publiken. Deltagande nationer i tävlingarna var: Öst-Tyskland, Tjeckoslovakien, Polen och Sverige.

Arrangörerna ville ha det hela till en 4-landskamp, men eftersom detta inte var överenskommet i samband med Sverige innan vi reste till Rostock, så kunde jag som svensk ledare inte gå med på detta. Vi hade ju inte full representation i alla grenar. Vi enades till sist om att varje gren skulle räknas som en avslutad 4-landskamp, vilket för Sveriges del betydde, att vi deltog i landskamp i endast höga hopp och svikthopp, herrar. Vi hade endast en flicka med oss: May-Lie Larsson från Neptun.

Som vanligt blev vi väl mottagna av de östtyska simhopparvännerna och vi inkvarterades trevligt på en gammal kurort vid kusten ca 2 mil väster om Rostock. Buss transporterade oss fram och tillbaks mellan simhallen i Rostock och boplatsen.

I höga hopp vann Toivo Öhman en meriterande seger över polacken Bochynek och östtysken Ullrich. Han vann med över 10 poängs marginal, trots att han halvmissade en hel del i första avdelningen. Finalhoppen var desto säkrare och speciellt gick "dubbelskruven" bra den här gången.

Knut Lidén lyckades inte så bra och slutade som femma. Han missade uppgången till handstående i första avdelningen och fick här 2 poängs avdrag av domarbordet. Med en normal uppgång hade han haft en klar chans att bli 3:a, ty endast drygt 4 poäng skiljde honom från Ullrich. "Knoppan" har gått framåt men han behöver bli mjukare och han skall därför träna gymnastik vid sidan av simhoppandet. Junioren Göran Lundquist genomförde sin lätta serie mycket hyfsat och blev 8:e man. Han börjar komma nu.

Sverige vann höga hopp med 13 poäng, mot Östtysklands 11 och Polens 10 poäng.

Svikthoppen blev mindre lyckosamma för vår del. Toivo Öhman — som inte alls tränat den nya sviktserien — blev 4:a och Jan Engvall slutade som 7:a. Det finns inget egentligt att säga härom, de är inte bättre just nu. Segraren i grenen, östtysken Oertel, genomförde sin svåra serie mycket elegant och säkert.

Våra tre ungdomar, Göran Lundquist, Johnny Hellström och Erland Hedelin, hamnade i slutet av resultatlistan men deltagandet var mycket nyttigt för dem. Fina s. k. påläggskalvar alla tre.

Om Toivo var bäst så blev May-Lie Larsson ändock resans överraskning. Hon hoppade snyggt och rent och säkert ända till näst sista hoppet, där hon missade tyska med halv skruv och måste lämna ifrån sig tredjeplatsen till vår gamle bekanting polskan Halina Bartkowiak. Det behövs nu mycket litet för att May-Lie skall kliva upp en klass som svikthopperska. Framförallt behöver hon tävla ofta och så specialgymnastisera en del rörelser. Östtyskorna Jensch och Skrzipek tillhör europatoppen.

Slutintrycket från denna resa är att vi håller bra stånd mot ööststaternas simhoppare, trots deras större möjligheter i flera avseenden. I Östtyskland finns t. ex. 5 heltidsanställda simhoppstränare. En intressant kraftmätning i sammanhanget blir nästa års hopplandskamp Sverige—Östtyskland på svensk mark. Tidpunkt: förmodligen april månad. Deltagare: det har diskuterats 2 seniorer och 1 junior per gren.

Till sist ett tack till Tage Lindström, för ett energiskt och intresserat instruktionsarbete under vistelsen i Rostock.

Resultat:

Svikthopp, herrar: 1) Oertel, DDR, 136,62 p. 2) Bauer, Tjeckosl., 125,02. 3) Sperling, DDR, 120,98. 4) Öhman, Sverige, 117,39. 7) Engwall, Sverige, 109,28. 12) Lundquist, d:o, 97,36. 13) Hellström, d:o, 95,24. 14) Hedelin, d:o, 92,31.

Höga hopp, herrar: 1) Öhman, Sverige, 133,26. 2) Bochynek, Polen, 122,63. 3) Ullrich, DDR, 115,72. 4) Barendt, DDR, 115,48. 5) Lidén, Sverige, 111,09. 8) Lundquist, d:o, 100,43.

Svikthopp, damer: 1) Jensch, DDR, 121,68. 2) Skrzipek, DDR, 117,29. 3) Bartkowiak, Polen, 101,96. 4) May-Lie Larsson, Sverige, 100,18.

Höga hopp, damer: 1) Bartkowiak, Polen, 68,51. 2) Skrzipek, DDR, 67,45.

25 hoppare klara för kurs i Mullsjö

Förbundet kommer liksom i fjol att hålla en rikskurs för simhopparna. Förläggningsplats blir även nu friluftsgården i Mullsjö, där 13 flickor och 12 pojkar kommer att drillas under tiden 12—19 juli.

Lägerchefer blir Ingvar Sommarström och Toivo Öhman och damledarinna Birte Hanson. Som medinstruktörer får de Klas Dahlgren och Tage Lindström (samt som studerande ledare Roald Holmqvist, Rönnskär).

Följande flickor och pojkar har uttagits för kursen:

Berit Andersson, Södertälje SS; Gunnel Andersson, Södertälje SS; Birgitta Carling, Upsala SS; Caroline Eriksson, Upsala SS; Christina Hellgren, SK Neptun; Ann-Charlotte Kaldner, Kalmar SS; Siv Larsson, SK Neptun; Helena Lindwall, Skellefteå SK; Kerstin Nordlund, Jönköpings SLS; Enel Nöu, Upsala SS; Elisabeth Petersson, Karlskoga SS; Birgitta Selin, Karlskoga SS; Ann-Britt Wahlström, IF Elfsborg.

Christer Arfström, Upsala SS; Jimmy Dernbo, IF Elfsborg; Thomas Hagegård, Karlstads SS; Johnny Hellström, Jönköpings SLS; Kallen Kappel, Upsala SS; Thomas Lackozinski, SK Poseidon; Anders Lindståhl, Södertälje SS; Göran Lundqvist, SKK; Christer Sandstedt, Jönköpings SLS; Jan Ståhl, Jönköpings SLS; Bo Ståhlberg, SK Poseidon; Ove Waernborg, Upsala SS.

Kursen tager sin början kl. 13.00 fredagen den 12 juli, då samtliga deltagare skall ha infunnit sig. Ankomsttiderna till Mullsjö skall meddelas Simförbundet i god tid före kursen. Som information kan nämnas, att SM i komb. höga hopp äger rum i Jönköping den 20—21 juli, varför det kan vara lämpligt att kombinera resorna till Mullsjö och Jönköping för dem, som önskar deltaga i nämnda tävling.



Till Bad Kissingen den 12—26 augusti har Hoppkommittén föreslagit följande trupp: May-Lie Larsson, Neptun, Enel Nöu, Upsala SS, Johnny Hellström, Jönköpings SLS, och Christer Sandstedt, Jönköpings SLS. Ledare: Ingvar Sommarström, Jönköping.

Simförbundet har accepterat den ungerska inbjudningen till Birte Hanson att tävla i Budapest den 18—19 augusti.

Inkonsekvens kan man med fog tala om, när man studerar FINA:s nya bestämmelser beträffande handstående hopp. Numera får man 2 poängs avdrag, om man missar en handstans och går ned på trampolinen igen. Lyckas man däremot undvika att gå ned på trampolinen igen utan går över i hoppet utan att ha haft full balans i stansen, så kan domarna draga av 3 poäng. Det kan alltså vara ett större fel att komma upp i stansen än att gå ned igen, vilket väl knappast FINA:s hoppkommitté har avsett. Det rätta vore att domarnas avdrag för dålig balans också sänktes.

Tjeckoslovakiska Simförbundet förhörde sig i samband med Rostock-tävlingarna om möjligheterna för den svenska EM-truppen i hopp att tävla i Tjeckoslovakien omedelbart efter EM i Budapest nästa år. Därest tävlingarna blir av, kommer man eventuellt även att inbjuda simmarna och polospelarna.

May-Lie Larsson, som slog igenom definitivt vid tävlingarna i Rostock och gjorde jämn kamp med skickliga polska mästarinnan Halina Bartkowiak, har nu fått blodad tand och bl. a. börjat träna 2½ volt framåt från 3 meter.

Örebro blir nästa bad i Sverige efter Valhallabadet som får en amerikansk aluminiumsvikt av märket Buckboard. Det är Lions Club i Örebro som skänkt dyrgripen.

Vid nordiska hoppkonferensen i Stockholm enades man om att rekommendera, att betongtrampoliner bör byggas utan betongplattformar på de olika höjderna. I stället bör plattformarna bestå av fritt liggande trägolv, som endast vilar på ett betongfundament på båda långsidorna. Fördelarna är dels en stor kostnadsbesparing och dels att trampolinen får litet svikt och inte blir så stum, som eljest är fallet. Denna byggnadsprincip har använts i Frognerbadet i Oslo, där man sparat in 5—6.000:— kronor per avsats.

Hoppbassängernas utseende diskuterades också vid nordiska hoppkonferensen. Man ansåg det olämpligt att dessa bassänger byggas med samma ljusa botten som i simbassängerna, eftersom vattenytan blir mycket svår att skönja för hopparna i en ljus bassäng. Vidare bör hoppbassängerna av samma anledning byggas utan skvalprännor, då det är en fördel med största möjliga vågbildning under hoppställningarna.

FINA har beslutat att inte låta hoppträ nare döma vid storinternationella hopptävlingar. Man frågar sig bara, hur man gör, om de olika länderna inte tar ut några tränare i sina trupper utan i stället kallar dem truppledare? Nordiska hoppkonferensen ansåg principen ohållbar och rekommenderade, att regeln inte tillämpas vid tävlingar inom Norden.

Det inofficiella svenska mästerskap i studsbordshoppning, som man planerar i gymnastikkretsar, har uppskjutits till hösten. För de simhoppare, som är intresserade av att tävla på detta redskap, kan nämnas att Helmut Röhnisch i Örebro hyr ut en utmärkt amerikansk instruktionsfilm för studsbord. Filmen är på 16 mm ljud och kostar 15:— kronor i hyra.

Don Harper, som blev silvermedaljör på svikt i Melbourne, vann den amerikanska mästerskapstiteln på studsbord 1956.

En Europa-cup i simhopp kommer Tjeckoslovakiska Simförbundet att föreslå det europeiska simförbundet LEN. Tävlingen är avsedd att gå enligt utslagningsprincip, varvid länderna möts två och två tills man når final. En god idé, som säkerligen kommer att stimulera den europeiska hoppningen, om den är ekonomiskt genomförbar.

Årsbästalistor i simhopp hör inte till vanligheten. Östtyska Schwimmsport har gjort ett försök, och listan kan vara av intresse att studera, även om hoppresultat givetvis inte utgör samma goda jämförelsematerial som tider i simning. Listan avser 1956 års resultat och i herrarnas svikt blev EM-femman Oertel bäst med 174 poäng. I höga hopp, herrar, toppar Ullrich med 153 poäng. Bland de manliga juniorerna uppnådde Sperling de högsta poängerna i både svikt och höga med 142 resp. 118 poäng. På damsidan var Skrzipek den bästa bland seniorerna på svikt med 118 poäng medan Retsch "hemförde" höga hopp med 79 poäng. De kvinnliga juniorerna var nästan ännu bättre. Jensch noterade 130 poäng på svikt och Wolf 73 poäng på höga.

Ulla Nilsson, svensk juniormästarinna i svikthopp 1955, har avrest till USA för att studera och hoppa där under minst ett år.

Staden Decin i Tjeckoslovakien kommer liksom förra året att bli platsen för stora internationella hopptävlingar i juli månad, närmare bestämt den 19—21. Sverige har inbjudits att deltaga, och därest resan blir av, kommer truppen att uttagas bland hoppare, som ej deltar i SM i komb. höga hopp, vilka tävlingar går vid samma tidpunkt.

Knut Lidén deltog i hopptävlingar i Helsingfors den 9 juni och placerade sig som 3:a på goda poängen 125,54. Resultat: 1) Wasenius 134,24. 2) Rehnman 132,59. 3) Liden 125,54. 4) Heinonen 109,99. 5) Svejetrup, Danmark 107,90.

Även svikthoppet i Helsingfors blev en triumf för Helge Wasenius, som nådde 133,78 poäng mot 107,45 för Vegard, Norge, och 97,66 för Salminen, Finland. Dansken Svejetrup var 4:a på 94,56 poäng.

T. Ö.

De nya svenska rekordlistorna

25-metersbana

HERRAR

Frisim:

50 m	Göran Larsson, SKK	25,3	1951
100 m	Göran Larsson, SKK	56,7	1951
200 m	Per Olof Östrand, Hofors	2.07,5	1956
400 m	Per Olof Östrand, Hofors	4.29,1	1956
800 m	Willy Hemlin, S 02	9.50,4	1957
1500 m	Per Olof Östrand, Hofors	19.03,4	1952
4×100 m	S 02, Göteborg	3.55,0	1957
4×200 m	S 02, Göteborg	8.51,9	1957

Bröstsim:

100 m	Stip. tid	1.15,0	
200 m	Stip. tid	2.45,0	

Fjärilsim:

100 m	Bo Larsson, Neptun	1.04,5	1955
200 m	Bo Larsson, Neptun	2.31,0	1956

Ryggsim:

100 m	Hans Andersson, Tunafors	1.06,1	1956
200 m	Hans Andersson, Tunafors	2.24,4	1956

Medley:

400 m	Stip. tid	5.30,0	
4×100 m	Stip. tid	4.34,0	

DAMER

Frisim:

50 m	Kate Jobson, Varberg	29,8	1957
100 m	Kate Jobson, Varberg	1.06,1	1956
200 m	Anita Hellström, Neptun	2.26,9	1957
400 m	Karin Larsson, Ran	5.11,1	1956
800 m	Anita Hellström, Neptun	11.44,4	1956
1500 m	Anita Hellström, Neptun	22.20,2	1956
4× 50 m	Neptun	2.04,5	1957
4×100 m	Neptun	4.37,2	1952

Bröstsim:

100 m	Stip. tid	1.25,0	
200 m	Stip. tid	3.04,0	

Fjärilsim:

100 m	Birgitta Lundqvist, Neptun	1.15,5	1956

Ryggsim:

100 m	Margareta Westeson, Poseidon	1.15,4	1956
200 m	Margareta Westeson, Poseidon	2.43,5	1956

Medley:

400 m	Karin Larsson, Ran	5.54,2	1957
4×100 m	Stip. tid	5.17,0	

Kate Jobsons resultat på 100 m och Anita Hellströms på 800 m och 1500 m frisim har visserligen presterats på 50-metersbana, men eftersom tiderna är de över huvud taget bästa som gjorts av svenska simmerskor i nationellt reglementsenlig bassäng har de också godkänts som rekord på 25-metersbana.

50-metersbana

HERRAR

Frisim:

50 m	Stip. tid	26,0	
100 m	Göran Larsson, SKK	57,5	1952
200 m	Stip. tid	2.10,0	
400 m	Per Olof Östrand, Hofors	4.33,6	1952
800 m	Sven-Gunnar Karlsson, S 02	10.13,1	1956
1500 m	Arne Borg, SKK	19.07,2	1927
4×100 m	Sim- o. IK Hellas	4.07,6	1947
4×200 m	S 02, Göteborg	9.12,8	1956

Bröstsim:

100 m	Stip. tid	1.16,0	
200 m	Stip. tid	2.47,0	

Fjärilsim:

100 m	Bo Larsson, Neptun	1.06,1	1956
200 m	Rolf Friberg, Jönköpings SLS	2.39,1	1956

Ryggsim:

100 m	Hans Andersson, Tunafors	1.08,2	1956
200 m	Hans Andersson, Tunafors	2.33,6	1956

Medley:

400 m	Stip. tid	5.40,0	
4×100 m	Stip. tid	4.40,0	

DAMER

Frisim:

50 m	Stip. tid	30,5	
100 m	Kate Jobson, Varberg	1.06,1	1956
200 m	Stip. tid	2.30,0	
400 m	Karin Larsson, Ran	5.18,3	1956
800 m	Anita Hellström, Neptun	11.44,4	1956
1500 m	Anita Hellström, Neptun	22.20,2	1956
4× 50 m	Stip. tid	2.08,0	
4×100 m	SK Neptun	4.53,7	1953

Bröstsim:

100 m	Stip. tid	1.26,0	
200 m	Stip. tid	3.06,0	

Fjärilsim:

100 m	Birgitta Lundqvist, Neptun	1.17,0	1956

Ryggsim:

100 m	Margareta Westeson, Poseidon	1.17,9	1956
200 m	Margareta Westeson, Poseidon	2.45,5	1956

Medley:

400 m	Stip. tid	6.25,0	
4×100 m	Stip. tid	5.25,0	

Prenumerera på Simsport Priset är 3:— för sista halvåret

Något om simningens fysiologi

Av C. G. Zachrisson

Fysiologi är ju läran om livsyttringarna eller livsbetingelserna och simningens fysiologi är ett ämne hur stort som helst, men jag lovar att begränsa mig.

Vattnet har ungefär samma spec. vikt som vår egen kropp och sätter mot försök till förflyttning ett betydligt större motstånd än luften förmår göra. Vattenmotståndet växer hastigare än fartökningen motsvarande ungefär kvadraten på hastigheten. För att dubbla farten fordras sålunda cirka 4 gånger så mycket kraft, för 3-dubbling 9 gånger så mycket. Vi förstå rekordslagningens svårigheter när tiderna redan äro pressade.

Kroppens form spelar även en avsevärd roll för vattenmotståndets storlek. Många fiskar ha den ideala strömlinjeformen och likaledes har man sökt utforma båtskråvens undervattenskropp, så att de under fart ge minsta möjliga vattenmotstånd.

Vi ha båtskrov av olika skapnad t. ex. smäckra racertyper och den breda kosterbåten. De förra fordra rel. litet kraft för att gå upp i stor hastighet. De bredare typerna ge stort vattenmotstånd och fordra sålunda en kraftigare motor för att komma upp i högre fart. På samma sätt med simmare. De långa och spensliga ha mindre vattenmotstånd men också kanske mindre krafter. De breda och starka göra större motstånd men ha också större krafter att besegra det med. Ingen behöver sålunda misströsta.

Vår upprätta gång hindrar oss i regel att liksom fyrfotadjuren använda alla 4 extremiteterna till förflyttning. Skidåkning med stavar är ett sätt att använda både armar och ben i lycklig kombination. Vårt horisontella läge i vattnet vid simning möjliggör även bruk av alla extremiteterna. Till skillnad från skidåkning har kroppens förflyttningsgrafter vid simning ej någon fast anbringningspunkt i vattnet utan greppen halka betydligt, vilket ger hela simningen dess karakteristiska rörelser. Både åror och paddel ha betydligt större fästförmåga i vattnet än armar och ben genom sin väl lämpade form.

Det kanske kan vara av intresse att ett ögonblick dröja vid hur några speciella vattendjur ta sig fram i sitt rätta element. En del lägre djur t. ex. maneterna, som ha skålform, driver vattnet rakt bakåt genom cirkulär kontraktion, vilket skulle vara idealiskt om det ej för åtgång till utgångsläget fordrades en farthämmande motrörelse. Bläckfiskarna ha besegrat denna svårighet. De ha vattenintag och spruta sedan ut vattnet varvid de stötas i motsatt riktning. Fiskar och valdjur ta sig inte fram med rörelser av bara stjärtfenan utan deras rörelser äro slutstadiet av en hela kroppens längd genomböljande vågrörelse vilken börjat i huvudändan. Sälarna ta sig fram huvudsakligen efter samma princip likaledes uttern. Någon farthämmande återgångsrörelse uppstår ej. Sjölejonen och sjöbjörnarna som höra till de allra snabbaste simmarna ha även främre extremiteterna ombildade till stora smidiga verktyg för snabbsimning. Bl. a. grodor och simfåglar ha simhud mellan tårna. Vid bakspark fällas de upp som ett paraply och ge fäste för att vid tillbakagång fällas ihop och ge ett knappt märkbart motstånd.

När vi sett naturen med dess mångfald av finurliga lösningar av snabbsimningens problem och tänker på människans resurser känner man sig ganska fattig. Våra armar och ben ha ingen spec. utrustning till förflyttning i vattnet, men man har inte givit tappt utan på flera vägar sökt förbättra vad som brister. Jag skall ej ge mig in på den historiska utvecklingen utan i stället söka redogöra för människans simning spec. crawl.

All simrörelse hos människan sker genom att utöva tryck på vattnet med armar och ben. Någon principiell skillnad mellan årans, paddelns, skovelhjulets, propellerns och de drivande simrörelserna vid olika simsätt finnes ej. Det är plan under tryck, där man dock i senare fallet även måste arbeta under rel. ofördelaktiga vinklar. 90° i förhållande till kroppens längdaxel ger största effekt. 0° ingen effekt. *Genom att händer och fötter ställas i lämpligaste möjligaste plan för vattnets fattande kan mindre fördelaktiga vinklar förbättras.*

Benen ha större muskelmassor och ytor, men åtminstone när det gäller crawlbenspark mindre fördelaktiga tryckvinklar, som dock kompenseras genom fotbladens växlande ställning och i vissa fall varierande anatomiska förhållanden i fotled och mellanfot.

Den farthämmande återgången har alltid varit det stora problemet. Ifråga om bröstsim är det fortfarande olöst, ehuru man försöker minska armarnas farthämmande återgång genom att ej dra armarna så långt bakåt samt öka arbetet med händerna. I *fjärilsimmet* har problemet lösts genom att samtidigt kasta båda armarna framåt över vattnet. För att få axlarna fria fordras dock en ganska kraftig höjning av bröstkorgen ovanför vattenytan, vilket ger en stampande, farthämmande rörelse. Kroppen rör sig i förhållande till vattenytan i kurvor. Benens kraftiga arbete belastas dock som i bröstsim av återgångsrörelsen och pausen i drivet.

Både bröstsim och fjärilsim kännetecknas av ojämn hastighet, toppfart spec. hämmad av återgångsrörelser och pauser i framdrivningsarbetet. Denna toppfart ger ett onödigt stort vattenmotstånd i förhållande till fartens slutsumma och gör att kraftförbrukningen onödigt ökas.

Bröstcrawl har på ett elegant sätt undvikit de tre stötestenarnas hämmande återgång, ojämn fart och pådrivning. Man arbetar med en arm i taget medan den andra har fri återgång i luften. Benen ha en annan snabbare takt, pendla växelvis fram och tillbaka under relativt små vinklar. Överarmarnas väg är ungefär densamma som vid vanlig cirkulär väderkvarnssvängning. För att få skuldran så högt ovan vattenytan att armen gör denna fria återgång fordras dessutom en rotation av kroppen genom längdaxeln huvudsakligen förlagd till midjan. Bröstkorgen roterar i förhållande till bäckenet, vilket dock har mer eller mindre stora medrörelser (krängningar). Skuldrorna måste sålunda alltid mer eller mindre "rullas upp". Axellederna tillåta nämligen ej alltför stor rörelse bakåt. Jämför fjärilsimmet med dess betydande lyftning vid varje armtag. Bröstkorgens *rullning* bidrager även till att förlänga armen.

Det är viktigt att denna rotation ej går till överdrift, ej sker ryckigt och att den ej bryter rytmen i övrigt. Genom rullningen förflyttas skulderleden nedåt i vattnet och har armen då *lämplig vinkel snett nedåt framåt uppkommer ett framdrivande tryck utöver dragningen på armen.* Härigenom upphäves med stor sannolikhet rotationens farthämmande effekt helt eller delvis. Då armen passerat lodlinjen och den sänkta bröstkorgshalvan börjar rulla upp bildas även ett rullningstryck i framdrivande riktning ehuru ej så uttalat.

Forts. i kommande nummer.

Bruce Harlans hoppkompendium

Nedslagstekniken

Av Toivo Öhman

Som tidigare nämnts i "Kort om hopp" har Bruce Harlans skrivit ett kompendium om hoppträning som kommentar till den amerikanska instruktionsfilm, som Simförbundet inköpt. För att innehållet i detta kompendium skall nå en större läsekrets av hoppintresserade är det min avsikt att i en serie artiklar (med förklarande teckningar) översätta och kommentera de viktigaste avsnitten, och inledningsvis hade jag tänkt behandla nedslagen, den fas i hoppet som amerikanarna behärskar bättre än några andra.

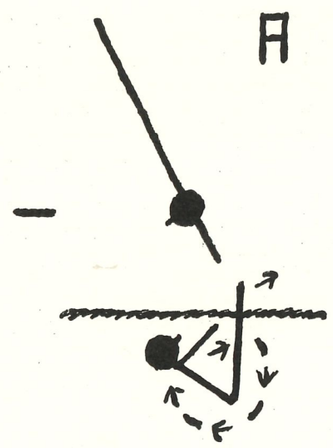
För dem som inte närmare känner till Bruce Harlan kan nämnas, att han blev olympisk guldmedaljör i svikthopp och silvermedaljör i höga hopp 1948 i London samt att han vunnit 20 amerikanska hopptitlar. Numera anses han vara Amerikas "coming man" som hoppträna re och är verksam vid Michigan University. Mike Peppes hoppare från Ohio, varifrån f. ö. även Harlan kommer, håller fortfarande ledningen i USA men hotades svårt av Harlans adepter vid senaste inomhusmästerskapen, trots att denne endast arbetat vid Michigan något år.

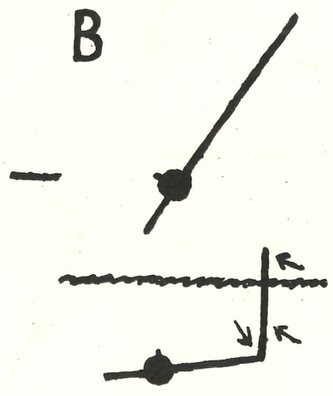
Mycket av det, som här kommer att refereras, är kanske "självklara" saker för de flesta, men jag föredrar att få det hela komplett och översätter därför ordagrant:

"Det väsentliga i ett nedslag är att få kroppen så strömlinjeformad som möjligt samt att skära vattnet mjukt. Armarna skall pressas hårt mot öronen, händerna skall hållas tillsammans, eventuellt med fingrarna sammanflätade. Fingrarna skall vara sträckta och peka mot vattnet. Ögonen slutes just som de ser att händerna når vattnet. Huvudet skall skära vattnet vid hårfästet och kroppsställningen skall bibehållas ända ned till botten. Kroppens vinkel mot vattenytan är beroende av vilket hopp som utföres. Vissa hopp, såsom pikhopp framåt och tyska hoppet i pik, skall skära vattnet absolut vertikalt. Rotations- och skruvhoppen framåt (grupp I och IV resp. V) skall gå i vattnet med något underslag och med en tendens till pik i höftpartiet. I baklängeshoppen (grupp II och III) skall hopparen vid nedslaget ligga något i svank och gå i nästan vertikalt.

Det finns många metoder att reglera ett nedslag med armarna, huvudet och ryggen för att rädda ett över- eller underslag (draga framåt eller bakåt med armarna, höja eller sänka huvudet, öka eller minska svanken) men dessa rörelser kommer vanligen automatiskt hos hopparen och behöver inte närmare beskrivas. Benens arbete vid nedslaget fordrar däremot utförligare kommentarer.

Huvudhopp, som missas i nedslaget, d. v. s. som går över eller under, kan räddas med benens hjälp. Man skall därvid sträva efter att föra benen till vertikalläget genom någon av följande rörelser. Om exempelvis ett hopp med rotation framåt håller på att gå över eller under, kan detta undvikas genom att





hopparen går i pikställning under vattnet. Om hopparen ligger på underslag måste han försöka att gå runt i en hel volt under vattnet så att benen förs fram i lodläge precis när de försvinner under ytan (teckning A). Om hoppet ligger över och benen redan passerat det vertikala läget skall benen med hjälp av en annan slags undervattenspik pressas tillbaka mot bröstet genom att hopparen "sitter ned" i vattnet (teckning B).

En annan metod är den s. k. "knäräddningen", som kan användas vid alla huvudhopp med rotation bakåt (grupp II och III). Om hoppet ligger för överslag grupperas benen alldeles under vattenytan så att underbenen förs tillbaka till lodläget (teckning C).

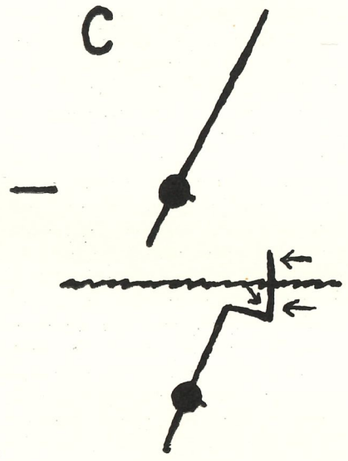
Dessa båda knep (pik eller gruppering under vattnet) kan användas även i andra situationer. "Knäräddningen" kan tillämpas vid hopp med framåtrotation på underslag (teckning D), och baklängeshopp med underslag kan räddas genom pik under vattnet (teckning E). I dessa båda fall är det emellertid mycket svårt att göra rörelsen riktigt, och metoden kan i allmänhet inte rekommenderas. Över huvud taget är det utomordentligt svårt att lära in alla dessa räddningar, och en förutsättning är att hopparen först och främst behärskar "normala" nedslag perfekt. Hopparen bör helst inte försöka träna in dem förrän han har flera år av avancerad hoppning bakom sig."

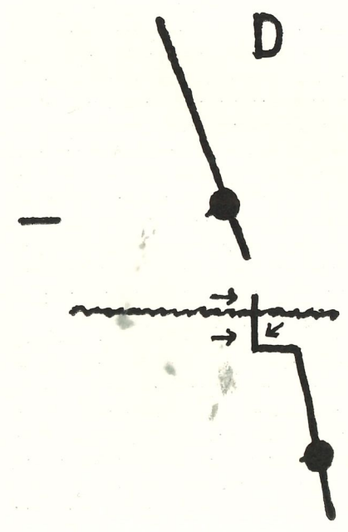
Så långt Harlan. Som synes har han inte alls berört fotnedslagen, vilket dels torde bero på att möjligheterna till räddningar är mindre där och dels på att kompendiet avser svikthopp, och att det faktiskt nästan aldrig förekommer, att en amerikansk elithoppare har ett hopp med nedslag på fötterna i sin sviktserie. I varje fall har ingen amerikansk hoppare haft ett hopp med fotnedslag på någon av de tre senaste olympiaderna i svikthopp, och detta kan vara en tankeställare för våra svenska hoppare, när de väljer sviktserie!

I London kom emellertid de amerikanska höghopparna med en nyhet beträffande fotnedslagen från 10 meter. De skar nämligen inte vattnet med sträckta vrister utan just som tårna tog vattnet ställde de sig ned på hålfötterna så att fötterna därigenom gjorde ett större "hål" i vattnet för kroppen att slinka ned i. Denna metod används numera över hela världen och fordrar kanske ingen ytterligare beskrivning.

I Helsingfors introducerade sviktsegraren Skippy Browning en metod vid huvudnedslagen, som byggde på samma princip som "hålfotstekniken" vid fotnedslag. Han spärrade ut alla fingrarna precis när han nådde vattenytan samtidigt som han böjde upp händerna och tog vattnet med handflatorna först. På så vis åstadkom han samma effekt som vid fothoppen, nämligen att ett större "hål" bildades i vattnet. Svårigheten med denna teknik är att armarna lätt lämnar sin position ovanför huvudet och börjar glida undan på grund av det ökade vattenmotståndet.

Den vanligaste metoden för att få större "hål" i vattnet är annars numera att

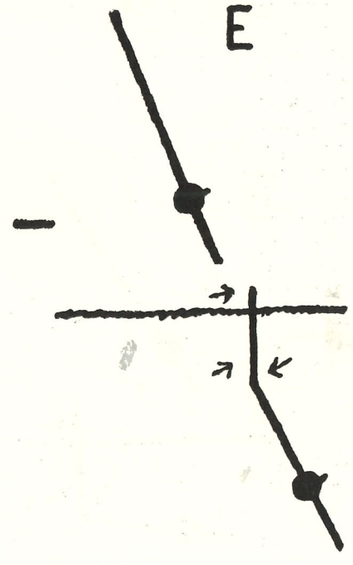




helt enkelt inte hålla ihop händerna utan ha närmare en decimeters mellanrum mellan dem, vilket dock strider mot reglerna och måste göras "på ett fint sätt". För yngre hoppare utan utvecklad muskulatur i armar och axlar kan den inte rekommenderas, eftersom armarna gärna vill vika sig, när man inte har något fast grepp med händerna. Från 10 meter är denna teknik närmast farlig och används endast av några ungerska och ryska hoppare.

När Harlan skriver att händerna skall vara tillsammans med *sträckta* fingrar, så avser han av allt att döma endast svikthopp. Från 10 meter måste händerna vara *knutna* för att man skall orka hålla nedslaget, och den metoden är också den som används mest från svikt i Europa.

Som allmän kommentar till dessa olika räddningar bör man nog ytterligare understryka vad Harlan säger om att endast skickliga hoppare med lång erfarenhet kan klara av dem. Det vanligaste felet, när en hoppare försöker lära in dem, är att det hela kommer för tidigt, med andra ord innan hopparen hunnit under vattnet. Lika lätt händer det, att rörelsen kommer så djupt under vattnet att fötterna redan försvunnit under ytan. En nackdel är också att domarna vanligen ser hur hopparen beter sig under vattnet, speciellt i ljusa bassänger, men dessa räddningar är inga direkta regelfel, och det eventuella avdraget kan i varje fall inte bli så stort som för ett grovt över- eller underslag. Tekniken med fotnedslag på hålfötterna är däremot så allmänt förekommande och så lätt inlärd, att man utan vidare kan förbise sig på den. Brownings metod för huvudnedslagen är också lätt inövad och kan rekommenderas, framförallt från 1 meter, där det inte är så svårt att hålla kvar armarna i rätt läge tack vare den låga hastigheten vid nedslaget och det därigenom minskade vattenmotståndet.



Som ett rent kuriosum kan slutligen nämnas att en del amerikanska hoppare börjat intressera sig för de hörselintryck man får av ett nedslag. De har försökt experimentera ut hur ett nedslag skall "låta" för att göra bästa möjliga intryck på domarna, och de har därvid kommit fram till en metod, som innebär att hopparen med en dov ton blåser ut all luft genom munnen just som huvudet tar vattnet. Ljudeffekten påminner om den, som uppstår vid ett lyckat nedslag på hålfötterna, och vi som hade tillfälle att få "höra" det hela demonstreras av amerikanen Jack Erickson vid kursen i Stockholm förra vintern blev faktiskt smått imponerade.

Det är inte utan att man börjar undra, hur långt "simhoppsvetenskapen" kommer att drivas i framtiden.

I säck och aska

Det finns inom handel och industri såväl som inom de flesta av näringslivets grenar en ökad förståelse för idrottens betydelse som främjare av folkhälsan. Detta märker man från och till genom de ekonomiska och andra bidrag, som de bestämmande beviljar idrotten. Men det är onekligen något haltande i det att en angelägenhet som i allra högstra grad kan säjas vara samhällelig skall baseras på godtyckliga frivilliga anslag. Den svenska idrotten är tvingad att iförd säck och aska och med tiggarstaven i sin hand komma smygande fram och be om en allmosa. När den istället borde med livsbejakelsens självklara rätt komma jublande in likt en god son och dotter och säja att:

— Jag har fått en chans, och det här behöver jag för att ta vara på den om det skall kunna bli något av mej!

Och är moder Svea så snål, att hon använder glasögon blott vid högtidliga tillfällen för att inte i onödan nöta på dem, så bör hon då putsa dem och sätta på sej dem så att hon klart kan se vad saken gäller. Och peta vaxet ur öronen och blåsa dammet ur hörluren så hon kan höra vad hennes barn har att säja.

(Ur "KORP")

Att arrangera en simtävling

Nils-Erik Paulson

Forts. fr. föreg. nummer.

Tidtagarna

Tidtagning är inte ett så lätt funktionärsuppdrag som många tror. Det är inte bara att hålla i en klocka och knäppa av, ty för det mesta knäpper tidtagarna felaktigt och det får många gånger sina konsekvenser i korrigeringar av tiderna efter måldomarnas bedömning.

Kardinalfelet och det på långt håll synliga felet är att tidtagaren höjer sin arm och samtidigt som han knäpper av klockan sänker armen, vilket i allra högsta grad påverkar klockans gång, d. v. s. tiden blir för lång och den tävlande får för dåligt resultat.

Den rätta tekniken måste inövas ordentligt före en tävling och består i att man med pekfingret (bättre än tummen som har för mycket mjukdelar) utan att ändra armens läge hastigt trycker på utlösningsanordningen vid startkommandot. Sker detta med skott är röken den rätta signalen för start av klockan. På samma sätt stannas en klocka när vid frisim och ryggsim ena handen, vid bröstsim och fjärilsim båda händerna beröra målväggen.

Ledaren för tidtagarna skall i god tid se till att alla tidtagare är samlade och före tävlingarna kontrollköra klockorna under minst fem minuter. De klockor som efter kontroll visar sig skilja mest i tid med huvudparten av klockorna skall absolut inte begagnas för att ta tid på förste och andre man i mål. Tidtagarna tilldelas var och en sin bana som de hela tävlingen har att helt ägna sig åt. Dessutom utses två tidtagare som hela tiden endast tar tid på förste man i mål samt två som hela tiden tar tid på andre man i mål.

Tidtagarledaren bör också se till att det finns minst en reservklocka i gång som snabbt kan tilldelas någon tidtagare som ev. missat starten.

När loppet är avslutat skall tidtagarna lägga sina klockor i de numrerade fack som finns i en ställning som skall stå placerad vid tidtagarledarens bord och denne ensam avläser klockorna för tävlingssekreteraren. Det blir alltid fel om varje tidtagare själv skall avläsa klockan, ty ingen läser exakt lika av en klocka. Därför är det viktigt att tidtagarledaren är en person med god syn och han bör dessutom vara försedd med förstoringsglas för att med större säkerhet kunna avläsa den rätta tiden. Viktigt är, att inga av klockorna knäpps tillbaka förrän måldomarnas domslut föreligger klart och är kontrollerat mot tiderna. Många gånger händer det nämligen att en extra kontroll av tiderna måste ske då skiljaktiga resultat föreligger.

Ett enkelt klockställ för tävlingar består i en lång låda av trä eller masonit med endast bakre vägg och mellanväggar så att det antal fack finnes som motsvara antalet banor och dessa numreras sedan fullt synligt. Varje tidtagare har att efter loppet lägga sin klocka i sitt rätta fack och sedan invänta besked att det är klart för avhämtning av klockorna för nästa tävling. Likaså lägger de som tagit tid på förste resp. andre man i mål sina klockor i det fack som motsvarar den bana på vilken tiden knäppts. Skälet till dessa extra tidtagares medverkan är att få en säker segrartid och även kunna få ett rekord godkänt, då som bekant härför erfordras tre klockor på simmaren. Enda undantaget härifrån är att vid svenskt mästerskap kan distriktsrekord godkännas även om tiden endast tagits med en klocka, då vederbörande kan ha placerat sig i sämre halvan av heatet och ändå underskridit gällande distriktsrekord.

Viktigt är att få klockorna justerade hos urmakare före tävlingen, ty vid ansökan om rekord skall anges när klockorna senast blev justerade.

Måldomarna

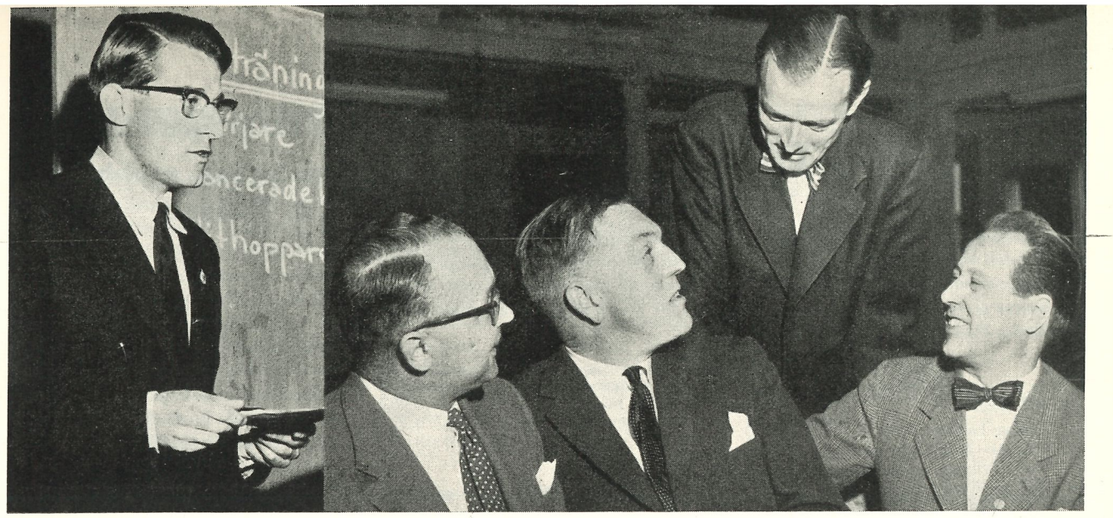
Målbedömning i simning är säkert det svåraste som finns just på grund av de ofta långa avstånden mellan de tävlande och speciellt enär en simmare sträcker fram handen i väggen under, en annan över vattnet. Det enda tillförlitliga medel som kan tänkas för en exakt målbedömning är det elektriska systemet, men detta är ännu ej tekniskt löst, varför vi måste lita till det mänskliga ögats avgörande. Att detta sviker många gånger känner vi alla till, och för den delen är det helt naturligt om vi ställer vår lit till ett flertal måldomare och sedan rättar oss efter majoritete.

Man kan urskilja två i huvudsak olika måldomarsystem, vi kan här kalla dem det äldre och det nyare. Enligt det äldre systemet delar måldomaren upp sina biträdande måldomare så att minst två avgör följden mellan förste, andre och tredje man i mål och ytterligare minst två mellan fjärde, femte och sjätte man i mål och var och en skriver ned sin åsikt på ett protokoll som lämnas till måldomarledaren vilken ensam fäller utslag. Måldomarledaren tar givetvis sin egen uppfattning till grund, varför det gäller för denne att försöka få en överblick över ordningsföljden mellan samtliga tävlande i den mån det är möjligt. För detta system begagnar man lämpligen protokoll med två kolumner, den första med ordningsföljden 1, 2, 3 etc. uppifrån räknat och i den andra kolumnen som är tom fyller måldomarna i banorna i den ordning de dömer. Överst noteras gren och heat och underst signerar måldomaren.

Det nyare systemet användes vid OS i Melbourne och prövades första gången här i Sverige vid SM inomhus i Göteborg, och enligt tävlingsledningens mening var resultatet lovande. Det kanske tar något längre tid att få fram slutresultatet, men detta blir i stället desto säkrare. För detta system åtgår det emellertid fler bitr. måldomare, man måste vid t. ex. 6 banor räkna med minst 8, vid större tävlingar hellre fler. För denna målbedömning begagnas lämpligen tryckta kort av det utseende som framgår av bilden. Överst fyller man i förväg i gren och heat, därunder står tryckt "Placering 1" resp. 2, 3 o. s. v. På följande rad står ordet "Bana" och efter detta fyller måldomaren i den bana som enligt hans mening blivit först i mål, resp. två etc. Observera att varje måldomare har hela tiden samma sak att se efter, alltså en har endast att döma förste man i mål, en annan andre man i mål o. s. v., och detta är genomgående för alla loppen i tävlingarna. Minst två man måste det vara på vardera av placeringarna 1, 2 och 3, medan man kan nöja sig med en måldomare som avgör placeringarna 4, 5 och 6. Sedan måldomarna signerat sina protokoll, inlämnas de till måldomarledaren, som lämpligen på ett bord placerar ut dem och avläser den dömda ordningsföljden. Vid delade meningar får ledaren fälla utslag efter sin åsikt.

Med detta system kan man vid större tävlingar placera ut tre man på varje placering i toppen och därigenom få än större säkerhet vid målbedömningen, det svåraste funktionärsuppdraget av alla. Vid finaler har måldomarna fått den fördelen att eftersom de tävlande då placeras efter tiderna i försöken, de sannolikaste tätmännen befinner sig på närliggande banor. Vad som slutligen är mycket viktigt vid vilken slags bedömning man än använder, fördela ut måldomarna på båda sidor om bassängen och låt dem skriva sia protokoll utan konferens sinsemellan.

Forts. å nästa sid.



Kända aktörer vid simmartinget i Örebro. Från vänster "hopparprofessorn" Ingvar Sommarström, Jönköping, Gösta Rodell, Motala, Henry Runströmer, Stockholm, Hans Söderhjelm och Nils-Erik Paulson, Örebro.

Mellansvenska simmartinget fick fin premiärrecension

Vårt bara månadsgamla Närkes Simförbund stod den 30 maj som värd för ett i allo lyckat och givande Mellansvenskt Simmarting, som rönte livlig tillslutning från de berörda distrikten. NSF-ordförande Nils-Erik Paulson hade nöjet att hälsa en glädjande talrik skara distriktsledare välkomna på söndagsmorgonen och när han vid halv sex-tiden på kvällen satte punkt för förhandlingarna kunde han konstatera, att det här första simmartinget, som blir årligen återkommande, givit deltagarna en hel del synpunkter till fromma för simsporten.

HEDERSGÄST, om man så får säga, var Svenska Simförbundets generalsekreterare *Henry Runströmer,* som dels höll ett par intressanta genomgångar beträffande organisationsproblem i svensk idrott i allmänhet och svensk simning i synnerhet, dels nagelfor de stora förändringarna i det internationella programmet. Därvid kom han givetvis också in på de ekonomiska svårigheterna, vilka i simning som i många andra idrotter är betydande. Diskussionerna i samband med föredragen var också av stort värde.

VIDARE PRATADE Ingvar Sommarström från Jönköping om hoppträning och hoppkursplanering och de nya poloreglerna förklarades av Runströmer.

Den ryska filmen om "de olika simsätten" blev ett uppskattat inslag men eftersom de närvarande simmarledarnas ryska språkkunskaper inte är riktigt vad de borde vara, så får man med förbundsordförande Nils-Erik Paulsson instämma i beklagandet, att den annart utmärkta filmen inte försetts med svensk text. Det var nog en hel del fina tips, som de närvarande tyvärr gick miste om... men trots den reservationen gav de ryska "blötdjuren" utmärkta demonstrationer på hur det ska gå till, och i förekommande fall, inte ska gå till att ta sig fram i det våta elementet.

AVSLUTNINGSVIS gav Henry Runströmer några glimtar från OS i Melbourne och här berörde han speciellt simmarnas insatser, erkannerligen då flickornas framträdanden. Det blev en hel del av inside information och man övertygades om, att de dyra slantarna — cirka 10.000 kronor per person — trots det blygsamma framgångarna var väl använda pengar. De svenska ledarna — och givetvis även simmarna — passade på att lära av "underdjuren" och de lärdomarna ämnar man nu försöka praktisera i svensk simning.

Efter en kortare slutdiskussion var det så klart för ordföranden Paulsson att avsluta det här tinget och dags för motalaledarna att hälsa välkommen till nästa års träff.

(Rels i Nerikes Allehanda)

Övriga funktionärer

Förutom dessa i reglerna föreskrivna funktionärerna bör det finnas en speaker och en "framfösare" samt dessutom vid större evenemang där så erfordras en man som helt har hand om marskalkar och biljetter m. m. Speakersysslan kan handhas av tävlingsledaren men får absolut inte skötas av någon av de övriga funktionärerna då dessa alla har så viktiga poster att de helt måste kunna ägna sig däråt. "Framfösaren" är den inte minst viktiga posten ur publik synpunkt. Visserligen syns han inte utåt men publiken trivs mycket bättre om de får se en raskt genomförd tävling utan de longörer som uppstår då de tävlande inte infinnersig på startplatsen vid uppropet. Denne funktionär skall ha ett exemplar av startordningen och svarar för att de tävlande är färdiga att passa sin start och att tävlingen "flyter". Ledaren för marskalkar och programförsäljare svarar för att publiken får sin "service" och sedan är bara att nämna att hoppledare och hoppdomare utses bland sådana som är godkända och väl förtrogna med hoppreglerna.

Rättelse

I föregående avsnitt av artikelserien (Simsport nr 5) hade ett beklagligt fel insmugit sig under rubriken bandomarna och det gäller fjärilsim. Reglerna säger ingenting om att ett arm- och ett bentag får tagas under vattnet utan rätt och slätt att båda armarna samtidigt föras framåt över vattnet och detta innebär givetvis att det inte går att ta armtag under vattnet. Däremot finns det inget som förbjuder bentag under vattnet efter start och vändning.

Statistikrutan *Nils-Erik Paulson*

Då alltjämt en hel del tävlingsresultat saknas från vårsäsongens tävlingar kan endast en del av den eljest brukliga 25-mannalistan presenteras och fortfarande med reservationer för felaktigheter på grund av icke insända resultat. Låt snarast insända de resultat ni vet inte har kommit SK tillhanda för att vi skall kunna presentera en fullständig lista.

HERRAR

100 m frisim:

1. Göran Larsson, S 02 58,0
2. Lennart Brock, Poseidon 58,4
   Rolf Friberg, Jönköping 58,4
4. Håkan Westesson, Poseidon .. 58,5
5. Curt Furberg, Skellefteå 58,9
6. Hans Lindström, Neptun 59,0
   Rolf Junefelt, Jönköping 59,0
8. Peter Bergengren, Skellefteå . 59,3
9. P. O. Lindberg, Neptun 59,9
10. P. A. Eriksson, S 02 59,9
    B. Ä. Karlsson, S 02 59,9
12. L. Hennix, Neptun 60,2

400 m frisim:

1. K. König, Neptun 4.45,2
2. L. Wolmsten, Neptun 4.47,5
3. G. Pettersson, Upsala SS .. 4.53,0
4. H. Westesson, Poseidon 4.56,9
5. P. O. Lindberg, Neptun ... 5.03,2
6. P. O. Eriksson, Neptun 5.04,8

200 m bröstsim:

1. R. Junefelt, Jönköping 2.43,4
2. J. Lysell, Malmö SS 2.46,0
3. J. Delcomyn, Malmö SS ... 2.47,4
4. U. Allard, Poseidon 2.47,5
5. B. Nilsson, Göteborgs KK .. 2.49,2
6. B. Liljenberg, Poseidon 2.49,8
7. Å. Lind, Enköping 2.52,0
8. J. Klemming, Trelleborg .. 2.52,8

100 m ryggsim:

1. H. Andersson, Tunafors ... 1.07,3
2. N. Lundgren, Trelleborg ... 1.09,8
3. L. Eriksson, Hellas 1.09,9
4. R. Olander, Skellefteå 1.10,0
   E. Forslund, Munksund 1.10,0
6. G. Hellsing, Poseidon 1.10,4
7. Z. Norén, Örebro 1.10,8
8. B. O. Almstedt, Örebro 1.12,0
   G. Pettersson, Upsala SS .. 1.12,0
10. P. Bergengren, Skellefteå .. 1.12,3
11. L. Berg, Malmö SS 1.12,5
12. B. Larsson, Neptun 1.12,6

DAMER

100 m frisim:

1. Kate Jobson, Varberg 1.07,8
2. A. Hellström, Neptun 1.08,5
   K. Larsson, Ran 1.08,5
4. B. Wängberg, SKK 1.08,6
   B. Eriksson, Tunafors 1.08,6
6. Anita Odell, S 02 ..... 1.08,8
7. Krist. Larsson, Ran 1.09,9
8. M. Flodström, Munksund .. 1.10,1
9. B. Andersson, Ran 1.10,3
10. B. Segerström, Neptun 1.10,6
11. M. Krook, Bodens BK 1.10,9
12. T. Nilsson, Neptun 1.11,0

400 m frisim:

1. K. Larsson, Ran 5.17,8
2. B. Wängberg, SKK 5.18,3
3. A. Hellström, Neptun 5.19,3
4. B. Andersson, Ran 5.23,8
5. Krist. Larsson, Ran 5.29,5
6. B. Segerström, Neptun 5.32,2

200 m bröstsim:

1. B. Öhman, Neptun 1.15,5
2. M. Westesson, Poseidon ... 1.16,1
3. M. Öberg, Neptun 1.17,7
4. G.-B. Jönsson, Poseidon ... 1.18,0
5. T. Nilsson, Neptun 1.19,5
   A. Gustavsson, Katrineholm 1.19,5
7. B. Segerström, Neptun 1.21,0
8. M. Krook, Bodens BK 1.21,8
9. B. Lundqvist, Neptun 1.22,6

100 m ryggsim:

1. K. Pettersson, Malmö SS .. 3.03,2
2. G.-B. Mellberg, Brännan .. 3.06,1
3. A.-C. Hessler, Attack 3.07,0
4. L. Jansson, Nyköping 3.07,3
5. B. Piper, Neptun 3.07,8
6. B. Dahlström, IFK Sthlm .. 3.10,5
7. B. Mattson, Örebro SS 3.14,0

100 m fjärilsim:

1. B. Lundqvist, Neptun 1.19,8
2. K. Larsson, Ran 1.20,4
3. A. Hellström, Neptun 1.22,0
4. B. Wängberg, SKK 1.23,4
5. T. Nilsson, Neptun 1.24,6
6. L. Jansson, Nyköping 1.24,8
7. B. Öhman, Neptun 1.26,9
8. B. Andersson, Ran 1.27,2

Riksinstruktören

Förbundets riksinstruktör Erik Adlerz är placerad i Göteborg t. o. m. 26 juni. Under tiden 27 juni—4 juli är han placerad i Skåne som huvudinstruktör vid distriktslägret i Forsakar. Därefter kommer turen till Småland, som disponerar Adlerz 5—22 juli. Riksinstruktören reser därefter till Timrå för att leda det norrländska elitlägret 24—31 juli.

Efter SM i Varberg, som Erik Adlerz självfallet kommer att övervara, återvänder riksinstruktören till Småland, där han sedan är verksam hela augusti månad. För höstsäsongen är reseprogrammet ännu ej fastställt. De distrikt och föreningar som vill utnyttja hans tjänster bör anmäla sina önskemål till generalsekreteraren senast den 15 juli.

Willy Hemlin

sam 14 sek. snabbare än P. O. Östrand

Willy Hemlin, S 02, infriade de förväntningar som hans tränare Sture Carlsson haft på honom vad det gällde hans insats på 1500 m frisim i DM-simningarnas avslutning, d. v. s. Hemlin slog inte bara sitt eget personliga rekord på distansen utan även P. O. Östrands svenska rekord — på 25-metersbana — och noterade finfina 18.49,2. Det är i det allra närmaste 14 sekunder under Östrands rekordnotering i Kalmar 1952, då Petter sam på 19.03,5. S 02-aren är i så fin form att han nu bör ha en rejäl chans att även slå Arne Borgs legendariska rekord — på 50-metersbana — från Bologna 1927, vilket lyder på 19.07,2.

När Willy gick i vattnet för sitt rekordförsök på 1500 m så löd hans tidschema på 18.53, d. v. s. den tid som han gjort på träning för någon tid sedan. Han öppnade mycket starkt — de första 50 meterna avverkades på 31 sekunder och första hundra meterna gick på 1.07,5. 200 m passerades på 2.22,5 och när han fortsatte med 1.15 och passerade 300 m på 3.39, så förstod man att han gick in för att försöka slå rekordet. Han låg då 2 sek. under tidschemat och hade 4.57 på 400 m. Efter 500 m var han 3 sek. under schemat och detsamma var fallet sedan ytterligare ett hundra meter avverkats. 700 m gick på 8.44 och då var han 5 sek. snabbare än man räknat med. På 800 m hade han 10,01, d. v. s. att han gått andra 400 m på 5.04. Han ökade ytterligare. Han låg 6 sek. bättre än tidschemat när 900 passerats.

1000 m avverkades på 12.33 och sedan följde två hundrametersdistanser på 1.15 och det tredje 400-metersavsnittet hade gått på smått fantastiska 5.02. När han avverkat ytterligare två längder missade han tyvärr vändningen kapitalt och förlorade säkerligen 2 sek. men trots detta låg han hela 7 sek. under det uppgjorda varvschemat. Avslutningen blev god med 1.16 resp. 1.13,2 och sluttiden 18.49,2 var ett faktum.

Hans ende konkurrent Urban Sandheden, GKK, visade också goda takter och förbättrade sitt eget personliga rekord från 22.13 till 21.29,2. Starkt gjort av den lovande GKK-pojken.

Reine Odell.

Juniorlägret i Eskilstuna 4—13 juli

Det blir ett förbundsläger för "morgondagens stjärnor" i Eskilstunas nya friluftsbad "Vilstabadet" i sommar. Under tiden 4—13 juli kommer 20 flickor och 16 pojkar i åldern 12 till 16 år att specialtrimmas av sex erkänt skickliga instruktörer.

Överledare blir Karl Andersson, Borås, för pojkarna och Sten Hellqvist, Stockholm, för flickorna. Deras medinstruktörer blir Holger Forslund, Munksund, Sture Andersson, Timrå, Åke Lindgren, Stockholm, Bengt Kjellvall, Eskilstuna samt Bo Danielsson, Skellefteå (studerande instruktör).

Bland de många ansökningarna av ungdomar från hela landet har förbundets simkommitté utvalt följande:

Flickor

Valda Freivalds, IK Sirius, Upplands distrikt; Barbro Persson, Upsala Simsällskap, Upplands distrikt; Gunilla Hallerstedt, Karlskoga SS, Värmlands distrikt; Ann-Christine Hessler, IK Attack, Skånes distrikt; Anne-Marie Eriksson, Skövde SS, Västergötlands distrikt; Inger Norén, Nynäshamns SS, Stockholms distrikt; Britt Dahlström, IFK Sthlm, Stockholms distrikt; Bibbi Segerström, Neptun, Stockholms distrikt; Birgitta Öhman, Neptun, Stockholms distrikt; Monica Öberg, Neptun, Stockholms distrikt; Tanya Nilsson, Neptun, Stockholms distrikt; Agneta Gustafsson, Katrineholms SS, Södermanlands distrikt; Birgitta Eriksson, Tunafors SK, Södermanlands distrikt; Gunilla Ekblom, Ägir, Jämtlands distrikt; Ingrid Östrand, Skutskärs IF, Gästriklands distrikt; Ulla Brännström, Bodens BK, Norrbottens distrikt; Mona Flodström, Munksunds SS, Norrbottens distrikt; Mona Stenman, Norrköpings KK, Östergötlands distrikt; Eva Thörngren, Kalmar SS, Smålands distrikt; Christina Söjker, Örebro SS, Närkes distrikt.

Pojkar

Bo Pettersson, Upsala SS, Upplands distrikt; Lars Candler, Upsala SS, Upplands distrikt; Börje Mårtensson, Ran, Skånes distrikt; Gunnar Lenning, Helsingborgs SS, Skånes distrikt; Lars-Olof Jönsson, Helsingborgs SS, Skånes distrikt; Lars-Erik Thomée, Elfsborg, Västergötlands distrikt; Jan Andersson, Elfsborg, Västergötlands distrikt; Lars Fjärrstad, SKK, Stockholms distrikt; Leif Hamlin, Polisens IF, Stockholms distrikt; Lennart Tegnerud, Polisens IF, Stockholms distrikt; Håkan Bengtsson, Polisens IF, Stockholms distrikt; Roland Lind, Norrköpings KK, Östergötlands distrikt; Bengt-Olof Almstedt, Örebro SS Närkes distrikt; Bengt Furberg, Skellefteå SK, Västerbottens distrikt; Gunnar Bergengren, Skellefteå SK, Västerbottens distrikt; Kurt Lindgren, S 02, Göteborgs distrikt.

Distriktsombud

Skånes Simförbund
Folkskollärare Gert Stigborg
Ramlösa Brunn

Smålands Simförbund
Gymn.-dir. Ingvar Sommarström
Kyrkogatan 22
Jönköping

Stockholms Simförbund
Tjänsteman Gunnar Crone
Fack 2
Djursholm 1

Södermanlands Simförbund
Herr Rune Jonsson
Hästskobacken 4
Eskilstuna

Upplands Simförbund
Kapten Rune Öjdahl
Tegnergatan 25 B
Uppsala

Värmlands Simförbund
Tjänsteman Bengt Widén
Sandbäcksgatan 19
Karlstad

Västergötlands Simförbund
Herr Karl-Ivar Wetterlind
Husabygatan 6 A
Lidköping

Östergötlands Simförbund
1:e poliskonst. G. Fernebrink
Storgatan 10
Motala

Blekinge Idrottsförbund
Herr Nils Lindbladh
Domarevägen 6 A
Karlskrona

Bohuslän-Dals Idrottsförbund
Adjunkt Thor Bartram
Drottninggatan 9 A
Åmål

Dalarnas Idrottsförbund
Landskanslist Rune Risberg
Magasinsgatan 14
Falun

Gestriklands Idrottsförbund
Herr Roland Sandlin
Villavägen 10
Hofors

Gotlands Idrottsförbund
Distriktschef Nils-Magnus Montan
Strandgatan 28
Visby

Göteborgs Distrikts Idrottsförbund
Polisman Reine Odell
Första Långgatan 10
Göteborg

Hallands Idrottsförbund
Simsektionen, Herr Evald Ohlsson
Varberg

Hälsinglands Idrottsförbund
Herr C. H. Rothelius
Ljusne

Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund
Simsektionen, Herr Kjell Backlund
Box 13
Östersund 1

Medelpads Idrottsförbund
Polisman K. H. Rönström
Sveavägen 32
Sundsvall

Norrbottens Idrottsförbund
Simsektionen
Herr Sven Strandqvist, Badhuset
Boden

Västerbottens Idrottsförbund
Simsektionen, Herr Axel Holmlund
Åsgatan 20
Skellefteå

Västmanlands Idrottsförbund
Herr Einar Frändberg
Sturegatan 17
Västerås

Närkes Idrottsförbund
Herr Over Boudrie
Simhallen
Örebro

Ängermanlands Idrottsförbund
Simsektionen, Herr Lars Hedin
Köpmangatan 58
Härnösand

Regeländringar i vattenpolo

Regel 6 (d). Mössorna för reservspelare bör numreras 8, 9, 10.

Regel 7 (1) ändras enl. följande: Han skall avläsa den exakta speltiden ävensom den för uppehåll fastställda tiden enl. reglerna 8 och 21.

I anl. härav måste till (n) i regel 7 tilläggas: "... med undantag för vad som stadgas i regel 18 (k).

Tillägg till paragraf 7:

(s) Måldomare skall hålla upp den röda flaggan när spelarna reglementsenligt befinna sig på mållinjen enl. regel 11, men på domarens visselsignal skall spelet i alla händelser startas.

Ändra nuvarande regel 11 enl. följande:

Vid spelöppningen vid början av en match eller en halvlek eller förlängning, måste spelarna befinna sig ....

Tillägg till regel 11 (b): Sedan mål gjorts, skall det lag, som förlorat målet, utföra spelöppningen och spelarna få vara placerade var som helst på sin egen planhalva. En av spelarna i det lag, som skall öppna spelet skall vara placerad mitt på mittlinjen och efter domarens signal skall han genast sätta bollen i spel genom att passa till en medspelare, som måste befinna sig bakom mittlinjen när han emottager passningen. En felaktigt utförd spelöppning måste göras om.

Ändra regel 15 (n) enl. följande:

Även ett lag med mindre antal spelare i vattnet än motståndaren anses spilla tid om de, när de äro i besittning av bollen, icke anfalla och ett frikast kall tilldelas spelare som hade bollen omedelbart före den spelare, som befann sig närmast den avblåsningen.

Ändra regel 16 (i) enl. följande:

Om domaren är av den åsikten, att vid inkast bollen föll i vattnet på en sådan plats, att ena laget gynnades därav, skall inkastet göras om.

Ändra regel 17 (b) enl. följande:

Att sparka eller slå en motståndare eller att göra försök därtill ...

Ändra regel 17 (g) enl. följande:

Ett frikast skall givas till den närmaste motspelaren och den felande spelaren skall visas upp utom då ett straffkast utmätes enl. regel 18 (a).

Regel 18 (b):

Den felande spelaren skall inte köras upp med mindre förseelsen är av den art den föranleder utvisning för återstoden av matchen.

Regel 18 (g):

Målvakten skall vara placerad på mållinjen och domaren skall inte ge visselsignal förrän han förvissat sig om att så är fallet.

Regel 17 (g):

Att på ett ojust sätt söka förhindra en motståndare att göra mål när han befinner sig innanför fyra-meterslinjen.

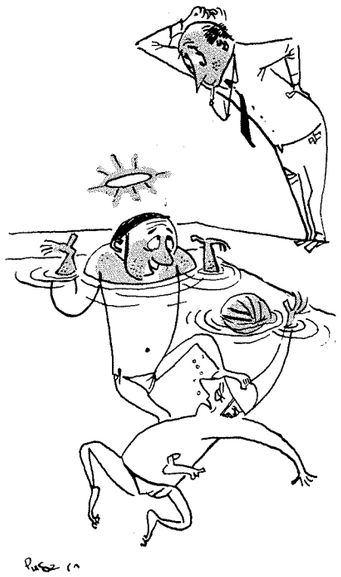
Regel 18 (g):

Om en försvarande målvakt skulle vara utvisad när en straff eller hörna tilldömes en motspelare får en av hans medspelare placera sig på mållinjen. De regler, som gälla för en målvakt, skola emellertid ej tillämpas för denne spelare.

Regel 18 (k):

Om ett lag tilldelas ett straffkast och avblåsningen för detta ägde rum precis på samma gång, som signal gavs för full tid, halvtid eller slut av förlängning, eller om straffkastet ej hunnit utföras före nämnda signal, då skall likväl straffkastet utföras, men om bollen skulle studsa tillbaka från en målstolpe eller tvärribban eller slås ut av målvakten betraktas bollen som död.

OBS!! Alla regler har trätt i tillämpning från och med den 1 maj 1957.



Teckning utan ord.
(Lånad ur en ungersk facktidning.)

Skövde slog Karlstad 81–59 i juniormatchen

Två nya distriktsrekord för Värmland, två Skaraborgsrekord och massor av personliga rekord såg dagens ljus vid simtävlingar för juniorer mellan Karlstad och Skövde på söndagen i Karlstad. Distriktsrekorden stod Göran Eriksson för på 100 meter ryggsim, Per-Olof Ljungdahl på 200 meter fjärilsim. Vid tävlingarna segrade Skövde överlägset på siffrorna 81 mot Karlstads 59.

Resultat:

100 m frisim, flickor B: 1) Gudrun Stensryd, K 1.19,4. 2) Birgitta Andersson, S 1.22,2. 3) Britt Est, K 1.27,9. 4) Monica Ling, S 1.30,4. *50 m bröstsim, flickor B:* 1) Anne-Marie Eriksson, S 43,0. 2) Eva Larsson, S 48,2. 3) Elisabeth Eriksson, K 49,5. 4) Kerstin Mossberg, K 49,9. *100 m frisim, pojkar A:* 1) Christer Boberg, K 1.04,2. 2) S. E. Andersson, S 1.04,9. 3) Olle Ahlstrand, K 1.08,0. 4) Rolf Rosén, S 1.11,7. *50 m frisim, pojkar C:* 1) Bengt Sköld, S 35,5. 2) Rolf Westman, S 36,3. 3) Tim Alm, K 38,3. 4) K. E. Johansson, K 38,9. *100 m frisim, flickor A:* 1) Gudrun Stensryd, K 1.19,1. 2) Inger Svensson, S 1.20,8. 3) Inger Dartman, S 1.24,5. 4) Birgitta Hult, K 1.25,3. *100 m bröstsim, pojkar B:* 1) Bo Jonsson, S 1.28,2. 2) O. H. Larsson, S 1.33,5. 3) K. L. Mossberg, K 1.37,1. 4) Lars Larsson, K 1.39,2. *100 m bröstsim, flickor B:* 1) Gunnel Larsson, S 1.32,0. 2) Anne-Marie Eriksson, S 1.32,2. 3) Britt Est, K 1.39,8. 4) Margareta Magnusson, K 1.50,8. *100 m ryggsim, pojkar A:* 1) Ernst Rydal, K 1.18,5. 2) S. E. Andersson, S 1.18,8. 3) Jan-Erik Lundqvist, S 1.26,1. 4) Christer Boberg, K 1.27,3. *100 m ryggsim, herrar:* 1) Göran Eriksson, K 1.12,0 (nytt d-rekord), gamla 1.12,5, mars -56. *50 m ryggsim, pojkar C:* 1) Rolf Westman, S 45,1. 2) Bengt Rydahl, K 45,5. 3) Bengt Sköld, S 47,8. 4) Anders Andersson, K 51,0. *50 m frisim, flickor C:* 1) Ulla Dartman, S 40,6. 2) Anita Östholm, S 42,0. 3) Eva Stensryd, K 43,4. 4) Elisabeth Eriksson, K 49,1. *100 m frisim, pojkar B:* 1) Bo Jonsson, S 1.08,0. 2) Bo Hansson, K 1.08,9. 3) Folke Lindström, S 1.12,1. 4) Björn Ehrenreth, K 1.13,0. *100 m ryggsim, flickor A:* 1) Gudrun Stensryd, K 1.34,1. 2) Inger Dartman, S 1.34,4. 3) Britt Est, K 1.38,4. 4) Inger Svensson, S 1.38,7. *200 m fjärilsim, herrar:* 1) Per-Olof Ljungdahl, K 3.00,4 (nytt d-rekord). *12×50 m frisim, pojkar* och flickor: 1) Skövde 7.12,6. 2) Karlstad 7.21,5.

Träningsoveraller

Träningsoveraller kan nu beställas på förbundets kansli i önskade färgkombinationer och till förmånliga priser. Därest så önskas kan även förslag till ny klubbdräkt utarbetas.

Polotränarens spalt

Arne Jutner

Storprov

Spanienturnén för pololandslaget blir ett verkligt generalprov för våra unga förmågor. Tyvärr trasar turnén i någon mån sönder det förut uppgjorda programmet. Som bekant skulle vi ha pololäger i Växjö den 15—21 juli. Detta blir nu inställt på grund av resan. Enligt min uppfattning skulle bästa tiden för en turnering ur svensk synpunkt ha varit september månad, men likande tillfällen "växer inte på träd", varför man givetvis måste gripa de chanser som finns.

Motståndet

i Barcelona blir så vitt jag kan förstå rätt så skiftande, varför turneringen ur den synpunkten är för oss synnerligen nyttig. Enligt statistiska beräkningar borde vi få stryk av Ungern, Tyskland och Spanien och måhända tillmätas chanser mot Frankrike och Österrike. Men som bekant är bollen rund i vattenpolo liksom i fotboll, varför allting kan hända.

Sammandragningen

i Sportpalatset, Stockholm, den 30/5 visade att våra landslagskandidater — åtminstone de som var närvarande — har skött sin träning mycket bra och för samtliga kunde noteras framsteg.

Träningen

kan trots resan till Spanien fortsätta programenligt. För juli månad räknar vi med 5 träningsdagar per vecka.

Måndag: Uppmjukningsdag. 400 ol. (25 r, br, cr, fj o. s. v.), 6×25 sp varannan crbsp varannan cr, 200 starter, 2×25 cr, 50 vtr m. boll, 2×25 br sp, 150 m. trudgen, 2×25 r sp, 100 m med en man på ryggen, 2×25 fj sp, 50 nacksim, 2×25 cr sp, 150 bsp varannan br varannan crbsp, 200 polosim i 25 m sträckor + 50 m. bollen — alltså halva programmet, 25 under vattn.

Därefter träning i passningar på olika avstånd och som avslutning ettmålsträning.

Tisdag: 150 ol. (50 r, br, cr), passningsträning i ring med två bollar, 4×25 sp med boll, starter och vändningar i vattnet med boll på visselsignal, passningsträning i ring med en man i mitten, 4×25 crbsp, passningsträning på olika avstånd — både vänster och höger hand, 50 nacks., passningsträning i sidled med svenska skruven under simning 200, 200 bsp blandat (50 cr, br o. s. v.), snabbsimning med boll på linje (cirka 20 m) — mellan två punkter — minst tre spelare måste deltaga snabb start och passning framför huvudet på den spelare som startat, 100 ol. (25 r, br, cr, fj), passningsträning på tre man — en man mitt emellan som försöker nå bollen o. s. v., 2×25 vattentr. med boll, kantträning — en i vattnet och en man på kanten, 50 med en man på ryggen, kantträning 50 vänster skruv och 50 höger skruv, därefter uppmjukning i form av ettmålsträning cirka 10 min. Som avslutning match 2×10 min. fullt tempo.

Onsdag: 300 ol. (r, br, cr), *ettmålsträning.* 1) Skott under simning mot mål med svenska skruven (höger och vänster hand) och stöten. 2) Vanligt skott rakt framifrån efter simning på ett av stånd av cirka 6 m (skottet skall avskjutas snabbt, då man måste tänka sig att man alltid har en förföljande spelare hack i häl). Samma skott övas från olika vinklar. Då man kommer från sidan (liten vinkel) brukar chansen att göra mål på en rätt placerad målvakt vara ytterst liten med ett rakt skott, varför enda möjligheten i detta läge brukar vara en s. k. droppe. 3) Efter simning parallellt med mållinjen på cirka 4—5 m avstånd övas normalskruven, bakåtkastet och skott direkt från vattenytan efter vändning (målvakten skymd av kroppen). — Avbrott i ettmålsträningen, varvid simmas 8×50 blandad spurt (r, br, cr, fj o. s. v.). Därefter fortsatt ettmålsträning. 4) 2—3 forwards simmar mot mål under passningsträning och någon forward skall från cirka 6 m skjuta mot mål. De anfallande skall vara förföljda av samma antal spelare några meter bakom. 5) Skott antal spelare några meter bakom. 5) Skott- och passningsträning, varvid 3 forwards placerar sig cirka 5 m från mål jämt fördelade på linjen ungefär som vänster-, center- och högerforward. En back cirka 8 m bakom, vilken matar med precisa passningar. Övning företagas i vanliga skott, touchen, skarvningar och rundpallare m. m. 6) Spel mot ett mål — anfall mot försvar o. s. v. 7) Badning.

Torsdag: 300 cr uppmjukning, 12×50 spurt (r, br, cr, fj), matchträning 2×15 och 2×10, badning 300 olika (r, br, cr).

Fredag: Blandad lagsimning på korta sträckor. Därefter passningsträning på olika avstånd (15 min.) och som avslutning improviseringsträning mot ett mål.

Lördag och söndag vila om matcher icke förekommer.

Obs! Några minuters lätt gymnastik före varje träning rekommenderas.

Juniorer i simning och hopp

På förekommen anledning gör vi föreningarna uppmärksamma på att junioråldern är fastställd enligt följande i våra tävlingsregler:

"Junior i simning och hopp är varje *flicka* till och med det kalenderår under vilket hon *fyller 17 år* och varje *pojke* till och med det kalenderår under vilket han *fyller 18 år.*

SVIKTAR

Förbundets nya svikt finns i två kvaliteter och i valfri längd 4.80 eller 4.50 m.

Typ I: Kvistren lamellbyggd planka, grundligt linoljad och fernissad. Pris 295: — kr.

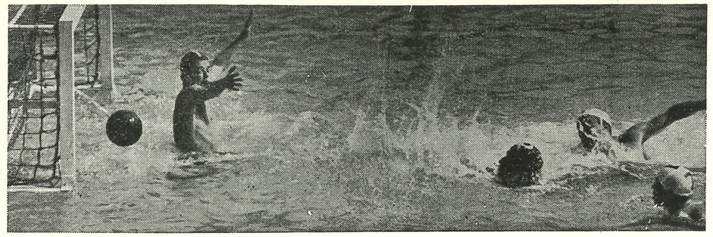
Typ II: Planka utförd av sommartorkad furu, grundligt linoljad och fernissad. Pris 195: — kr.

Vidare tillhandahålles *sviktmattor* av mjuk, naturfärgad kokosfiber med extra förstärkning i fram- och bakändan, specialsydda med tränsar för fästanordning. Mattornas längd 4 m. Pris 45: — kr.

Sviktar och sviktmattor kan levereras omgående.

Vill Du kallas idrottsman

Idrotta och tävla för idrottens egen skull.
Tävla för Din förening och Ditt lag och gör detta utan att framhålla Dig själv.
Tag tävlingsledningens utslag utan protester.
Om Du vinner tävlingen, gör detta utan att bli övermodig.
Om Du förlorar tävlingen, gör detta utan bortförklaringar.
Tag hellre ett ärligt nederlag än en seger som Du fuskat Dig till.
Om Du följer dessa råd, då först är Du värdig att kallas *idrottsman.*



POLOAKTUELLT

Spelprogram div. II i vattenpolo

Norra

5/7 Upsala—SKK
Falun—Sirius
12/7 Sirius—Upsala
13/7 SKK—Falun
8/8 Falun—Upsala
10/8 SKK—Sirius

Östra

5/7 Västerås—Eskilstuna
7/7 Norrköping—Karlstad
12/7 Eskilstuna—Norrköping
14/7 Karlstad—Västerås
9/8 Norrköping—Västerås
11/8 Karlstad—Eskilstuna

Västra

12/7 Göteborgs KK—Nässjö
Elfsborg—Jönköping
19/7 Jönköping—GKK
Nässjö—Elfsborg
8/8 Elfsborg—GKK
Jönköping—Nässjö

Södra

5/7 Karlskrona—Landskrona
12/7 Landskrona—Trelleborg
25/7 Trelleborg—Karlskrona

Finalomgången i Div. II kommer att spelas i turneringsform den 24—25/8, på plats, som senare kommer att fastställas.

Neptun i Leipzig

Neptuns pololag gjorde en hedersam insats i den internationella poloturneringen i Leipzig under pingsten. Det blev oavgjort i matcherna mot Poseidon, Hamburg (3—3) och Wissenschaft, Leipzig/Halle (2—2) och hedersamma förluster mot Dynamo, Magdeburg (2—4) och BSG Lok, Karl Marxstadt (1—2). Det sistnämnda laget slog Poseidon med 9—3 och Dynamo slog Poseidon med 10—0.

VU:s sammanträden

Förbundets verkställande utskott har fastställt följande sammanträdesdagar under det närmaste kvartalet:

Juni: 25
Juli: 2, 9, 16, 23, 30
Augusti: 14, 20, 27
September: 3, 17
Oktober: 1.

Styrelsen sammanträder nästa gång torsdagen den 1 aug. i Varberg.

SIMSPORT din tidning
Läs den! Sprid den! Stöd den!

Olympiskt i Flen

Flens Simsällskaps upptakt för den kommande säsongen bjöd på prominent simmarfrämmande då olympiatösen Anita Hellström var gäst vid den träff som anordnats i Teasalongen.

Flens ungdom hade mött upp talrikt och de fick först lyssna till några smäktande vårmelodier vilka framfördes av IOGT:s ungdomsorkester under ledning av K. H. Edström.

Därefter blev Anita Hellström intervjuad av Simsällskapets ordförande Valter Kårdén i vars ställe säkerligen mer än en av de manliga åhörarna gärna varit just då. Tyvärr fungerade inte mikrofonen på önskvärt sätt men auditoriet fick ändock sig till livs en del av simmarstjärnans upplevelser i Melbourne och annorstädes dit hon kommit tack vare sin förmåga att snabbt ta sig fram i det våra elementet. Tre filmer visades varav två trevliga i färg medan den från OS blev i monotonaste laget. Träffen får emellertid anses mycket lyckad och därtill bidrog i mycket hög grad den chosefria simmanflickan som tydligen tagit sin framgång på rätt sätt.

V. K.

Europarekord av holländskor

Ett holländskt lag, bestående av Greetje Kraan, Lenie de Nijs, Atie Voorbij och Judith de Nijs, har vid tävlingar i Hilversum förbättrat europarekordet på 4×100 m frisim för damer med 1,4 sek. De klockades för tiden 4.23,0 i en 25-metersbassäng. Det gamla rekordet sattes av Ungerns lag vid Helsingforsolympiaden 1952.

Bästa tiden i det holländska laget hade Greetje Kraan, som sam sin sträcka på 1.03,2.

*

Hollands simmerskor har i vinter satt världsrekord på löpande band och är alltså eftersökta attraktioner. Australiens simförbund har inbjudit tre av dem — holländarna får ta ut själva — till två tävlingar kring nyåret. Det blir en mycket dyrbar resa, men australierna tror att det blir en god affär. Man öppnar till tävlingarna för tillfället Melbournes olympiska simstadion, som i vanliga fall har bassängen överbyggd för konserter, dans, etc.

Smålandsrekord

I samband med skoltävlingarna i Jönköpings simhall den 19 maj noterades bra resultat. På 100 m frisim noterade Rolf Friberg 58,7 och Rolf Junefelt 59,0.

Vid jönköpingssimmarnas näst sista framträdande under inomhussäsongen mejades fyra smålandsrekord. Rolf Friberg visade storform på 100 m fritt med så grann tid som 58,4. Tid togs också på 50 meter och 100 yards och den var resp. 27,1 och 52,8. I ett senare lopp på 50 meter fritt simmade Rolf Friberg och Rolf Junefelt "dött" på 26,6. Rekord blev det också på 400 m frisim för damer genom Margita Ljungberg på 5.36,2. Hon höll själv det gamla rekordet på 5.46.

Militär-VM i Cannes

Årets militära VM-tävlingar i simning kommer att äga rum i Cannes på Rivieran den 3—6 september.

— Sverige kommer troligen även i år att låta sig representeras, berättar överstelöjtnant Bertil Nordenskjöld i SMI.

Programmet omfattar förutom de olympiska simgrenarna även livräddning och i denna gren triumferade i fjol svensken Sven-Gunnar Karlsson.

Flera av våra främsta svenska simmare gör just nu sin militärtjänst, bl. a. Hans Lindström vid flyget i Ljungbyhed och Rolf Friberg vid I 15 i Borås.

Tävlingskalender

Juni

26 Stockholm: Neptuns internationella tävlingar
30 Hofors: Internationella tävlingar

Juli

4—13 Eskilstuna: Träningsläger i simning för pojkar och flickor
5 Halmstad: Internationella tävlingar
7—13 Barcelona: Internationell poloturnering (Ungern, Frankrike, Tyskland, Österrike, Spanien och Sverige)
12—19 Mullsjö: Träningsläger i simhopp
*14 JDM i simning och hopp för Södermanland
*14 DM för Hälsingland
14 Hofors, Växjö: SM i polo, div. I
14 Bollnäs: JDM för Hälsingland
14 Varberg: Internationella tävlingar
16 Skutskär: DM för Gästrikland
*17 DM för Hälsingland
18—19 Härnösand: DM för Ångermanland
19 Hofors: DM för Gästrikland
19—21 Decin, Tjeckoslovakien: Intern. hopptävlingar
20—21 Iggesund: DM för Hälsingland
20—21 Jönköping: SM i komb. höga hopp och livräddning
20—21 Växjö: NM i polo
21 Ockelbo: JDM för Gästrikland
*21 JDM för Östergötland
21 Enköping: JDM för Uppland
*21 Södermanland—Hessens Landessportförbund
23 Harnäs: DM för Gästrikland
25 Söderhamn: DM för Hälsingland
25—26 Stockholm: DM
26 Österby: DM för Uppland
27—28 Timrå: Norrländska Simmästerskapen
*27—28 DM i simning och hopp för Södermanland
27—28 Linköping: DM för Östergötland
*27—28 DM för Småland
*27—28 DM för Närke
28 Stockholm: DM
28 Gimo: DM för Uppland
*28 JDM för Närke

Augusti

2—4 Varberg: SM i simning och hopp
*6 Landskapsmatch Södermanland—Västmanland
*10—11 DM för Närke
11 Eskilstuna, Hofors: SM i polo, div. I
*11 JDM för Småland
*11 JDM för Närke
11—12 Helsingfors: NM i simning och hopp
16 Sollefteå: Älvsimmet
12—26 Bad Kissingen: Internationellt träningsläger i simhopp
16—17 Birmingham: Internationella simtävlingar
17—18 Eskilstuna, Växjö: SM i polo, div. I
18 Motala: Juniorlandskapsmatch mellan Västergötland och Östergötland
18—19 Budapest: Internationella hopp- och simtävlingar
25 Eskilstuna: Landskapsmatch Södermanland—Östergötland

* *Tävlingsplats ännu icke fastställd.*

Inbjudan till Norrländska Simmästerskapen i Timrå

Lördagen den 27 juli

1. 400 m frisim, herrar
2. 400 m frisim, damer

Söndagen den 28 juli

1. 100 m frisim, herrar
2. 100 m frisim, damer
3. 200 m bröstsim, herrar
4. 200 m bröstsim, damer
5. Komb. höga hopp, damer
6. 100 m fjärilsim, damer
7. 100 m ryggsim, herrar
8. 100 m ryggsim, damer
9. 100 m fjärilsim, herrar
10. Komb. höga hopp, herrar
11. Lagsim 4×100 m medley, damer
12. Lagsim 4×100 m medley, herrar

Anmälningar med startavgift, 2: — kr. per deltagare och gren, skall vara Timrå AIF c/o hr Carl-Uno Gordon, Sörberge, Timrå, tillhanda senast den 21/7. I anmälan angives bästa under året uppnådda tid å resp. distans. Samtidigt önskas att föreningarna anmäla sådana funktionärer och domare, vilka ämna övervara tävlingarna och äro villiga att tjänstgöra. Deltagare, som önska nattlogi, skall meddela detta i samband med anmälan.

I resebidrag erhåller varje distrikt fri andra klass järnvägsresa tur och retur från hemort för tre deltagare.

Event. försökstävlingar hållas lördagen den 27 juli kl. 15.00 och söndagen den 28 kl. 10.00.

Inbjudan till SM i kombinerade höga hopp och livräddning

Årets mästerskapstävlingar i kombinerade höga hopp och livräddning för damer och herrar äger rum i Råcksjöbadet, Jönköping, lördagen den 20 och söndagen den 21 juli.

Reseersättning tur och retur från hemort, 2 klass järnväg, beviljas 1:a, 2:a och 3:e pristagarna. Halv sådan ersättning utgår till deltagare som belägger 4:e, 5:e eller sjätte plats.

Anmälan skall vara Jönköpings Sim- & Livräddningssällskap tillhanda senast torsdagen den 18 juli.

"Spänst åt kvinnan"

Simning är en idealisk motionsidrott
Deltag i RF:s distriktstävling!

"*Spänst åt kvinnan*" är en idrottspropaganda, som riktar sig till de kvinnor som inte är roade av eller har förutsättningar för tävlingsidrott, men som gärna skulle vilja hålla sig ungdomliga och spänstiga genom lämpligt avpassad motionsidrott. Man kan — om man så vill — erövra märken av fyra olika valörer genom att delta upprepade gånger i olika idrotter. Vitsen med märkena är att de erövras genom flitigt deltagande och inte genom märkvärdiga prestationer. Man tar nämligen varken tid eller mäter resultat. Huvudsaken är att varje kvinna får "motion med mening i", som alltså är avpassad efter hennes ålder och övriga förutsättningar. Ledaren bestämmer vad som är lämpligt för var och en och ansvarar för att det inte blir överansträngningar som följd.

Distriktstävling

För att stimulera intresset har RF:s kommitté för kvinnlig idrott utlyst en tävling mellan distrikten om största antal erövrade poäng till 31 december 1957. Prov som tagits efter 15 oktober 1956 får räknas in. Redovisning av proven sker vid årets slut genom distriktens damkommittéer, som alltså sköter den lokala propagandan och samlar in deltagarkörten från föreningarna. I flera distrikt har man tillsatt en speciell kommitté för saken i samarbete med Korporationsidrottsförbundet och Husmorsgymnastiken, som ju som bekant står bakom spänstpropagandan.

För fruar, fästmör och flammor

Till vem skall man vända sig för att värva proselyter, undrar den rådville idrottsledaren? Är det där något för en vanlig idrottsklubb? Måste det inte vara stora publiksaker, som är svåra att arrangera? Man tar saken för allvarligt, och så blir det ingenting av.

Det lämpligaste är att sätta igång i den egna föreningen, med fruar, fästmör och flammor till idrottsmän och ledare. Låt något resolut fruntimmer ta hand om ledningen, och Ni ska se att deltagarna kommer att fångas av uppgiften. Ser man att det går bra och intresset växer, bör man söka kontakter utanför föreningen. Kanske vidtala någon kvinnoförening att pröva på, kanske ordna något för allmänheten. Försök smyga in lite spänstpropaganda i syjuntor och liknande sammanslutningar — det är till det klientelet kampanjen vänder sig. Vi vill väcka intresse för motion och friluftsliv under trevliga och kamratliga former, som passar vardagskvinnan, som i vanliga fall inte har tid eller ork över för sådant.

Simning är en gren som är mycket lämplig för "Spänst åt kvinnan", och vi uppmanar därför våra klubbar att sätta igång över hela landet. Vi drar härigenom uppmärksamhet till vår idrott och får nya utövare. Det blir säkert inga "stjärnor" av deltagarna, men många, många kvinnor kommer att vara tacksamma över initiativet och kanske får en välvillig inställning till idrott över huvud taget.

Upplysningar och materiel fås från RF:s kommitté för kvinnlig idrott, Strömsborg, Stockholm C.

Inbjudan till SM

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till 1957 års svenska mästerskap i simning och hopp. Tävlingarna kommer att äga rum i Varbergs simstadion enligt följande program:

Fredagen den 2 augusti

Kl. 13.00:
1. 100 m ryggsim, herrar, försök
2. 400 m frisim, damer, försök
3. 100 m ryggsim, damer, försök
4. 200 m fjärilsim, herrar, försök
5. 400 m frisim, herrar, försök
6. Svikthopp, damer, 1:a avdeln.

Kl. 18.00:
1. 100 m ryggsim, herrar, final
2. 400 m frisim, damer, final
3. 100 m ryggsim, damer, final
4. 200 m fjärilsim, herrar, final
5. Svikthopp, damer, 2:a avdeln.
6. 400 m frisim, herrar, final
7. 4×100 m medley, damer

Lördagen den 3 augusti

Kl. 9.00:
1. 200 m frisim, herrar, försök
2. 100 m frisim, damer, försök
3. 200 m bröstsim, damer, försök
4. Höga hopp, damer, 1:a avdeln.
5. Svikthopp, herrar, 1:a avdeln.

Kl. 13.00:
1. 1500 m frisim, herrar, final

Kl. 17.00:
1. 200 m frisim, herrar, final
2. Höga hopp, damer, 2:a avdeln., final
3. 200 m bröstsim, damer, final
4. 100 m frisim, damer, final
5. Svikthopp, herrar, 2:a avdeln., final
6. 4×100 m medley, herrar

Söndagen den 4 augusti

Kl. 9.00:
1. 100 m frisim, herrar, försök
2. 100 m fjärilsim, damer, försök
3. 200 m bröstsim, herrar, försök
4. Höga hopp, herrar, 1:a avdeln.

Kl. 14.30:
1. 100 m frisim, herrar, final
2. 100 m fjärilsim, damer, final
3. 200 m bröstsim, herrar, final
4. Höga hopp, herrar, 2:a avdeln., final
5. Lagsim 4×100 m frisim, damer, final
6. Lagsim 4×200 m medley, herrar, final

Anmälan till SM i Varberg skall ställas till Svenska Simförbundets SM-kansli, Stadshotellet, Varberg. Anmälningstiden utgår måndagen den 29 juli.

Vid anmälan skall anmälande förening bestyrka anmäld simmares bästa årsresultat i den eller de grenar vederbörande ämnar starta. Ett villkor för start bör vara att stipulationstiden för silvermedalj presterats under året.

Förening är skyldig att senast kl. 10 dagen före tävlingsdagen återtaga anmälan för individuell deltagare eller lag som ej kommer att starta. Uteblir deltagare utan godtagbar anledning uttages en straffavgift på kr. 5: — per deltagare och gren.

Fackmannen
Hantverkaren

är bästa garantin vid köp,
beställningar, reparationer,
gravering och allt övrigt inom yrket

Vänd Eder till

JUVELERARE
GUNNAR FAHLSTRÖM
SVEAVÄGEN 33 · STOCKHOLM
TEL. 20 93 39

Föreningstryck

Om Ni har något problem med Edert föreningstryck, när Ni önskar ett nytt brevpapper, kallelsekort eller önskar trycka ett föreningsblad — kontakta oss och vi står med nöje till tjänst med utformning och förslag.
Men vi trycker naturligtvis även andra förekommande trycksaker.

AFFÄRSTRYCK
Gamla Brogatan 36, Stockholm. Tel. 10 01 53, 11 53 04



MEDALJER, PLAKETTER
KLUBBMÄSTERSKAPSTECKEN
FÖRENINGSMÄRKEN
DELTAGAREMÄRKEN

Skissförslag fritt på begäran!

SPORRONG & CO
Kungsgatan 17 - Stockholm 7 - Telefon: 22 56 60

Artiklar för simsport

- ★ SVIKTAR *av limmad furu*
- ★ SVIKTMATTOR *av kokosgarn*
- ★ SVIKTANORDNINGAR
- ★ AVGRÄNSNINGSLINOR *med flöten för simbanor*
- ★ SIMDYNOR *av styrofor och gummi*
- ★ SIMSTÄNGER *av aluminium*
- ★ VATTENPOLOBOLLAR *i impregnerat läder*
- ★ LIVBOJAR *lagenliga av kork och styrofor*
- ★ RÄDDNINGSSTÄNGER
- ★ DJUPDYKNINGSSÄNKEN
- ★ LIVRÄDDNINGSATTRAPPER

IDROTTSMAGASINET
Birger Jarlsgatan 5 Stockholm Telefon växel 20 88 25

DEN MODERNA OCH TIDSENLIGA

badinrättningen är Colgondesinfekterad

COLGON "50"

Varje badhus och badinrättning kan praktiskt och enkelt följa den moderna vetenskapens krav på en tillfredsställande hygien genom att använda Colgon* i den dagliga rengöringsrutinen.

Colgon åstadkommer bakterieavdödning, rengöring och deodorisering i ett arbetsmoment.

Så här enkelt är det:

Colgon förekommer i ett koncentrat — COLGON "50" — förpackat i en polyetenkudde, vars innehåll löses i en 10-litershink vatten. Den på detta sätt beredda lösningen användes som vanligt vid tvättning och skurning av alla glatta ytor som kakel, rostfritt, gummiplatta, plexiglas, oljefärg, fernissa, syntetiskt lack. För tvättning av obehandlade golv o. d. av furu, bok, björk, ek samt av emulsionsfärg och cellulosalack löses *två* kuddar Colgon "50" i tio liter vatten.

Colgon förenklar och förbilligar den dagliga rengöringsrutinen och giver de badande ett säkert skydd för infektioner av olika slag (fotsvamp, typhus, paratyphus, coli etc.)

* B. Björklund:

*"En jämförelse mellan den snabbt baktericida effekten hos några desinfektionsmedel samt intruduktion av ett nytt medel (Colgon)**, lämpat för desinfektion i hygienisk praxis." Svenska Läkartidningen N:r 14, 1957, sid. 1080.*

*** Colgon, en högmolykulär invertsåpa, -alkyl-dimetyl-bensyl-ammoniumklorid.*

Colgon "50" finnes i kartong om 100 kuddar
och säljes av

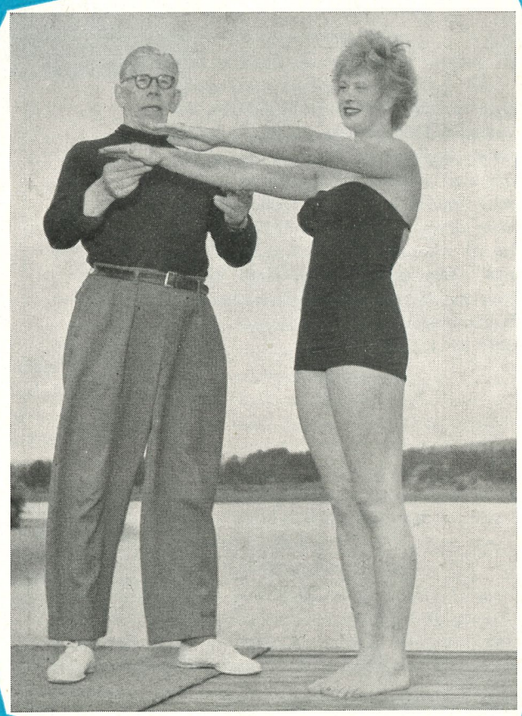
COLGAFABRIKEN
AKTIEBOLAG

STOCKHOLM 20 TEL. 49 25 55

AFFÄRSTRYCK
Engwall & Ståhle Aktiebolag
1957

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Simsport



7

30 JULI 1957 · ÅRGÅNG 12