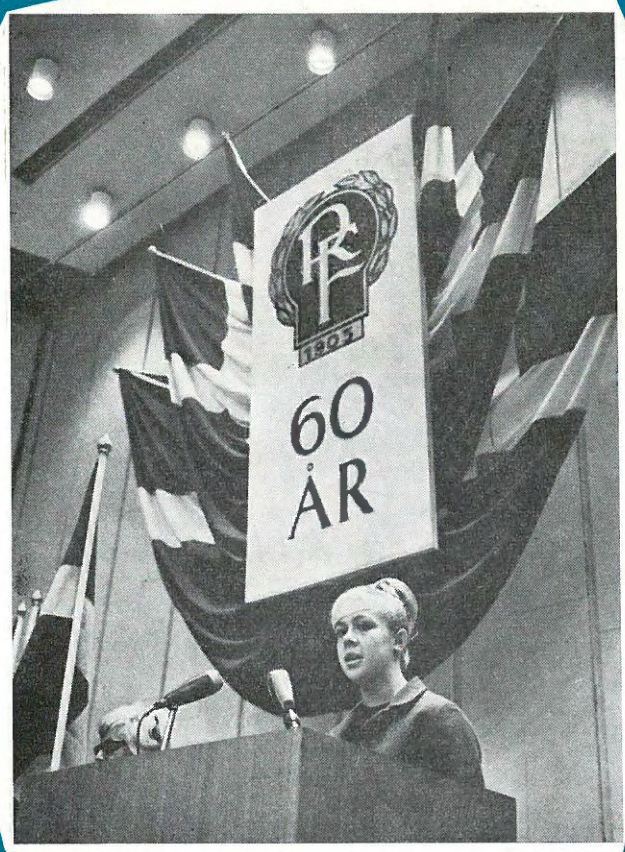
Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



12 DECEMBER 1963 - ÅRGÅNG 18

SHB
SVENSKA HANDELSBANKEN 1871

Välkommen

till

SVENSKA

HANDELSBANKEN

BMC

Vi representerar : hela den berömda BMC-linjen: BMC 850 "Hundkojan", BMC 1100 med den geniala vätskefjädringen, komfortbilen BMC 1600, direktionsvagnen BMC 6/110 samt fartvagnarna MGB och MG Midget.

Provkör "Årets Bil" BMC 1100 MORRIS

Berömda MGB – fullblod engelskt för fartmedvetna

BMC A 40 – mycket bil för pengarna

SEGERKVALITÉ i varje bil från BMC

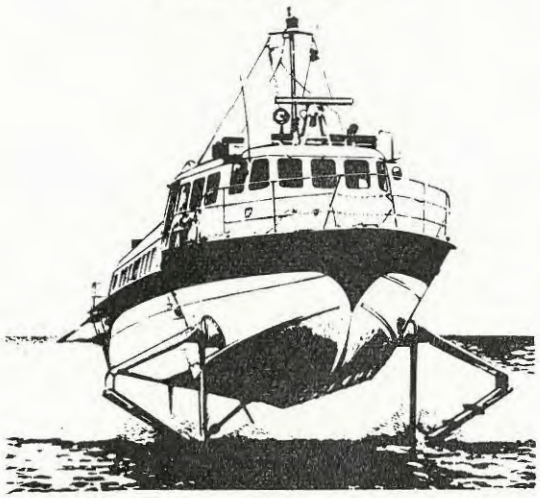
"Hundkojan" - väg-säker familjevagn med segerkvalitet

BMC 1600 – komfort-bilen

BMC = Johannesson's BILAR

STORGATAN 18 – LINKÖPING
TEL. 49380, 48750

I REKORDFART ÖVER ÖRESUND



MALMÖ-KÖPENHAMN PÅ 35 MIN.

FLYGBÅTARNA

AKTIEBOLAGET SUNDFART

ab ÅETÅ tryck

* BOKTRYCK
* DJUPTRYCK
* OFFSET
* BOKBINDERI

Konsultera oss om Ni har några trycksaksproblem. Vi hjälper Er gärna

ab ÅETÅ tryck

TORSGATAN 21, STOCKHOLM VA

Telefon 34 90 00

SIMSPORT

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

Nr 12 - 1963 - Årgång 18

Redaktör och ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

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



MAN KAN BLI HEDRAD på många sätt. Här är ett typiskt brittiskt, 15-åriga simmerskan Linda Ludgrove (segrare i ryggsim i Sexnationers) har kommit in på Madame Tussauds vaxkabinett och på bilden pysslar hon just om sig själv. Linda står till vänster — resten är vax...

En återblick

Tiden rinner fort. Det är åter dags att avsluta ett verksamhetsår — det 59:e i Svenska Simförbundets historia. Vi gör det med tillfredsställelse över att kunna blicka tillbaka på ett sportsligt mycket framgångsrikt år.

Vi minns med glädje den marsdag, då Per-Ola Lindberg helt otippad blev amerikansk universitetsmästare på 100 yards frisim på rekordtid och med hela USA-eliten (=världseliten) i kölvattnet.

Vi minns hur Per-Ola, Ann-Christine (Hagberg), Karin (Stenbäck), Agneta (Thunell), Majvor (Welander), Mats (Svensson), Jan (Lundin) och Ingvar (Eriksson) under sommaren rumsterade om med europarekorden på det mest respektlösa sätt — på olympiska distanser. Landskampssegern över Frankrike, den hedersamma andraplaceringen i Sexnationerstävlingen och framgångarna — tre segrar — vid de förolympiska tävlingarna i Tokyo bestyrkte svensk simsports internationella standard just nu.

Det mest glädjande är kanske likväl att underlaget breddats. Den övertygande segern i ungdomslandskampen mot Östtyskland följdes upp med de överväldigande svenska framgångarna vid de storinternationella ungdomstävlingarna i Dortmund i månadsskiftet augusti-spetember. Här har SUM-SIM betytt mycket och årets stora ungdomsdrive med televiserade succéfinaler i Gävle gav mersmak.

Nu gäller det OS!

Det är sålunda med tillförsikt som vi går att möta olympiaåret 1964. Vi står väl rustade, men det kommer också att behövas inför de olympiska oktoberspelen i Tokyo. Många förhoppningar knytas till våra simmare som i den fruktansvärda konkurrensen tyvärr kommer att få starta med visst favorittryck. Vi litar på våra flickor och pojkar men gör klokt i att inte utlova några medaljer. De hänger högre än någonsin denna gång.

Ock minns att det är 35 år sedan en svensk simsportrepresentant blev olympisk mästare. Det var i Amsterdam 1928 och om någon till äventyrs glömt namnet på guldmannen så var det — Arne Borg. Han visade vägen!

H. R.

SIMMARSUCCÉ PÅ RF-JUBILÉET



OMSLAGSBILDEN den här gången hänför sig till en simmarsuccé på torra land. Det är Ann-Christine Hagberg i talarstolen på Riksidrottsförbundets 60-årsjubileum, som talesman för dagens idrottsungdom. Hon fick lysande press och det fick också simmarpresidenten Lasse Schött. Låt oss här bara citera vad Svenska Dagbladets sportchef Olle "Oleg" Groth skrev i sitt "Just Nu"...

"Två ungdomar stal dagen, Ann-Christine Hagberg och SvD-medaljören Jonny Nilsson. Båda fick i varje fall stormande applåder.

15-åringen Ann-Christine talade så, att gamla farbröder fick tårar i ögonen. Liksom de tidigare talarna med statsrådet Olof Palme i täten hade hon manuskript. Men hon använde det inte. Hon hade pluggat på ordentligt och kunde det utantill. Hon drog på med en fart "under 60 på 100 fritt"; utan att tveka i en enda vändning:

— Jag vill tacka för allt jag fått genom idrotten. Jag har fått lärdomar som jag kommer att få nytta av i framtiden. Studier och idrott går mycket bra att förena, bara man låter studierna komma i första hand. Genom idrotten har jag fått vissa övertag över mina kamrater...

Lars Schött, Simförbundets vältalige ordförande, blev vid sidan av Ann-Christine dagens mest framgångsrike talare."

...och så: GOD JUL och GOTT NYTT SIMMARÅR.

Höglunds Bilreparationer
Aspvägen 6 Härnösand Telefon 148 71
Karosserireparationer
Spec.: Krockskador

SPORTMÄN
håll spänsten med vegetarisk kost
Sandqvists Livsmedel
Kungsängen — Kramfors
Hälsokost — Telefon 102 36

Härnösands i särklass vackraste utsikt
Vårdkasstugan på Vårdkasberget
175 m över havet. Öppet kl. 10—18
Fullständig konditori & matservering
Beställn. mottages tacksamt — tel. 165 08

Nya Pappershandeln
Sixten Näselius
Köpmangatan 9 — Härnösand
Telefon 121 08

KOPIERINGSBYRÅN
FORHAUG & CO
Brunnshusgatan 15, tel. kontor 136 96
Härnösand

Ljuskopiering:
byggnadsritningar, mellanoriginal
vävritningar

Snabbkopiering:
affärshandlingar, värdehandlingar,
betygskopior

Elektrostenciler:
för blanketter och reklam. Stencileringar

Tel. bostad 133 20, Kapellg. 23

Vi utför:

Smides- och Plåtarbeten

Järnkonstruktioner

Gas- och El-svetsningar

Begär offert!

AB HOLMENS
MEK. VERKSTAD
Härnösand
Växel: telefon 182 25

Bröderna Berglunds Mekaniska Verkstad
Fränsta - Tel. 289
Utför allt inom branschen förekommande arbeten,
bl.a. Smides- och svetsningsarbeten - Byggnadssmide
Järnkonstruktioner
Oljecisterner tillverkas

Dingersjö Värdshus
Njurunda — Tel. 060/301 84
God mat till humana priser
Beställningar upp till 100 personer

En delikatess
VARM KORV och GLASS
i parti och minut från
W. L. Mattssons Kiosk
ÅNGE — Telefon 103 57

Torpshammars Lastbilcentral
Väg & Grävtjänst Fränsta AB
Tel. Fränsta 11 - Kontor Tel. Torpshammar 218
Grävmaskiner — Lasttraktorer
Trailertransport

Tävlingskalender

Jan.
27—2/2 Seriepolo, omg. 5

Febr.
3—9 Seriepolo, omg. 6
10—14 Seriepolo, omg. 7
16 SM inomhus, 800 m
17—23 Seriepolo, omg. 8
29—1/3 Uleåborg: Kalottkamp
29—1/3 Int. tävl. i Magdeburg
29—1/3 Malmö: Slutspel i Div. I-polo

Mars
7—8 Stockholm: *Sverige—Östtyskland i polo.*
7—8 Int. tävl. i Bremen
9—15 DM-period
21—22 SM inomhus i Västerås

April
5 Uppsala. Akademiska mästerskapen
11—12 Gävle: SM i simhopp
19—25 JSM-polo, omg. 1
24—26 Int. tävl. Sverige—Sovjet
26—1/5 JSM-polo, omg. 2
28—29 Stockholm: Sverige—Jugoslavien i polo

Maj
3 JSM-polo, omg. 3
10 SM-polo, omg. 1
18 SM-polo, omg. 2
24 SM-polo, omg. 3
31 SM-polo, omg. 4

Juni
7 Int. tävl. i Hamburg
14 SM-polo, omg. 5
13—14 "Brunnspelen" i Ronneby
20—21 Rostock. Int. simtävl.
28—29 Rom. Int. simtävl.
29 Ungdomsspel i Örebro

Juli
1—6 Int. hopptävl. Sverige—Sovjet
7—19 DM-period
11—12 Paris. Int. simtävl.
15—16 NJM i simning och hopp i Danmark
18—19 SM 1 500, 400 m bröst, livräddning
25—26 Valbo. Norrl. mäst.
26 Älvsimningen i Vansbro
30—31 SM i simning och hopp i Örebro

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

Sept.
1—30 SUM-SIM: Massmönstringen
5—6 6-nationers i Dortmund
5—6 Ungdomslandsk. Östtyskland — Sverige i Leuna
12—13 JSM i simning och hopp
13—16 Moskva: Int. simtävl.
25—26 Skolungdomens i Malmö

Okt.
3—4 SUM-SIM: Regionsfinaler (prel.)
11—18 OS-simningarna i Tokyo
26—1/11 Seriepolo, omg. 1

Nov.
31/10—1 SUM-SIM: Riksfinaler
2—8 Seriepolo, omg. 2
9—15 Seriepolo, omg. 3
16—22 Seriepolo, omg. 4
22 SM i lågsvikt

TACK

OS-hopp i simning får 25.000 kr. av fotbollen



Simförbundet fick en julklapp i förskott från högst oväntat håll. När Svenska Fotbollsförbundet hade styrelsesammanträde den 9 november beslöt man att skänka Simförbundet hela 25.000 kronor. Beloppet avses som bidrag till träningen inför OS i Tokio. Den vackra gesten får ses mot bakgrund av att fotbollen missade sina egna olympiska chanser och hade därmed överskott på egna olympiska anslag. Man kunde ha behållit pengarna och siktat på OS 1968 — man valde den här vägen i stället, som vi simmare bockar och tackar för.

Pengarna är verkligen välkomna och skall bidra till att ytterligare skärpa konkurrenskraften även om vi inte kan lova några olympiska medaljer. BILDEN: Lasse Schött tar emot checken av fotbollshövdingarna Tore Brodd och Gunnar Lange.

PRENUMERERA FÖR 1964
11 NUMMER FÖR 15 KRONOR

Glöm inte att prenumerera på "Simsport" för olympiaåret 1964.

Avgiften för 11 nummer blir 15 kronor (inom Sverige) och 20 kronor (utom Sverige). Efter att i många år hållit ned prenumerationsavgiften och tvingats till allt större förbundssubventionering anser vi oss nu ha både rätt och skyldighet till denna ökning av priset.

Tidningen har mer och mer blivit en oumbärlig kontakt mellan förbund, distrikt, föreningar och aktiva. Hjälp oss sprida "Simsport" bland alla simintresserade och vi garanterar en allt bättre tidning.

Vänta inte — skicka in prenumerationsavgiften för 1964 redan i dag. Det göres lättast på Simsports eget postgiro 55 37 02.

Kramfors Måleri AB

Nybyggnader - Reparationer

Järnkonstruktioner

Fabriks- och Verkstadslokaler

VÄJA

Tel. Kramfors 261 37, somm.bost. 522 76

STYRNÄS PLANERINGS AB

UNDROM

Telefon Kramfors 600 33

Utför

Skogsvägsbyggnader - Schaktningsarbeten
m.m. med modern maskinpark
Även uthyrning av Grävmaskiner
Traktorer m.m.

BETALD ANNONSPLATS

BP BENSINSTATION

SANDÖBRON

Inneh.: Göran Wall

Telefon Kramfors 0612/323 20

Fullständig service med tvättning och rundsmörjning

Oljebyte och Batteriladdning

Ljuskontroll - Däckservice - Biltillbehör

Öppet dygnet om



I Hakonsbutikerna

Norrsvedje Gästis

Bjästa — Tel. 301 54

Vid större och mindre festligheter, bröllop och dylikt ring oss

Beställningar emottages tacksamt

Stanley Forsberg

Översjäla, Själevad — Telefon 480 54

BP BENSINSTATION

Hjulbalanseringar — Fullständig bilservice

Biltillbehör

Berg Förenade Bil

Själevad — Telefon 481 52

Försäljer: CHECKER den amerikanska trafikbilen med plats för 7 passagerare

DAFF 750 den lättkörda folkbilen med helautomatisk växellåda

Allt i Bilglas

Gerdins Glasmästeri

Bjästa — Tel. 304 44, bost. 301 24

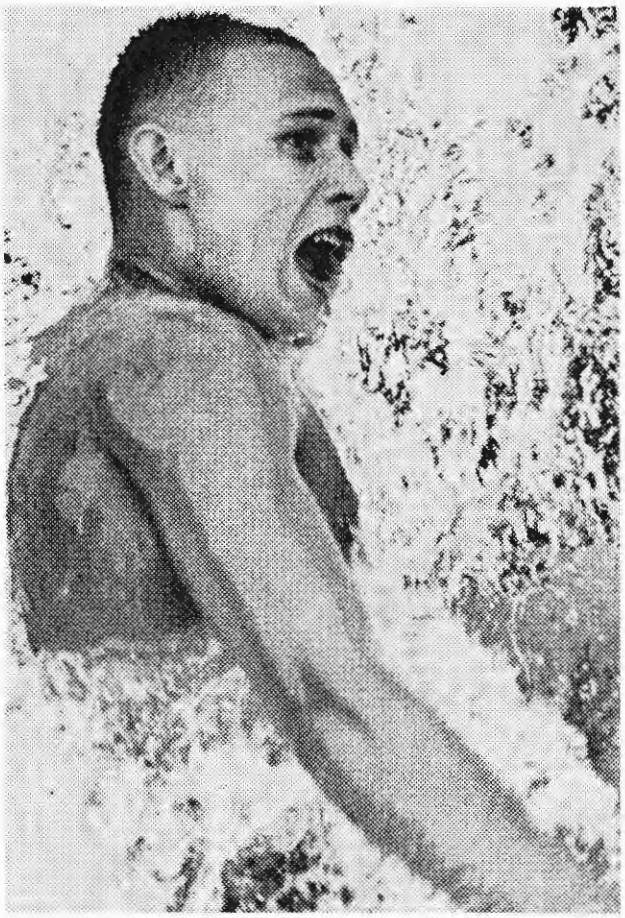
45 REKORD ÅRETS FACIT

HERRAR – Kort bana (25 meter)

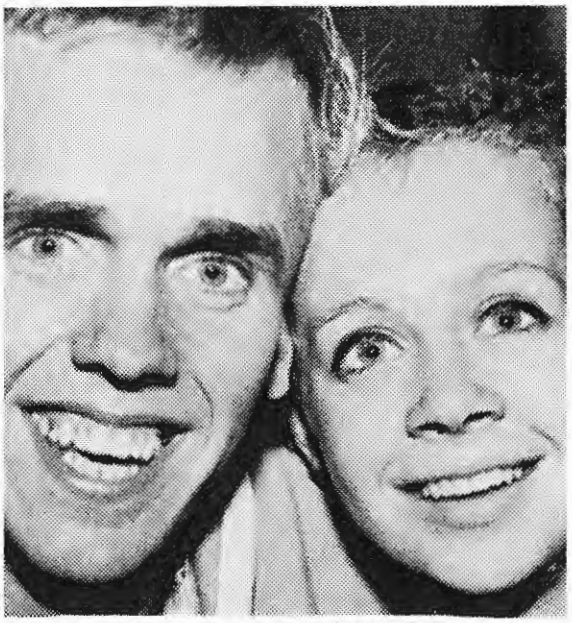
200 fr	Jan Lundin, Sthlmpol.	2.01,9	Malmö	23/3
200 fr	Jan Lundin, Sthlmpol.	2.01,2	Malmö	4/10
200 fj	I Eriksson, Sundsvall	2.20,3	Timrå	22/8
200 ry	L Sjöblom, Neptun	2.18,0	Bremen	27/1
400 med	Jan Lundin, Sthlmpol.	5.07,0	Visby	3/3
4×100 br	SK Ran	4.59,7	Malmö	24/3
4×100 fj	Stockholmspolisen	4.19,5	Malmö	23/3
4×100 fj	Stockholmspolisen	4.17,0	Göteb.	27/10
4×100 ry	SK Neptun	4.35,8	Sthlm	5/3
4×100 ry	Stockholmspolisen	4.30,2	Malmö	23/3
4×100 med	Stockholmspolisen	4.23,6	Sthlm	3/4

DAMER – Kort bana (25 meter)

200 fr	A C Hagberg, Neptun	2.19.8	Sthlm	6/3
200 fr	A C Hagberg, Neptun	2.18,3	Malmö	24/3
200 fr	A C Hagberg, Neptun	2.17,4	Malmö	4/10
200 fj	K Stenbäck, Neptun	2.33,5	Bremen	27/1
100 ry	B Haagman, Upsala	1.11,6	Sthlm	28/9
4×100 br	Malmö SS	5.39,5	Malmö	23/3
4×100 fj	SK Neptun	5.03,0	Malmö	24/3
4×100 ry	SK Neptun	5.05,2	Malmö	24/3



Ett härligt driv visar här Mats Svensson i ett av sina 400-meterslopp.



FJORTON REKORD . . .

. . . delar den här glada simmarduon på. Det är Jan Lundin (fem noteringar) och Ann-Christine Hagberg (nio)!

HERRAR – Lång bana (50 meter)

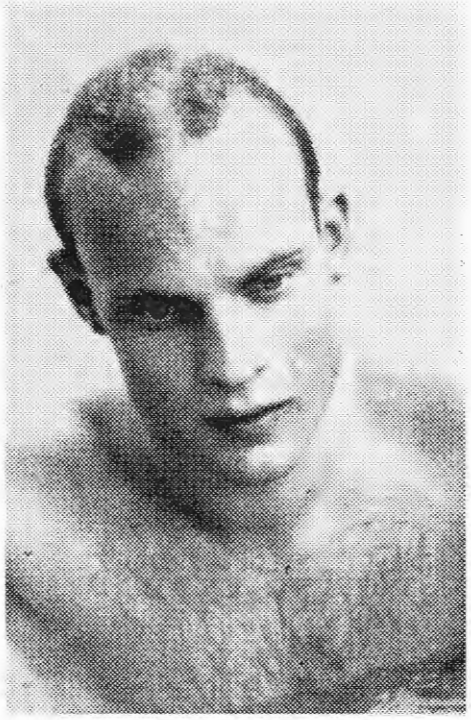
100 fr	P O Lindberg, Neptun	54.3	Båstad	18/7
200 fr	M Svensson, Elfsb.	2.04,4	Blackp.	12/7
200 fr	M Svensson, Elfsb.	2.02,0	Båstad	18/7
400 fr	M Svensson, Elfsb.	4.23,6	Örebro	18/8
800 fr	H Rosendahl, Katrineh.	9.17,9	Båstad	18/7
1500 fr	H Rosendahl, Katrineh.	17.40,2	Båstad	18/7
100 fj	P Jernberg, Mariestad	1.01,5	Las Pal.	14/4
200 fj	I Eriksson, Sundsvall	2.18,4	Sthlm	7/8
400 med	Jan Lundin, Sthlmpol.	5.15,2	Blackp.	13/7
400 med	Jan Lundin, Sthlmpol.	5.13,2	Sthlm	8/8
4×100 med	Stockholmspolisen	4.26,9	Sthlm	7/8

DAMER – Lång bana (50 meter)

100 fr	A C Hagberg, Neptun	1.03,3	Örebro	19/5
100 fr	A C Hagberg, Neptun	1.02,7	Sthlm	11/6
100 fr	A C Hagberg, Neptun	1.02,0	Båstad	18/7
100 fr	A C Hagberg, Neptun	1.01,7	Sthlm	8/8
100 fr	A C Hagberg, Neptun	1.01,5	Örebro	18/8
200 fr	A C Hagberg, Neptun	2.18,6	Tokyo	13/10
100 fj	K Stenbäck, Neptun	1.09,9	Blackp.	12/7
100 fj	K Stenbäck, Neptun	1.09,5	Oslo	13/8
100 fj	K Stenbäck, Neptun	1.09,0	Blackp.	13/9
200 fj	K Stenbäck, Neptun	2.37,2	Tokyo	13/10
400 med	E Ljunggren, Neptun	5.39,2	Blackp.	12/7
400 med	E Ljunggren, Neptun	5.35,4	Sthlm	7/8
4×100 fr	SK Neptun	4.16,0	Sthlm	21/7
4×100 fr	SK Neptun	4.14,0	Sthlm	8/8
4×100 med	SK Neptun	4.56,5	Sthlm	6/8



TVÅ SOM ÄR GLADA: Katrineholmaren Ulf Eriksson skrattar gott på bassängkanten tillsammans med Neptuns Elisabeth Ljunggren.



BENGT OLOV ALMSTEDT — sedan många år ledande svensk ryggsimmare, ser litet bekymrad ut på den här bilden — något nytt rekord blev det inte i år...

SVENSKA REKORD GÄLL

Noteringar på

HERRAR

Frisim		
100 m	P O Lindberg, Neptun	54.3 (1963)
200 m	Mats Svensson, Elfsborg	2.02,0 (1963)
400 m	Mats Svensson, Elfsborg	4.23,6 (1963)
800 m	Hans Rosendahl, Katrineholm	9.17,9 (1963)
1500 m	Hans Rosendahl, Katrineholm	17.40,2 (1963)
4×100 m	SK Neptun	3.54,8 (1962)
4×200 m	SK Neptun	8.35.8 (1960)
Bröstsim		
100 m	Roland Lundin, SK Ran	1.14,2 (1962)
200 m	Tommie Lindström, Sthlmpol.	2.39,3 (1960)
Fjärilsim		
100 m	Per Jernberg, Mariestad	1.01,5 (1963)
200 m	Ingvar Eriksson, Sundsvall	2.18,4 (1963)
Ryggsim		
100 m	Bengt-Olof Almstedt, Örebro	1.04,3 (1962)
200 m	Bengt-Olof Almstedt, Örebro	2.20,2 (1962)
Medley		
400 m	Jon Lundin, Sthlmpolisen	5.13,2 (1963)
4×100 m	Stockholmspolisen	4.26,9 (1963)
Nationsrekord		
4×200 m fr		8.16,2 (1963)
4×100 m med		4.16,8 (1963)

Noteringar på

Frisim		
100 m	Per-Ola Lindberg, Neptun	54.5 (1962)
200 m	Jan Lundin, Sthlmpolisen	2.01,2 (1963)
400 m	Hans Rosendahl, Katrineholm	4.23,0 (1962)
800 m	Hans Rosendahl, Katrineholm	9.12,6 (1962)
1500 m	Hans Rosendahl, Katrineholm	17.29,7 (1962)
4×100 m	SK Neptun	3.46,0 (1961)
4×200 m	SK Neptun	8.32,8 (1960)
Bröstsim		
100 m	Tommie Lindström, Sthlmpol.	1.12,5 (1961)
200 m	Bernt Nilsson, Göteborgs KK	2.37,6 (1959)
4×100 m	SK Ran	4.59,7 (1963)
Fjärilsim		
100 m	Pelle Jernberg, Mariestod	1.00,3 (1962)
200 m	Ingvar Eriksson, Sundsvall	2.20,3 (1963)
4×100 m	Stockholmspolisen	4.17,0 (1963)
Ryggsim		
100 m	Bengt-Olof Almstedt, Örebro	1.02,4 (1962)
200 m	Leif Sjöblom, Neptun	2.18,0 (1963)
4×100 m	Stockholmspolisen	4.30,2 (1963)
Medley		
400 m	Jan Lundin, Sthlmpolisen	5.07,0 (1963)
4×100 m	Stockholmspolisen	4.23,6 (1963)
Nationsrekord		
4×200 m fr		8.23,7 (1961)
4×100 m med		4.13,6 (1961)

.ANDE DEN 1 DEC. 1963

lång bana (50 m)

DAMER

Frisim		
100 m	Ann-Christine Hagberg, Neptun	1.01,5 (1963)
200 m	Ann-Christine Hagberg, Neptun	2.18,6 (1963)
400 m	Jane Cederqvist, Neptun	4.46,9 (1961)
800 m	Jane Cederqvist, Neptun	9.55,6 (1960)
1500 m	Margareta Rylander, Neptun	19.02,8 (1961)
4×100 m	SK Neptun	4.14,0 (1963)
Bröstsim		
100 m	Barbro Eriksson, Nyköping	1.23,4 (1960)
200 m	Barbro Eriksson, Nyköping	2.55,2 (1960)
Fjärilsim		
100 m	Karin Stenbäck, Neptun	1.09,0 (1963)
200 m	Karin Stenbäck, Neptun	2.37,2 (1963)
Ryggsim		
100 m	Bibbi Segerström, Neptun	1.12,2 (1961)
200 m	Bibbi Segerström, Neptun	2.39,3 (1960)
Medley		
400 m	Elisabeth Ljunggren, Neptun	5.35,4 (1963)
4×100 m	SK Neptun	4.56,5 (1963)
Nationsrekord		
4×100 m fr		4.14,1 (1963)
4×100 m med		4.47,4 (1963)

kort bana (25 m)

Frisim		
100 m	Karin Grubb, Poseidon	1.02,8 (1962)
200 m	A-C Hagberg, Neptun	2.17,4 (1963)
400 m	Jane Cederqvist, Neptun	4.49,2 (1960)
800 m	Jane Cederqvist, Neptun	9.49,7 (1961)
1500 m	Ann-Charlotte Lilja, Najaden	19.57,7 (1962)
4×100 m	SK Neptun	4.21,9 (1963)
Bröstsim		
100 m	Barbro Eriksson, Nyköping	1.21,3 (1961)
200 m	Christina Olsson, Limhamn	2.51,8 (1962)
4×100 m	Malmö SS	5.39,5 (1963)
Fjärilsim		
100 m	Karin Stenbäck, Neptun	1.08,8 (1962)
200 m	Karin Stenbäck, Neptun	2.33,5 (1963)
4×100 m	SK Neptun	5.03,0 (1963)
Ryggsim		
100 m	Birgitta Haagman, Uppsala	1.11,6 (1963)
200 m	Bibbi Segerström, Neptun	2.34,6 (1960)
4×100 m	SK Neptun	5.05,2 (1963)
Medley		
400 m	Karin Larsson, SK Ran	5.42,0 (1959)
4×100 m	SK Neptun	4.51,8 (1962)
Nationsrekord		
4×100 m fr		4.16,3 (1961)
4×100 m med		4.46,4 (1961)



KARIN STENBÄCK (5)



MATS SVENSSON (3)



ELISABETH LJUNGGREN (2)



INGVAR ERIKSSON (2)



HANS ROSENDAHL (2)



BIRGITTA HAAGMAN (1)



PELLE JERNBERG (1)



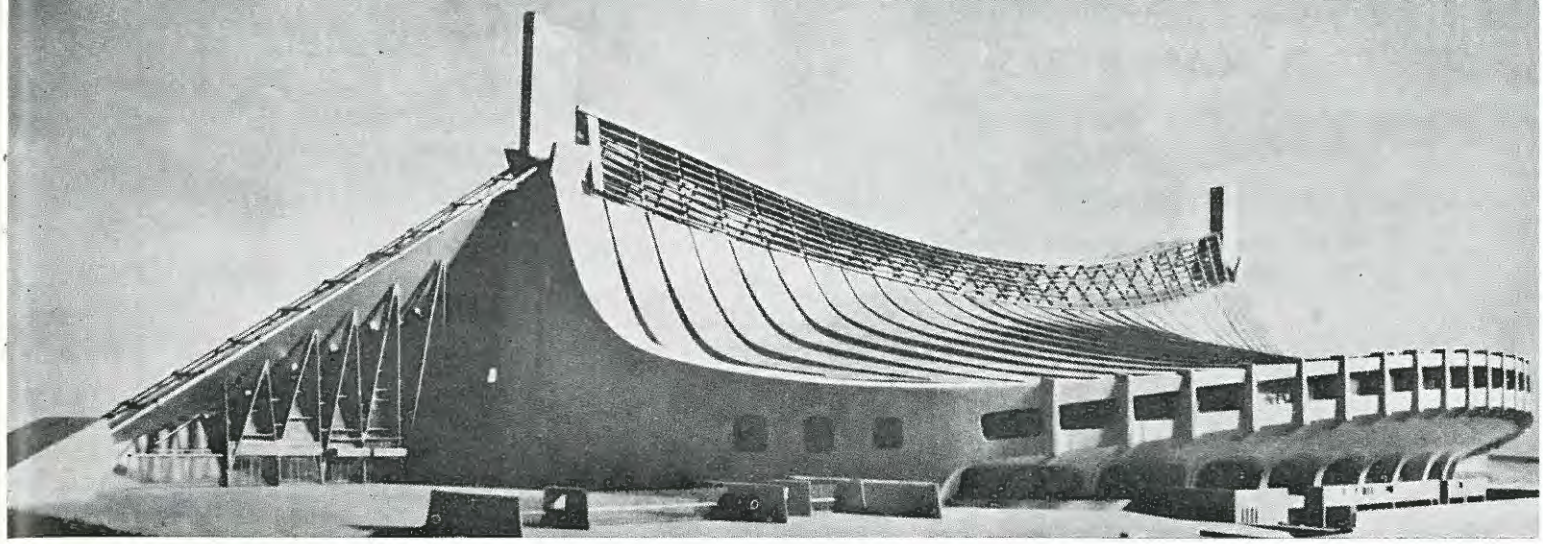
PER-OLA LINDBERG (1)

PRELIMINÄRT TIDSSCHEMA FÖR TOKIO-OLYMPIADEN 11-18 OKT. 1964

	Kl 08.00	Kl. 08.30	Kl. 09.00	Kl. 10.00	Kl. 12.00	Kl. 13.00	Kl. 14.00	Kl. 15.30	Kl. 16.00	Kl. 17.00	Kl. 17.30	Kl. 18.00	Kl. 18.30	Kl. 21.00
11 okt.:			Svikt (D-K) 100 fritt (H-K)						Svikt (D-K) 100 fritt (H-S) 200 bröst (D-K)					200 rygg (H-K)
12 okt.:				Svikt (D-F) 100 fritt (D-K)		400 medley (H-K)				200 rygg (H-S) 100 fritt (D-S) 200 bröst (D-F)				100 fritt (H-F)
13 okt.:		Svikt (H-K) 4×100 fritt (H-K)					100 rygg (D-K)		Svikt (H-K) 200 bröst (H-K) 100 fritt (D-F)					200 rygg (H-F)
14 okt.:			400 fritt (H-K)	Svikt (H-F) 4×100 fritt (D-K)			200 bröst (H-S)						4×100 fritt (H-F) 400 medley (H-F)	100 rygg (D-F)
15 okt.:			Höga hopp (D-K) 400 medley (D-K)			4×100 medley (H-K)					100 fjäril (D-K) 400 fritt (H-F) 200 bröst (H-F)			4×100 fritt (D-F)
16 okt.:				Höga hopp (H-F) 200 fjäril (H-K)		4×100 medley (D-K)				1 500 fritt (H-K) 100 fjäril (D-F)				4×100 medley (H-F)
17 okt.:	Höga hopp (H-K) 400 fritt (D-K)					4×200 fritt (H-K)		Höga hopp (H-K) 200 fjäril (H-S) 1 500 fritt (H-F)						400 medley (D-F)
18 okt.:				Höga hopp (H-F) 400 fritt (D-F)	200 fjäril (H-F)				4×100 medley (D-F)			4×200 fritt (H-F)		

Förkortningar: K=kvalificering eller försök. S=semifinal. F=Final Polon spelas med kvalmatcher 11—13 okt., semifinaler 14—15 okt. och finalspel 17—18 okt.

HÄR SKALL SIMMAR-OS GÅ...



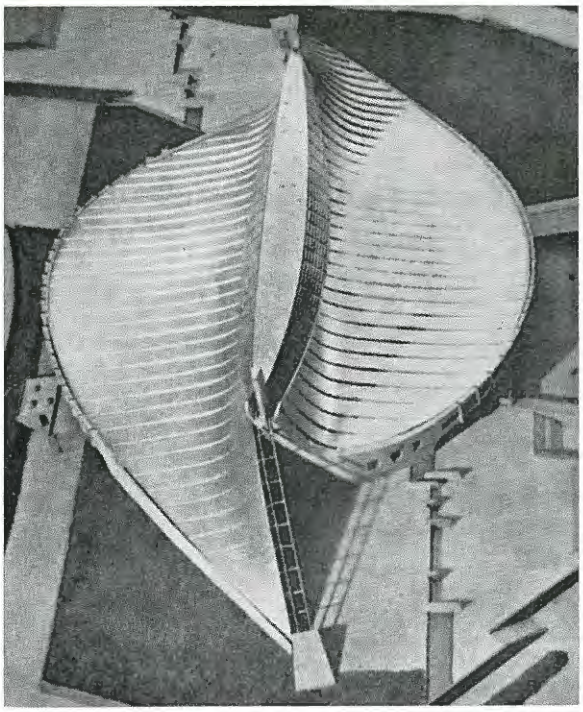
I den här arkitektoniska drömmiljön skall simmar-OS gå nästa år. Det är National Gymnasium — strax intill stora olympiastadion, sett ur tre madellperspektiv.

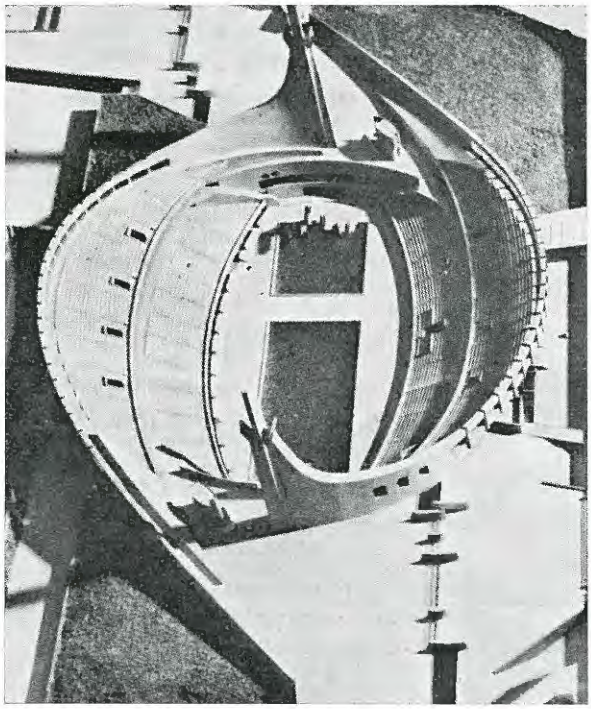
För-OS gick i ett annat bad — Metropolitan Gymnasium. OS-badet blir inte klart förrän i elfte timmen — man räknar med augusti 1964 — OS börjar i oktober... Man har alltså mer än ett halvår på sig.

TOKYO 1964

OS-simpalatset blir såvitt vi vet världens största med en publikkapacitet på hela 13.000.

Mannen bakom verket är den världsberämde arkitekten, professor Tange. Vattentemperaturen i badet skall hållas konstant vid 25 grader.





...OCH SÅ HÄR SKALL OS GÅ

Välkommen till

KAFÉ DEBOL

Stortorget 3, Östersund - Tel. 163 44

Öppet
vard. 6.00—23.30
sön- och helgd. 7.30—23.30

Vi serverar kaffe med bröd eller smörgåsar samt ett urval varmrätter och grillad korv

TV och JUKEBOX

Affärstryckeriet

Artillerig. 7 - Östersund

Tel. 117 88

Allt i Trycksaker

Förstklassigt — Snabbt

Freja Gräddglass

är Godare

Molins
Kioskprodukter

Östersund

Telefon 120 18 - 136 50

Säljer kiosker och tillbehör i parti

Åtager servering av

Korv och Glace vid fester

El &
Maskincentralen AB

Storgatan 64 — Östersund

Tel. 195 31 — 195 33

Lantbruks & Hushållsmaskiner

AUTO-LACK
BILLACKERING

Rådhusgatan 90 — Tel. 207 58
ÖSTERSUND

Billackering i toppklass - Ugnslackering
Bättringar - Vaxpolering - Bilreklam
Underredsbehandling

Begär offert
Moderna välutrustade lokaler

Hantverkshuset

Telefon 154 58

O. HEDENFALK

Byggnadsingenjör SBR

Prästg. 21 — Östersund

Tel. 191 00

Teknisk rådgivning - Utredningar

Kostnadsberäkningar - Besiktningar

Byggnadskontroll

HAN ÄR

mannen bakom SANTA CLARA och SCHOLLANDER



Av Hasse Hellbrand

Ni har hört talas om Don Schollander — 17-åringen från Californien, som gjort "strömlopp" under drömgränsen 2 min. på 200 m frisim!

Ni har också hört mycket om Jane Cederqvists "överman" Saltza. Hon slutade samma år som Jane. Vid 17 års ålder. Jane vid 16.

Ni har också hört talas — om ni är simintresserad, vilket här förutsättes — om ryggsimmerskan Lynn Burke. Hon som tog guldet på 100 rygg i Rom-OS.

Dagen efter Jane Cederqvists silverbragd, tränade flickorna i Roms "Aqua Acetosa". Jag började språka med den blonda amerikanskan om 400-metersloppet, ända tills jag kom underfund med att det var Lynn Burke.

— Alla tar miste på oss, skrattade Lynn Burke.

Allra mest skrattade George Haines åt misstaget. Han är en 39-årig mycket berömd coach för världens förnämsta simklubb just nu, Santa Clara High School och Santa Clara Swim Club, Norra Kalifornien. Han fungerade som damcoach i Rom (ett jobb som i Tokyo tas om hand av vår gamle sverigebekanting Peter Daland) och hoppas bli manlig tränare för USA-truppen i Japan nästa år.

Vi har fått entusiastiska rapporter tidigare i svensk press om Peter Daland och om vetenskapsmannen James "Doc" Counsilman, men vi har egentligen inte omfattat George Haines med det intresse hans verk förtjänar. Per-Ola Lindberg har dock med respekt nämnt hans namn. Det arbete Haines lagt ned och fortfarande lägger ner i Santa Clara förtjänar respekt. George Haines har nämligen lyckats med konststycket att producera världsrekordnamn av båda könen.

Här är några manliga, aktuella exempel: Don Schollander, Steve Clark, Ed Townsend, Wayne Anderson och Mike Wall.

På spinnsidan: Donna de Varona, Terri Stickles, Roby Whipple, Linda Kurtz samt de "upplagda" Chris von Saltza och Lynn Burke samt Ann Warner, olympisk bröstsimmerska.

Det märkliga med George Haines är att han producerat sina världsrekordnamn i en 25-yardsbassäng (jämför Rosendahl i 16-meters-bassäng och Kate Jobson med endast sommarträning i Varberg på sin tid). Haines jobbar som idrottslärare vid Santa Clara High School, tränar både sim- och pololagen och drömmer om möjligheten att kunna bygga en 50-metersbalja i Santa Clara.

Själv började Haines som 9-åring att simma i en liten Indianastads KFUM-avdelning. Lusten att instruera kom över honom fyra år senare. Innan han slutade sin korta karriär som simmare i Indiana, hann Haines utföra bravaden att bli distriktsmästare på 800 m frisim. Haines gick igenom college (San José State), simmade och spelade polo där i sydstaterna. För tio år sen (1953) började Haines' instruktion i Santa Clara spåras i resultatlistorna.

Sin stora upptäckt gjorde Haines 1957, då 13-åringen von Saltza dök upp. Kröningen kom 1960 med de olympiska framgångarna, och på damsidan tog Santa Clara nio av tolv amerikanska mästerskap. Men 1961 blev det intet — Burke och Saltza hade slutat!

Men i år (sedan George Haines på nytt hade spottat i nävarna) blev det nya framgångar. Vid innemästerskapen i Ohio tog Santa Clara åtta av tretton möjliga titlar. Donna de Varona i rekordform. Haines första mästar-grabb blev Stan Clark (1961) och i år har Don Schollander forsat fram med världsrekord i blicken så snart han ställt upp på en startpall!

— Helst skulle jag vilja slå Indianapolis Swim Club, bekänner Haines. Medleylaget där är nästan oåtkomligt, men jag tror att vi har nyckeln med Clark som fjärilsimmare och Schollander som frisimmare. Jastremski i Indianapolis betyder rätt mycket för dem, men det kan gå vägen för oss.

Utvecklingen fortsätter. Vi har alla mycket att lära. Haines största problem är, överraskande nog, inte teknik, mängd eller elever — utan föräldrarna!

Föräldrar som inte sätter sig in i idrotten är det värsta problemet att brottas med. Det är jättejobbigt att få föräldrarna att förstå, varför en tränare gör si och så. Grupparbetet i träningen (differentieringen) sker efter förmåga och resultat — inte efter ålder. Det bästa föräldrar kan ge sin telning är uppmuntran.

Hur tränar då George Haines sina simmare?

Jo, han delar först och främst in simåret i tre faser: *uppbyggnadssäsongen, försäsongen och tävlingssäsongen.*

1. Uppbyggnadssäsongen ligger två till fyra månader före tävlingssäsongen. Varje träningspass under uppbyggnaden har en längd från 3.000 till 4.500 m.
2. Försäsongen ligger en till en och en halv månad före tävlingssäsongen. Då kör man 2.500 till 3.000 m för varje träningspass.
3. Tävlingssäsongen infaller, som framgår av namnet, under tävlingsperioden. Då ligger träningspassen i längd kring 1.000—3.000 m.

Haines går in för att få sina simmare på topp till de nationella mästerskapen. Han vill att samtliga hans simmare skall kvalificera sig för deltagande i mästerskapen, därför bör de träna med det rättesnöret för ögonen.

BILSKROTNINGEN - TORVALLA

(Avtagsväg vid Furuparken) (Brunflovägen)
Östersund
Telefon 351 69

Köper och säljer begagnade bilar
och bildelar
Däck och Slangar
Hästvagnsaxlar och Släpvagnsaxlar

Allt i bildemonteringsbranschen

Gör ett besök — det lönar sig

Wallins Damfrisering Eftr.

Inneh.: Ruth Olsson

Stora Torget 1 — Östersund

Telefon 112 45



Hagström
MUSIK

Kyrkogatan 44 — Tel. 167 76
Östersund

Konditori Wictoria

Prästgatan 41 — Östersund
Telefon 102 58

Första klass Konditori med egna tillverkningar
Servering

Ett "Stenskott" i bilrutan — kör in till
N E Perssons Glasmästeri Eftr
Arne Dahlin
Gröngatan 6, Östersund — Telefon 102 12
Fönsterglas — Inramningar — Spegelglas

Lagerlöfs Herrfrisör

Storgatan 29 — Östersund

Tel. 118 63

Ett är säkert — pengarna blir drygare genom
LAGERKÖP
Östersund - Strömsund
Hammarstrand - Sveg

FOTO-POSÉ
Fotocentra — Ateljé och Fotoaffär
Bibliateksgatan 14, Tel. 161 92 — Östersund
Film — Kameror — Projektorer
Porträtt - Brudpar - Serier i färg som svart/vitt

Pensionat Germania

Prästgatan 46 - Östersund

Telefon 108 85

Ljusa trevliga rum — Till humana priser

BRÖDERNA HELANDER

Gummiverkstad, Eftr. AB

Hamngatan 19 — Östersund
Telefon 122 59

Hjulbalansering - Regummeringar
Däcksdubbning
Nya däck och slangar i lager
Noggrant välgjort arbete - Servicevagn

...och så här tränar Haines

George Haines har uppfattningen, att under uppbyggnadssäsongen måste stilen ägnas stor uppmärksamhet, vilket emellertid inte utesluter nödvändigheten att hela tiden hålla ögonen på stilen och i tid företa de korrigeringar som erfordras. Man gör allra bäst stilkorrigeringar mitt i en paus under intervallträningen. Om man stannar en simmare mitt i en repetition, förstör man syftet med upprepandet.

Under uppbyggnadsperioden låter Haines även sina sprinters köra med i de övrigas långlopp. I försäsongen differentierar han; sållar bort sina sprinters, minskar långkörningen och — framför allt — går ned på längden för sprinterna.

Under uppbyggnadsperioden ägnas inte sprintersimningen så stor uppmärksamhet. Men en gång i veckan arrangerar han ett tävlingslopp på 1.500 m frisim eller också 2×800 m med en intervall på 10 minuters vila. F. n. har han fler simmare, som simmar 1.500 m under 20 minuter än vad han kunde ställa upp med vid amerikanska utemästerskapen i fjol.

Här skall ges ett exempel på en typisk uppbyggnadssäsong för en avancerad grupp (12 år och äldre) i Santa Clara Swim Club:

30 minuters gymnastik med tonvikt på "simrörelser"; 15 minuters "pulley weights" (tyngder i wires); 800 m frisim 800 m benspark, 800 m armtag, 4×200 individuell medley, armtag endast; 30×25 m sprintning med 15 sek. intervall.

Haines uppläggning framgår tydligast av nedanstående tabell:

Längd i m	Ggr pr vecka	Repeteras ggr	Vilointervall min.
1.500	1 el. 2	2	10—15
800	2	2—4	10—15
400—500	3	2—6	5—10
300	3	2—8	2—10
200	3	2—12	2—10
150	3	2—8	1—8
100	3	2—20	30 sek.—5 min. (1 min. bäst)
50	dagligen	4—50	30 sek.—2 min.
25	dagligen	8—60	10—60 sek.

Distanserna från 25 till 800 kan antingen simmas, benkickas eller simmas endast som armtag.

300-metersdistansen används i första hand för 200-meterssimmare.

Huvudparten av George Haines träningsprogram (under hela året) kommer från ovanstående lista. Den förefaller enkel och kan utveckla många möjligheter till variationer.

Skräddarsytt

De flesta tränare inser, att man inte kan skriva ut ett program veckor i förväg och förvänta sig att simmarna skall vara slaviskt bunden till det utan hänsyn till omständigheterna. Haines ändrar ofta en planerad träning, om han märker någonting inte är som det skall vara. Märker han att "allting flyter", så lägger han på programmet. Märker han att simmaren har en dålig dag, minskar han längden och programmet. Han tror på nödvändigheten att individualisera träningen så mycket som möjligt, eftersom han inser, att inget program kan vara konfektionerat. Det måste skräddarsys för varje individ.

George Haines bekräftar, att svenskt frisim är inne på rätt linje. De svenska tränarna har i stort kört efter samma linjer. I kampen om de "hårda tiondelarna" är det samspelet mellan tränare—simmare som till slut är avgörande.



Z

I SIFFROR

Den amerikanske forskaren, professor Harvey C. Lehman vid Ohio-universitetet, har efter att ha undersökt ett mycket stort klientel av toppidrottsmän — enligt uppgift 10.000 — ansett sig kunna fastslå, att det inte är muskelkraften utan styrkan hos vissa organ som bestämmer en människas idrottsliga prestationsförmåga. De inre organen, främst hjärta och lungor, börjar försvagas redan när individen nått 30 års ålder och förmågan att neutralisera de uppträdande trötthetssymptomen minskar i takt med den avtagande förmågan att syresätta blodet. De mest framgångsrika idrottsmännen har i regel från födseln ovanligt goda hjärtan och lungor och har därmed ett mycket bättre utgångsläge än de människor som måste underkasta sig årslång träning för att nå fram till samma syreupptagningsförmåga.

Människans prestationsförmåga är, enligt professor Lehman störst mellan 27—29 år.

Det kan i detta sammanhang nämnas, att Organisationskommittén för OS i Rom 1960 i sin officiella redogörelse för spelen — två väldiga volymer om vardera mer än 1.000 sidor — gjort en sammanställning av de uppgifter rörande deltagarnas längd och vikt som man erhöll via anmälningsblanketterna. Tabellerna är många och vidlyftiga och vi skall här inskränka oss till att återge den som avser de europeiska deltagarna.

	Kvinnor		Män	
	Längd	Vikt	Längd	Vikt
Basketboll			1.89	84.8
Boxning			1.70	66.5
Brottning			1.70	71.2
Cykel			1.75	71.2
Fotboll			1.75	72.8
Fri idrott	1.69	64.0	1.79	74.1
Fäktning	1.64	58.8	1.78	73.0
Gymnastik	1.60	54.2	1.69	65.4
Kanot	1.64	60.7	1.77	74.5
Landhockey			1.75	71.4
Mod. femkamp			1.78	71.7
Ridsport	1.66	57.8	1.73	68.7
Rodd			1.81	77.6
Segling			1.76	76.3
Simning	1.66	61.3	1.78	73.9
Skytte			1.74	77.2
Tyngdlyftning			1.68	77.7
Vattenpolo			1.82	82.6

I Västtyskland finns det enligt en färsk undersökning 5.903.736 organiserade idrottsmän. Fotbollen är populärast med 2.128.000 följd av gymnastiken med 1.497.000, friidrotten med 499.000, skyttesporten med 439 000, handbollen med 303.500 och simsporten med 284.400.

I sanning imponerande siffror för den västtyska simsporten. Men man vet nu inte vad som avses med "organiserade" simmare.

I Sverige simmade i somras 225.552 personer 200 meter. Kan simborgarna räknas vara organiserade, så står sig den svenska statistiken bra i jämförelse med den västtyska.

PENSIONAT NORDEN

Prästgatan 51 - Thomégränd 14

Telefon 122 08

Östersund

Ljusa och trevliga rum till moderata priser

FRÖSÖ VÄVSTUGA

Frösövägen 24

Tel. Östersund 104 04

Tillverkar och försäljer

Hemslöjd - Garner

Presentartiklar

Centrum Damfrisering

Telefon 166 04

Storgatan 24 — Östersund

När Ni kommer till Östersund fråga efter RUM på

Privatpensionatet

Kyrkogatan 25 — Telefon 122 28

Billiga priser — Goda bäddar

Välkommen!

Husmödrarnas Inköpskälla

Fessés Livsmedel

Regementsgatan 20

Tel. Östersund 115 34

ÅBE-BRÖD

Brunflovägen 55 — Telefon 143 15

ÖSTERSUND

Besök

Cykeltjänst

Gröngat. 35 — Östersund — Tel. 162 46

Säljer nya och beg. cyklar. Reparationer

Reservdelar — däck och slangar

John Lövgrens Fastighetsbyrå

Kyrkgatan 54, 2 tr. hiss (Nya Tempo)

ÖSTERSUND

Telefon 112 46

Åk till

Brunflo Möbler

Den resan lönar sig

Telefon 503 60

Majs Herrfrisering

KROKOM 0640 — 104 79

Om Ni vill bli elegant

gå till

Salong Parant

Horngatan 13

FRÖSÖN Telefon Östersund 196 54

ROSENHILL KONDITORI

Byvägen 78 — Frösön

Telefon 112 67

Alltid gott kaffe med hembakat bröd.

Klubbrum uthyres

Servering

Efter SUM-SIM:

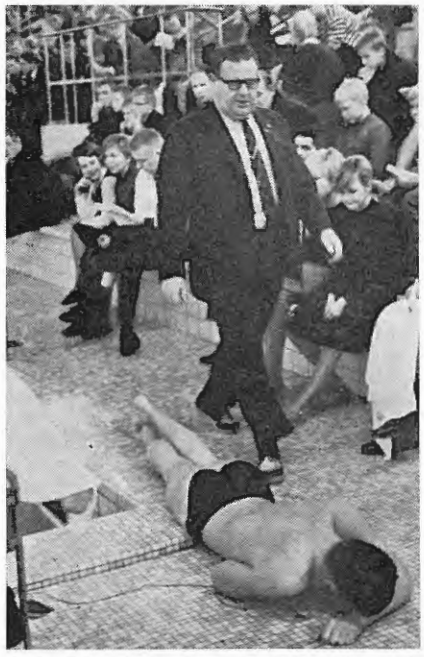
Åttaåring blev sexa 22 delade på 48 segrar

Här några efterdyningar från SUM-SIM-finalerna i Gävle, som allmänt omvittnat blev en succé.

— Strålande, sade Birger Buhre, tänkande både resultat, bredd och arrangemang.

— Bröstsim, ryggsim och fjärilsim kan få en rejäl påspädning kvalitativt sett från årets SUM-SIM-upplaga. Jag tänker exempelvis på sådana juniorstjärnor som 14-åriga Anne Zedig, Malmberget (200 bröst) och 13-åriga Lotten Andersson (100 fjäril). Och naturligtvis på många ännu yngre som presterar resultat av verkligt hoppingivande klass.





BILDERNA: T. h. — en bild från världens största "tårtkalas" efter SUM-SIM. Härovan koncentrerar sig Gävles Agneta Sundberg, medan Polisens Stig Ohlsson vandrar förbi en av de tröttare.

Vi nämnde i förra numret de fyra trippelsegrarna, Bo Hellsing, Glen Bengtsson, Sven von Holst och Lotten Andersson. Dubbelt vann många:

Agneta Sundberg, Gävle, Annmari Nilsson, Kristianstad, 1953, Eva Nilsson, Neptun, 1952, Marie Nilsson, Malmö, 1951, Elisabeth Berglund, Timrå, 1949, Nils-Göran Een, Norrtälje, 1953, Paddy Engberg, Göteborg, 1951, samt Bo Westergren, Stockholmspolisen, 1950.

Men hur gick det för tävlingarnas yngsta deltagare, den på speciell sanktion startande 8-åringen Ulrika Knape, S 02, Göteborg? Det gick bra — hon blev t.o.m. sexa i en gren, slående många två år äldre kamrater. Publikfavorit blev hon dessutom.

God disciplin visades på de allra flesta håll. Sammanlagt noterades endast 11 tjuvstarter — sju på lördagen och fyra på söndagen.

Mästerskapens bredd illustreras bäst av titelfördelningen. 22 klubbar delade på 48 segrar och i praktiskt taget alla grenar noterades bättre resultat än under fjolåret.

Även ledare blev belönade

Vid den trivsamma kamratfesten på Praktiska realskolan i Gävle delades de 50 SUM-SIM-klockorna ut.

Vidare belönades några förtjänta nämligen redaktörerna John Larsson och Björn Ljunggren i medarrangerande tidningen Expressen, direktör Rolf Zedrén, hotell Grand-Central, stadsombudsman Lennart Grangert, tjänstemännen Yngve Dahlqvist och Knut Johansson på SJ:s resebyrå i Malmö, Stig Svanberg, Ivar och Majlis Holmgren, Ulf Hjort, Allan Synnermark, Charles Snögren och Ingvar Westergren, Gävle Simsällskap samt idrottsintendenten Folke Sundmark och badmästare Harry Nord, Gävle.

— — — —

Boken "Girl Swimmers" tilldelades instruktörerna Eisten Carnegård, Karlskoga, Sten Ström, Gävle, Evert Sandberg, Uppsala, Sture Andersson, Timrå, K. G. Nilsson, Kristianstad och Birger Borgstedt, Avesta för framgångsrik SUM-SIM-insats på flicksidan.



RAMUNDBERGETS FJÄLLGÅRD

Tel. Bruksvallarna 50

800 meter över havet

Bland Härjedalens bästa skidterräng

Tillgång till varmt bad och bastu

— Slalombacke med linbana —

Lindells Maskinuthyrning

Byvägen 55 — FRÖSÖN

Tel. Östersund 145 97

Specialmaskiner för kabel och täckdiken

luftkompressorer med tillhörande verktyg.

Dränkbara länspumpar m.m.

Pensionat Mullfjället-Duved

7 km väster Åre

DUVED — Telefon 4 — 104

Gör ett besök på

GÄLLÖ KONDITORI

Gällö — Tel. 0693/200 27

Första klass Konditori

med egna tillverkningar

SERVERING

I MARGINALEN

VACKRA SLANTAR: Tipstjänst redovisar för verksamhetsåret en nettovinst på 59.9 miljoner, vartill kommer extra radskatt på 25.4 miljoner och andra skatteavdrag på 23.6 miljoner — totalt alltså en statlig inkomst på 108.9 miljoner — — — — en gång i världen var det sagt att idrotten skulle få merparten av dessa pengar, men än så länge har dess del inte kommit över 20 miljoner...

FÖR SKOLOR: Nästa års Skolungdomens kommer att gå i Malmö med friidrott, simning och orientering den 25—27 sept.

REKORDPAR: Kirunas Jan Lundmark står nu för 10 distriktsrekord i Norrbotten — sju individuella och tre i lagkapp. Lika många har Luleås Ingrid Gustavsson.



FRÅN RING TILL BAD: Luleå SS har en verkligt slagkraftig tränare, Bosse Wilson, (bilden) f.d. boxare och knock-outkung, meriter bl.a. medverkan i tre SM-finaler. Han värvades hårdhänt till simningen av Kalle "Badis" med orden: "Som simtränare har Du framtid — inte som boxare". Hårdheten i Wilsons träning är det inget fel på — en fotbollstränare i Luleå säger så här: "Min lilla dotter tränar mycket hårdare än mina spelare..."

HÄRDA BUD: United Press Tokiokorrespondent Leslie Nakashima skriver: "Om Yamanaka är Japans hopp i nästa års OS. då är det verkligen synd om japanerna..."

VÄLFÖRTJÄNT: Franske storsprintern Alain Gottvalles vilar nu litet "på lagrarna", Den 1 januari sätter han igång hårdträningen med sikte på OS. "Tre yankees kommer att göra 54 sek och under", säger han bistert. Hans tränare Lucien Zins säger: "Det dröjer inte länge förrän vi har ett världsrekord kring 52 sekunder på 100 fritt..."

KONSTIS OCH BAD: Leksand hoppas kunna slå på stort, med ett ispalats under tak, ett idrottshus med handbollsplan och ett bad med en bassänglängd på 25 m.

MORGONPIGGT: Visby satsar på modern träning. Åtta skolgrabbar gör varje morgon ett par kilometer mellan halv sju och halv åtta — innan skolan börjar. Det kan bli resultat det.

AKADEMISKT: För att få mera festivitas kring mästerskapen har Sveriges Akademiska Idrottsförbund beslutat att sammanföra många grenar till Uppsala den 3—5 april nästa år. Det blir simning, badminton, basket, bordtennis, tennis, fäktning, handboll. Vi hoppas också på en poloturnering, skriver sekreteraren Lars Wass till Simförbundet. Han berättar också att idrottsintresset är så stort att faktiskt alla inte går att ta vara på. En undersökning i Uppsala har visat 3 000 studerande vill ha obligatoriska "kroppsövningar" och 5—6 000 vill ha ordnade träningsmöjligheter. Serietävl. i skidor, simning, terränglöpning är mycket populära. Men man saknar pengar, ledare och lokaler.

Ordentliga, framåtsträvande, unga människor nekas här i landet möjligheter till fysisk träning för att kunna göra ännu bättre prestationer i studiearbetet. Törs man hoppas på att våra 5 partiledare sammanstrålar och över partigränserna löser denna viktiga fråga.

PÅ VÄG MOT 100: Västtyskan Ursel Brunner satte i mitten av november sitt 56:e rekord med 2.34,7 på 200 rygg.

SLUTSIMMAT: Västtyska bröstsimsspecialisten Ingrid Feuerstack (1.20,3 och 2.52,0) har beslutat att lägga upp för gott. Hon blev skadad i säsongens början och har sedan dess inte kommit igen.



AVD. KINA: Detta är ett litet utdrag ur en dikt kallad "SIMNING", som författats av kinesiske regeringschefen Mao Tse-Tung. Den beskriver svallande känslor under en långtur på simning över Yangtsefloden. Inte ett ord om femårsplaner för jordbruk eller konflikter med Krusjtjev. Ren och skär naturlyrik plus simpropaganda...



HALLÅ, HALLÅ: Radiotekniken har gjort sitt insteg också i simningen nuförtiden, som syns på bilden härintill. Det är York City-tränaren Derek Stubbs som med sin mikrofon via två "öronhögtalare" dirigerar sina elever Rodney Calyden och Joan Calvert. — Ett bra system, säger Stubbs, jag kan korrigera stildetaljer ute i bassängen utan att behöva skrika ihjäl mig. Simmarna är själva också belåtna med den tekniska nyheten.

HATTEN AV för Sam Zuckerman, som efter 33 års "tjänst" avgått ur SKK:s styrelse. Eftersom Zuckis är född 1911, var han bara 19 år, då han befanns mogen att axla ledarkappa, vilket han i alla år gjort med den äran.

BELÖNADE: Ann-Christine Hagberg har förutom allt annat den senaste tiden också av Sthlms Idrottsförbund (tillsammans med Polisens Rolf Möller) fått plaketten "För Gott Föredöme". I tidningen Ungdomsnytt har Ann-Christine korats till "Sommarens stjärna", klart slående "Esso" Larsson, Lasse Heineman, och Janne Lundquist i en läsaromröstning.

NY NEPTUNARE: Hannu Vaahtoranta, som är Finlands bäste frisimmare och Nordens bäste medleyspecialist (5.11,6 på 400 m) praktiserar sedan i somras i Stockholm. Han har nu fått sin förenings, Vetehisets, och det finska förbundets tillstånd att under sin vistelse i Sverige representera SK Neptun.

NÄST HÖGST: Två simmare, Bob McGregor och Stella Mitchell blev tvåor i brittiska omröstningen om årets bästa idrottsman -kvinna. Segrare blev racerbilisten Jim Clark och europarekordhållerskan på 100 m löpning Dorothy Hyman.

DEN TOG HAN



Handvävda Plädar, Schalar, Möbeltyger,
Gardiner, dukar m.m.
Handstickat

FRÖSÖ VÄVERI AB

LIT — Tel. (0642) 103 75

Ett stenskott i rutan! Kör in till

HEDEGLAS

Innehavare Göronsson

Telefon Hede 217. Bostad 33

Söndagsservice — Bilrutor

Inramningar — Glasningar

Bilister

Har Ni drabbats av stenskott i rutan?
Vänd Eder med förtroende till:

STRÖMSUNDS GLASMÄSTERI

Per Wikström

Storgatan 25 — Strömsund

Telefon 412

Bilrutor

såväl böjda som plana

Alla förekommande glasarbeten utföres

Inramningar och Fönstertätningar

Ollanders
Vulkverkstad

Belägen cirka 200 meter från Grand Hotel

Tel. 264, 1150. Bostad 349

Strömsund

Traktordäck i alla dimensioner vulkas

Helregummering i snö och terrängmönster

samt hjulbalansering utföres

Goodyear och Firestone däck och slangar

i lager

LUGNVIKS
BILDEMONTERING

Sten Edström

Telefon Östersund 133 87 — 146 93

Köper och säljer

begagnade bilar och bildelar

OLOFSSONS ÅKERI

Telefon 0693/310 13, 310 61

PILGRIMSTAD

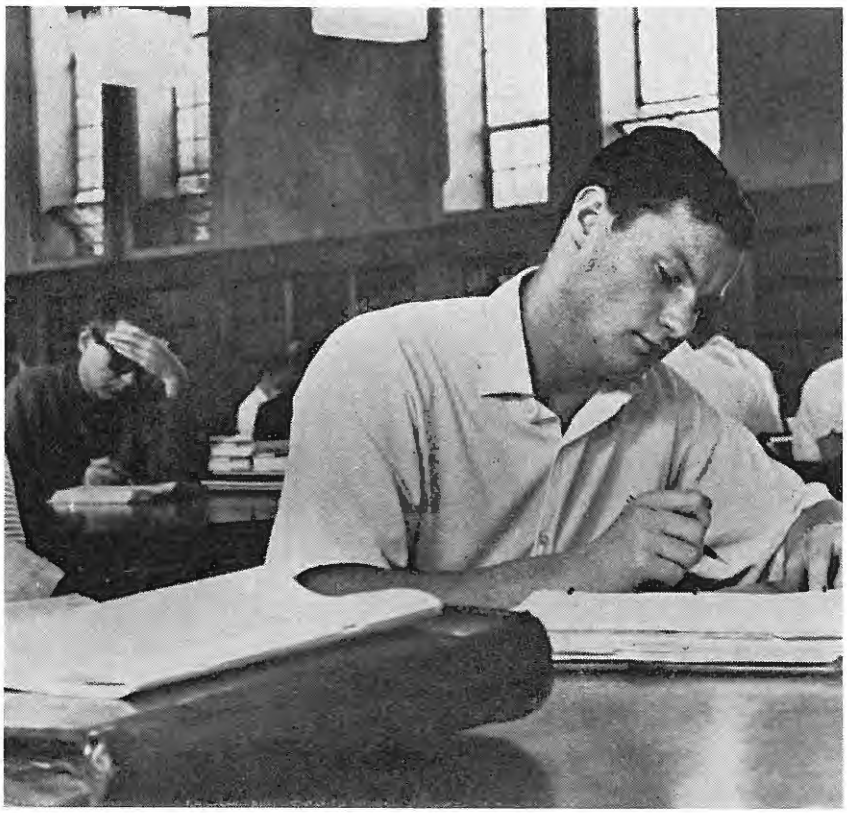
Alltid till Eder tjänst

med transporter av oliko slag

Per-Ola om sitt vardagsliv i USA
"Det sporrar att pressa en stjärna"

"De skulle bara veta vad man måste göra, de där hemma." Per-Ola Lindberg inser mycket väl att vi "där hemma" otta fått en skev bild av idrottsstjärnans liv vid det amerikanska universitetet; man tror att det enda som krävs är rekordprestationer och segrar, att studierna bara är en lätt förklädnad.

Fem timmars simträning, mer än sex vattenkilometer — det är en hård dagsranson. Och ändå är det bara en del av arbetsdygnet, de "torra" timmarna är fler och kanske lika hårda. Fyra föreläsningstimmar på morgonen, några timmars "förvärvsarbete", fem pluggtimmar på kvällen — siffror som ger något av simstjärnan och stipendiaten Per-Ola Lindbergs vardag, skriver Dagens Nyheters Sven Öste i sitt Los-Angeles-reportage.



Med en stämma värdig en amerikansk sergeant på exercisfältet manar han de stojande studenterna att lugna ner sig — och kakafonin av röster, slamret av porslin i matsalen, dör bort.

Det är "house-managern" som talat, och för 80 studenter är Per-Ola Lindberg den respekterade bossen; de har själva valt honom och därför lystrar de. Och den popularitet och den positionen har inget samband med några prestationer i simbassängen.

Extra fickpengar

Från matsalen och lunchen — en hamburgare, potatissallad, mjölk — visar han vägen upp till sitt studentrum. Ett litet krypin med säng, bokhylla, skrivbord, räknemaskin och arkivskåp; som "husets" skattmästare kämpar han dagligen någon timme md räkningar och bokföring. Väggarna är spartanska; en pin-up-bild och en tidningsteckning av det segrande laget vid Europamästerskapens minnesvärda lagkapp 4×200 m 1962.

Det är ett av "extraknäcken" — arbetet med "husets" finanser — och någon timme senare styr han sin Volkswagen in bland villakvarteren utanför universitetsområdet; där väntar det civila arbetet nr 2.

Ungefär tolv timmar varje vecka krattar och ansar han gräsmartan — à 2 dollar timmen — kring ett stort hus. "Det ger fickpengar — uppåt 600 kronor i månaden — och det behövs."

På lovdagar sticker han emellan med "extraknäck" nr 3, arbetar i en bank nere i Los Angeles. Nej, någon lyxvarelse är inte idrottsstjärnan vid Californiauniversitetet.

Lika litet som han är en bluffstudent, som kan dröna bort de träningsfria timmarna. Per-Ola Lindberg är nu inne på sitt tredje studieår, och han räknar med att ha sin civilekonomexamen, sin Bachelor of Arts, klar i juni nästa år.

In på småtimmarna

Men det kräver en från insats; vanligen tar studenterna 15 "enheter" (dvs ungefär 15 föreläsningstimmar per vecka), men Per-Ola har gått in för arton "enheter".

Och en tentamen stundar; det betyder att studiedagen blir längre än vanligt, går över midnatt in på småtimmarna.

Själv talar Per-Ola om "världsstjärnorna", om australiern Jon Konrads med sju världsrekord och amerikanen Roy Saari. De är förgrundsgestalterna, och Per-Ola ser sig själv som en stjärna med mindre lyskraft, även om han i våras slog dem alla och blev sprinterkung vid amerikanska universitetsmästerskapen — hans stoltaste triumf.

Dessa två, Konrads och Saari, är universitetets stipendiater, dvs får sina terminsavgifter à 1 200 dollar per år i gåva.

Några andra av simstjärnorna får halva terminsavgiften som universitetets stipendium, men själv är Per-Ola inte universitetets stipendiat.

Han får sina studier finansierade hemifrån — dvs i varje fall större delen av de 3 000 dollar som beräknas vara årsomkostnaden — av en grupp intresserade som entusiasmerats av Simförbundet. Och vad som saknas får täckas genom "extraknäcken".

Men varför valde han då över huvud taget att satsa på Californiauniversitetet, vad ger det honom som idrottsman och som student?

Sporrar varann

Tryggt gör han upp en ranglista för sina motiv:

1) "Jag ville lära engelska perfekt" (ett mål som redan förefaller uppnått).

2) "Jag ville bli uthildad civilekonom" (ett mål som han når i vår — och som han givetvis också hade kunnat uppnå i Stockholm, men kanske inte utan studieskulder).

3) "Ja, simningen, tränaren här och miljön" (hade han inte kommit till Cali-

BILDERNA: Här ovan sitter Per-Ola på skolbänken och på sidan 21 är han i full färd med att tjäna fickpengar. Krattning är en ganska lukrativ syssla. . .

SVEGS GUMMIVERKSTAD

Fride Gustavsson
Telefon 76, 183

Good Year m fl däck och slangar
Försäljning - Service - Regummering
Reparationer - Hjulbalansering

Gulf

Bensin och Oljor
Telefon 76

Tillbehör - Batterier - Fullständig service
Laddningar

Gäller det Smidesarbeten
vänd Eder med förtroende till

Bergman & Texmo
Smidesverkstad

Strömsund — Tel. 678

Byggnadssmiden - Järnkonstruktioner
Svetsningsarbeten

Bilister i Västjämtland

När bilen krånglar anlita vår
förstklassiga verkstad

Motorrenoveringar

Lackerings- och Karosseriverkstad

Batteriservice - Bärgningsbil - Servicebil

Ombud för Räddningskåren

Bilbärgning för Försäkringsabonnenter

VW-service

Järpens Bil & Mekaniska

Telefon 238, 198, nattel. 376

Kör in till
BILSERVICE - GULF BENSIN

P. O. Rodin

Hammerdal — Tel. 102 76

Bilreparationer - Reservdelar

Rundsmörjningar - Tvättning m.m.

Ansluten till MRF

GUNDER GRIPH

YTTERHOGDAL
Telefon 43

Utför alla slag av
Transporter - Stenröjning
Borraggregat
Jordbruksarbeten

BETALD
ANNONSPLATS

Pilgrimstad El-verkstad
G. Höglund
Telefon 0693 — 310 30
Omlindningar



fornien skulle han ha tvingats lägga upp efter Romspelen).

4) "Klimatet, den amerikanska västkustens klimat" (och han talar entusiastiskr om snön och skidorna i bergen och vattnet och skidorna vid plagen — även om det är svårt att förstå hur han någonsin får tid till sådana övningar).

Per-Ola återvänder till frågan om simningen. "Hemma rränar vi lika hårt och strängt taget efter samma mönster, intervallträning, två pass per dag, alltså summa fem timmar etc.

Men skillnaden är att här är vi kanske tio stycken som är jämngoda; man sporrar varandra på träningen, man pressar en världsstjärna och känner att han inte är en övermänniska."

När detta skrivs spelar han mest vattenpolo — men i början av december inleddes hårdträningen, som pågår fram till i april då tävlingarna börjar.

Nog längtar han till sommaren då han kan lämna studierna, träna, ladda upp — sova mer än sex sju timmar per dygn. Allt med sikte på Tokyo. Men det är ännu bara en dröm fjärran från den hårdtränande och hårdpluggande studentens vardag.

Han försvinner bort mot biblioteket med sina böcker, mot sin tentamen, kvällens sammanträde om ett nybygge för "huset", nattens plugg.

ALLTYSK STATISTIK

Här bjuder vi på intressanta siffror. En 5-bästalista för Öst- och Västtyskland tillsammans, en fingervisning alltså inför nästa år, då man bildar ett alltyskt lag. Notabelt är att Östtyskland inte har en enda tätplats.

Lägger man ihop de fyra bästa tiderna på 100 m frisim, så blir det en så respektingivande tid som 3.42,0, vilket inte minst med tanke på växlingsvinster till godo bör ge anledning till medaljfunderingar inför OS i Tokyo. Motsvarande tid för de fyra bästa svenskarna är tack vare Per-Ola Lindbergs 54.3 så god som 3.44,1 d.v.s. 0,9 sek. bättre än det landslagsrekord som gav brons vid EM i Leipzig i fjol.

Men tyskarna har troligen en ännu större och framförallt säkrare chans på 4×200 meter, där de individuellt årsbästa tiderna ger 8.12,5 mot 8.14,4 för Sverige, som ju håller europarekordet på 8.16,2.

100 m fritt:	**200 m bröst:**
54.9 Klein	2.34,5 Mrazek
55.4 Wiegand	2.36,4 Henninger
55.6 Löffler	2.38,1 Roos
56.1 Jacobsen	2.39,1 Donners
56.8 Gregor	2.41,6 Messner
200 m fritt:	**200 m fjäril:**
2.00,2 Klein	2.13,9 Freitag
2.01,8 Wiegand	2.16 0 Lotter
2.03 0 Hetz	2.20,2 Frischke
2.07,5 Löffler	2.21,2 Zippelius
2.08,5 Jacobsen	2.21,6 Besen
400 m fritt:	**200 m rygg:**
4.23,6 Hetz	2.16,6 Küppers
4.23,8 Wiegand	2.18,3 Wagner
4.29,9 Klein	2.22,3 Kunze
4.32,9 Klink	2.22,4 Kosich
4.33,8 Kremer	2.23,8 Hortsmann
1 500 m fritt:	**400 m medley:**
17.48,0 Hetz	4.50,2 Hetz
18.30,8 Klink	5.08,0 Wagner
18.33,3 Kirschke	5.09,6 Pfeiffer
18.34,1 Kremer	5.10,1 Küppers
18.42,0 Junga	5.13,9 Wiegand

Nya östtyska rekord

Det östtyska simförbundet har officiellt godkänt följande nysatta nationsrekord: Herrar: 200 m frisim Frank Wiegand, Rostock, 2.01,8 (Leipzig 6/9); 100 m bröstsim Egon Henninger, Rostock, 1.10,5 (Szeged, Ungern, 20/8); 100 m fjärilsim Hortst Günter Gregor, Leipzig, 1.01,3 (Leipzig 6/9): Damer: 100 m fjärilsim Ute Noack, Berlin, 1.07,8 (Leipzig 7/9); Ute Noack 200 m fjärilsim 2.39,4 (Szeged 20/8); 100 ryggsim Ingrid Schmidt, Greiz, 1.09 9 (Leipzig 15/9); TSC Berlin (Holetz—Barleben—Nimmrich—Renner) 4×100 m frisim 4.25,8 (Leipzig 13/9).

Sunnanå
Tvätt- & Strykinrättning

SUNNANÅ

Tel. Skellefteå 114 32, ankn. Strykavd.

Fabr. Hedströms bost. 122 91

Inlämn., Nygatan 42 — Tel. 164 32

Hushålls-, Herr- och Industritvätt

SKELLEFTEÅ
SNICKERICENTRAL

ek. för.

Stationsgatan 24, Skellefteå 1

Tel. 123 50, 123 51

Säljer allt i snickerier

Byggnadsaktiebolaget
CONTRACTOR

STOCKHOLM SKELLEFTEÅ

Välkommen till

SPISBAREN

Skellefteås populäraste näringsställe
en barservering med god mat
i trivsam miljö

Arbetsfolk — Idrottens folk

— ja, alla intar sina måltider i stadens trevligaste barservering

S. Järnvägsgatan 50

SKELLEFTEÅ

Telefon 141 65

OBS! Utökade parkeringsförhållanden på båda sidor av Baren.

HJ. LINDHOLMS
INGENJÖRSBYRÅ

Lasarettsvägen 8 — Telefon 117 48

SKELLEFTEÅ

Rådgivande ingenjörer för värme-, ventilations- och sanitetstekniska anläggningar

Programhandlingar - Kontroll - Besiktningar
Utredningar - Bränslefrågor
Allmän värmeekonomi

SKELLEFTEORTENS
BILFRAKT

Kanalgatan 51 — Telefon 170 20

SKELLEFTEÅ

Utför allt i transporter

RAFFLANDE 50-MANNA

Den 27:e och förmodligen sista 50-mannasimningen i Forsgrénska badet (nästa år står Eriksdalsbadet klart) blev den ojämförligt bästa upplagan av "världens största lagkappsimning". Huvudkonkurrenterna Neptun och Stockholmspolisen etablerade en fantastisk duell över de 100 bassänglängderna, skrev John Stinessen i SvD.

När slutmännen Bengt Nordvall och Jan Lundin slog händerna i målkaklet såg de flesta kring bassängkanten ut som frågetecken, men de skarpsynta iakttagarna kunde konstatera att Neptun utkrävt revansch för fjolårsnederlaget. Neptuns 19:e seger säkrades dessutom på ny rekordtid, 23.26,4, medan Stockholmspolisen var tiondelen efter i mål. Trea blev SKK på 24.18,1 efter atr ha hängt med överraskande bra i början, medan Hellas slutade sist på 24.32,8.

När slutet närmade sig och de stora kanonerna uppenbarade sig på startbryggan tog det verkliga rafflet vid: sida vid sida kämpade Neptun och Polisen, simmarna växlade lika och vände samtidigt. På näst sista sträckan avgjordes drabbningen då Polisens Nils Wahlberg (identisk med den som avgjorde 20-mannasimmet i våras och som sedan dess varit borta från tävlingsimmet efter en bilolycka) missade sin vändning och trots att han i sin comeback gjorde fantastiska 26.0 ryckte Lars-Erik Bengtsson (25.3) till sig dryga metern som Lundin (24.5) tog in så när som på en millimeter mot Bengt Nordvall (24.8).

Bakom den efterlängtade Neptunrevanschen döljer sig många intressanta poänger: 46-årige Lars-Ola Nyberg, som deltagit i samtliga 50-mannasimningar, gjorde en strålande simning med tiden 28.8 och de tre Neptunflickorna Agneta Thunell (29.0), Karin Stenbäck (28.5) och Anne-Christine Hagberg (29.1) bidrog också till triumfen. Det som kanske var mest avgörande var emellertid nyförvärvet från Finland, nordiske mästaren Hannu Vathoranto, som på 26:e sträckan vevade runt på 25.6.

De bästa tiderna: Neptun: Bengt Nordvall 24.8, L-E Bengtsson 25.3, Hanny Vahtoranta 25.6, P-O Eriksson 25.9, Lars Hennix 26.2, Rolf Junefeldt 26.7; Polisen: Jan Lundin 24.5, Tommy Jurdell 25.8, Nils Wahlberg 26.0, Rolf Friberg 26.3, L Reithner 26.4, L Westergren 26.4, John Stinessen 26.8, Lennart Brock 26.8; SKK: Hans Eriksson 26.0, Kjell Persson 26.2; Hellas: Håkan Bengtsson 26.2.

BITR. BADMÄSTARE

onst. vid Norrtälje Badhus. Sök. bör vara ex. från badmästarskola eller ha förvärvat motsv. kunsk. gm praktik. Meriter som simlärare eller instr. ger företräde. Lön utgår enl. lönegrad A.10. Ansökn.-handl. med uppgift om tid. tillträdesdag torde vara ordf. i Norrtälje badhusstyrelse, Stegelbäcksg. 8, tillhanda sen. 15 jan. Närmare upplysn. å tel. 0176/120 80 (badmäst. Frykman).



Vi hoppas på ett VM...

Delkeith, W. Australia i dec.

Tro inte att ni är ensamma om problem, när det gäller pengar och idrottsliga bekvämligheter. Jag är ledsen men jag måste faktiskt leka litet kverulant redan i början på det här brevet från Australien. Jag misstänker att det tidigare, bl.a. under Henricks, Devitts, Roses, Konrads och andra absoluta storhetstider talades om australisk simning som ett stort och lyckligt paradis, där alla hade allting och där kanske några hade egna 50-metersbassänger, att träna när dom ville. Detta är sagor — det märker vi mycket hårdhänt just nu.

All olympisk australisk träning försiggår just nu i kommunala eller statliga bad och OS-aspiranterna har inte minsta försteg framför en vanlig badare. Ingen australisk simklubb har minsta bestämmanderätt över någon bassäng. För att undvika den allra värsta allmänna rusningen så tvingas vi träna mellan kl. 06.00 och 07.30 och efter kl. 19.00 på kvällarna. Men det är trångt då också. Lägg därtill att Australien inte har mer än ett par temperade inomhusbassänger, så förstår ni kanske trycket på vår utomhussäsong oktober—april. 90 % av simmarna har inga inomhusmöjligheter.

Det gör bl. a. att australiska simmare, kanske mer än andra, "simmar långt med liten vila". Vi måste helt enkelt för att ta vara på tiden. Tonåringar gör upp emot 50 km i veckan (!!! översättarens anm.). Det kan specificeras t.ex. på det här viset

32×50 m med 10 sekunders vila mellan varje
20×100 m med 30 sekunders vila
20×200 m med 30 sekunders vila
10×400 med 30—35 sekunders vila.

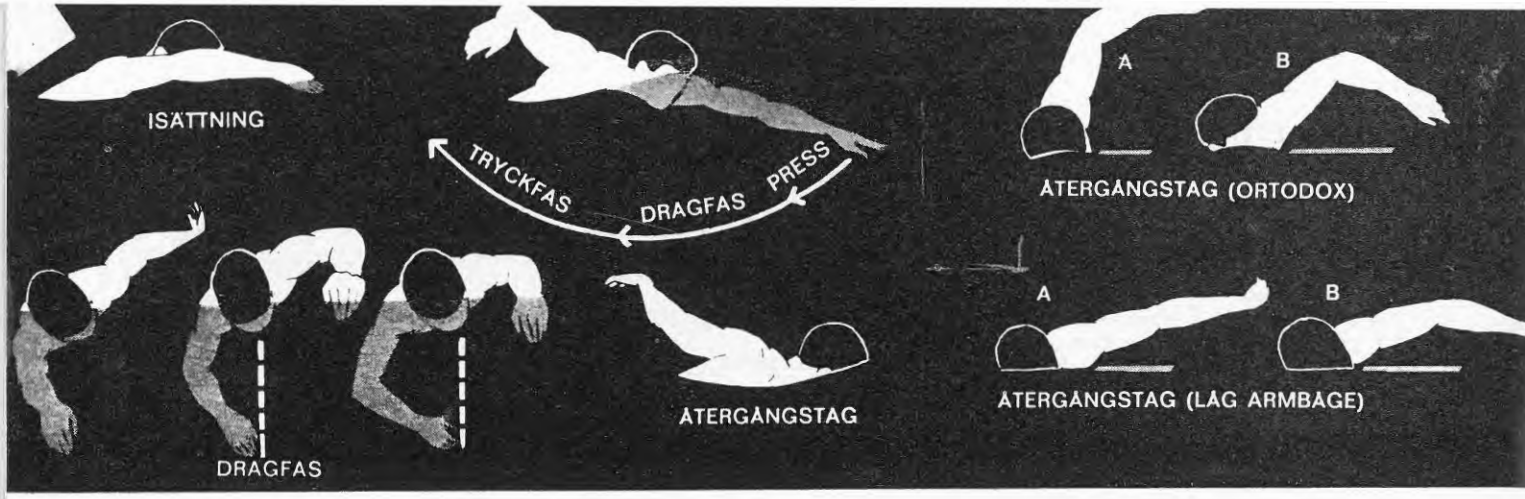
Varje vecka tidstestas alla simmare. Vi har så förtvivlat litet tävlingar, praktiskt taget inget internationellt utbyte — via sidan om OS, Imperiespelen och några sällsynta visiter från Japan. Lita på att vi hoppas på en positiv behandling i FINA av frågan om ett Världsmästerskap — det skulle ge oss en chans till...!

Vi har en hel del professionella tränare härnere — de flesta med en lön c:a 300 kr per säsong! Som regel har tränarna grupper om 50—100. Fyra grupper om 10—15 simmare delar som regel på en bassäng. Pojkar tränar med flickor och tvärtom. Dawn Fraser t.ex. tränar alltid med pojkar, som är något snabbare än hon själv är. Det ger goda resultat.

En hel del australiska tränare har på senaste tiden kommit underfund med att man behöver kortare träningslängd och man kör med högre fart, men fortfarande än man lätt chockade inför de träningsresultat som japanen Yamanaka visade i fjol. Han gjorde 4×300 m på 3.18,3 — 3.16,3 — 3.16. Murray Rose och Bob Windle tränar mycket sällan snabbare än 2.18 på 200 och 4.40 på 400 — utom de allra sista veckorna före en stor tävling.

Mer har jag inte den här gången. Vi ses 1964 — olympiaåret. God Jul och Gott Nytt År från Australien...

That's all,
David Dickson.



HÄR FÅR D

HUR RIKT

SKALL S

— Du kan väl simma?

Det är en vanlig och naturlig fråga till svenska pojkar och flickor ända ned i de lägsta skolåldrarna.

I vårt land, sam till så stor del är havsomflutet och som har så många insjöar, älvar, åar och bäckar, bör man faktiskt lära sig simma av ren självbevarelsedrift. Vi skall inte vidare orda om att det är en samhällsplikt o.s.v.

Nej, vi skall tala om att simning är en härlig motion, som passar alla, oberoende av kön och ålder. Den kan bedrivas året runt. Numera är man ju inte helt bunden till den korta tid friluftsbaden kan hållas öppna i vår kyliga Nord utan kan på de flesta större orter i vårt land ta en simtur praktiskt taget varje dag i de allt ljusare, luftigare och lustigare simhallarna.

Det är roligt att simma...

Ja, så lustbetonat kanske det inte längre blir, då man givit sig tävlingssimmet så i våld, att man för att "hänga med" måste underkasta sig hård ach rationell träning.

Men det är nu så på livets alla områden. Vill man komma någon vart, så måste man lära sig läxan. Den är kanske inte alla gånger så rolig, men då man väl kan den, så får man lön för mödan.

Vi skall här beskriva crawlsimmets teknik och ge några tips för simträning, som inte är alltför avskräckande hård men så pass omväxlande, att den inte behöver bli tråkig. Vi utgår från att Du passerat nybörjarstadiet och att Du är medlem i en simklubb, så att Du kan få hjälp i Din träning av en instruktör eller av kamrater i klubben.

KROPPSLÄGET

Ansiktet neddoppat i vattnet, så att vattenlinjen ligger någonstans mellan ögonbrynen och hårfästet, beroende på simmarens naturliga vattenläge (i sin tur avhängigt av kroppens specifika vikt). Hakan får ej vila på bröstkorgen. Blicken skall vara riktad framåt.

Kroppen hålles i ett aningen böjt läge. Ryggtavlan i vattenytan och vekryggen något lägre vattenöverspolad. Axlarna en aning vridna. Höfterna skall arbeta strax under vattenytan och benen skall arbeta klart under vattenytan.

ARMTAGET

(A) Det framåtdrivande simtaget

(1) Isättningen av armen

Handen stickes i vattnet på en punkt direkt framför axeln omkring ⅔ armlängd från denna. Armbågen hålles så högt att fingrarna på den kupade handen når vattnet först. Då handen når vattnet sträckes armen ut till fullo. Handen hålles lägre än armbågen. Ena armen inleder "återgången" men den andra armen sträckes ut under vattnet.

(2) Press

Från armens entréläge i vattnet pressas nedåt och bakåt. Handen följer kroppens centrumlinje.

(3) Dragfas

Då handen nått ett djup på 3—4 dm påbörjas en kraftig dragfas. Armbågen är böjd så att handen dras under kroppens centrumlinje och armbågen ligger knappt utanför lodlinjen från axeln.

(4) Tryckfas

Då armarna passerar under bröstet skall de tryckas effektivt bakåt i riktning mot låren. Då handen närmar sig höften är armen kraftigt utsträckt från den "böjda" armbågens läge för att ge extra drivkraft. (Bild) Den framåtdrivande farten skall helt igenom vara en rytmiskt följsam rörelse. Handens fart ökas gradvis då den rör sig under kroppen som komplettering till påskjutningen mot höften. Då handen når höften är armen lyftad från vattnet genom att armbågen lyfts. Då handen kommit upp över vattenytan påbörjas återgångstaget.

(B) Återgångstaget

Återföringen av armen till grundställningen (vilken är den framåtsträckta armen) göres på olika sätt av olika simmare, även då det gäller sådana av högsta världsklass.

Den ortodoxa metoden är att återföra armen med hög och "böjd" armbåge, så att underarmen och fingrarna hänger tätt intill kroppens sida. Då handen passerar huvudet pekar den främst nedåt mot den punkt där den skall stickas i vattnet för det nya simtaget.

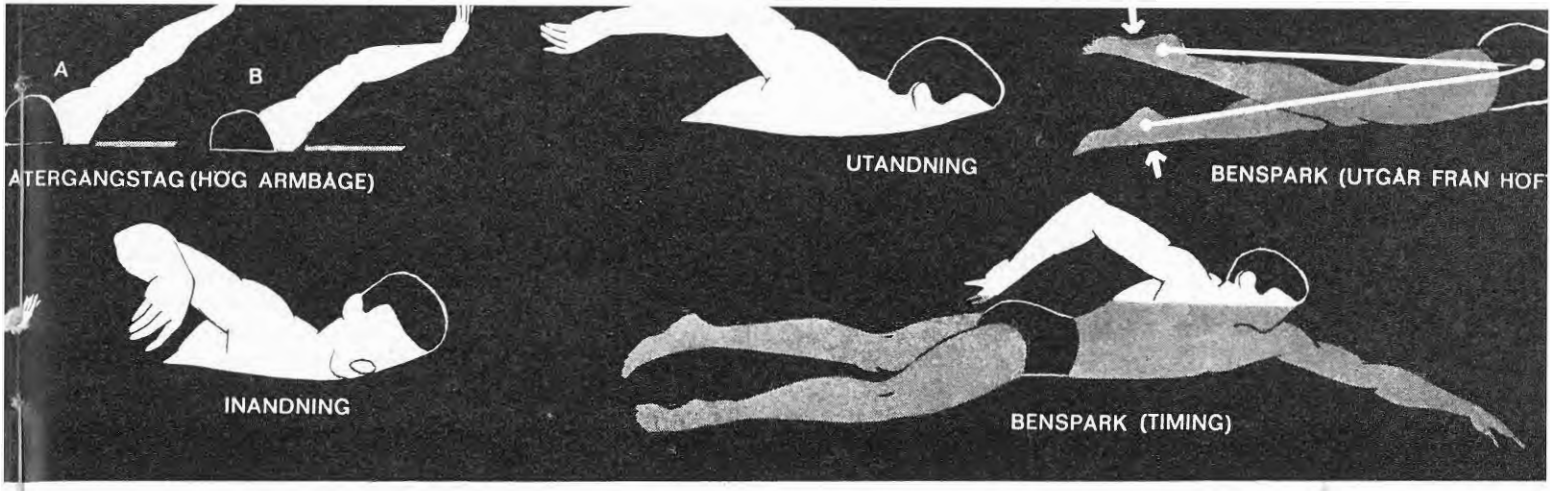
Men också andra tekniker kan som sagt tillämpas:

Hög armbåge
a) Rak arm
b) Lätt böjd arm
Låg armbåge
a) Rak arm
b) Lätt böjd arm

Det är viktigt att komma ihåg, att återföringstaget måste utformas som det bäst passar individen. Stilvalet beror på vilken teknik som medger fullkomlig avspänning och lugn utan att därför störa det fundamentala kroppsläget.

ANDNINGEN

Armarbetet och andningsverksamheten i vattnet är två oskiljaktiga begrepp i all simning. De kan inte behandlas var för sig. Vi känner till den vanliga dubbeltagsandningen och den sällsyntare tretagsandningen. *Dubbeltagsandningen* företas alltid på samma sida på så sätt att man andas in på det ena och andas ut på det andra armtaget. Vid *tretagsandningen* växlas helt enkelt andningssida efter varje två mellantag. Valet av andningssida och därmed andningsarm är individuellt. För att undvika alltför kraftig överrullning vid inandning är det viktigt att vrida huvudet längs andningssidan först sedan andningsarmens genom-



U LÄRA DIG
IG CRAWL
IMMAS . . .

drag fullbordats och den andra armen nått sitt främre läge i vattnet. All inandning skall ske genom munnen. För utandningen är huvudet förhållandevis länge under vattnet. För att garanteras en alltid jämn luftutblåsning är det en favör att andas ut genom näsan. Sista luftresten blåses då ut nästan i samma ögonblick som ansiktet lyfts upp ur vattnet för ny inandning. Om man tränar in denna andningsteknik perfekt så uppnår man också en god simteknik utan överdriven rullning i vattnet.

Här några generella andningsregler:

(a) Utblåsningen skall vara kraftig och fullständig

(b) Utblåsningen skall ske omedelbart innan simmaren vrider upp huvudet för ny inandning

(c) För en sprintersimmare är det inte nödvändigt att andas in på varje tag (=individuellt)

(d) Huvudet är vridet för inandning strax efter det att motsatta armen stuckits i vattnet i sitt främsta läge

(e) Vid utblåsningen är ansiktet neddoppat i vattnet till en punkt mellan ögonbrynen och hårfästet, hakan hålles från bröstet och blicken är framåtriktad

(f) Vid inandning är huvudet vridet åt sidan och en aning lyftat, kinden vilar på vattenytan.

BENSPARKEN

Under varje komplett simtag skall det medhinnas 6 benkickar: 3 tillslag för varje armtag.

Viktigt:

(a) Benrörelsen skall utgå från höften

(b) Eleven skall bibringas känslan av benkickens inverkan på vattnet vid den uppåtriktade resp. nedåtriktade rörelsen — uppåt genom vattentrycket på fotens trampdyna, nedåt genom trycket på vristen

(c) Det måste vara avslappning i fotlederna

(d) Kroppens korrekta vattenläge får ej rubbas av benkicken. På denna beror nämligen det riktiga armtaget, som är A och O i modern crawlteknik. Synkronisering av arm- och bentag är sålunda ett oavvisligt krav på en frisimmare som skall nå mästarklass.

(e) Kom ihåg att benen endast har "propellereffekt" i vattnet. En djup benspark har sålunda större effekt än en som företas på ytan

(f) En ineffektiv benspark kan bero på:
1) otillräckligt avslappade fotleder
2) för mycket kraft i bensparken (utan full effekt)
3) att huvudet och axlarna inte hålles tillräckligt högt i vattnet (= det vanligaste felet).

Den avancerade simmaren skall dock först som sist inrikta sig på en perfekt "timing" av arm- och bentag. Vilket i korthet sker enligt följande:

forts. på sid. 27

TRÄNINGSPROGRAM

(Typexempel som lätt varieras)

1. PERIODEN

Förmiddag:

4×200 m arm- och bensim.
2 min. vila.
6×50 m armsim med kraftig genomdragning!
2 min. vila.
6×50 m bensim — hårt!

*

Eftermiddag:

150 m simning — olika simsätt.
2 min vila.
4×50 m arm- och bensim — hårt på tid!
(30 sek. vila mellan varje sträcka.)
4 min. vila.
4×50 m arm- och bensim — hårt på tid!
(30 sek. vila mellan varje sträcka.)
4 min vila.
10×25 m arm- och bensim — hårt!
2 min. vila.
4×50 m bensim — hårt!
100 m simning — löst!

2. PERIODEN

Förmiddag:

4×150 m arm- och bensim.
2 min. vila.
8×50 m armsim halva längden, arm- och bensim andra halvan. Hårt!
2 min. vila.
6×50 m bensim — hårt!

*

Eftermiddag:

150 m simning — olika simsätt.
2 min. vila.
8×50 m arm- och bensim — hårt på tid!
(30 sek. vila mellan varje sträcka.)
4 min. vila.
6×50 m bensim — hårt!
10×25 m arm- och bensim — hårt!
100 m simning — löst!

3. PERIODEN

Förmiddag:

Samma som period 2.

*

Eftermiddag:

150 m simning — olika simsätt.
2 min. vila.
75+25 m med 30 sek. vila i vattnet. Tid!
8 min. vila.
50+50 m med 30 sek. vila i vattnet. Tid!
4 min. vila.
6×50 m bensim — hårt!
6×25 m simning — hårt!!!
100 m simning — löst!

FORSLUNDS GRÄVMASKINER

S. Järnvägsgatan 89 — Skellefteå

Tel.: 104 04, 122 62. bostad: 104 24

SKELLEFTEÅ

Gräver mest

Djupast och bäst.

Byggnads AB ALFRED BOSTRÖM

Telefon 104 13, 149 31

SKELLEFTEÅ

Utför Ny- och Ombyggnader

Reparationer — Infordra offert

Aktiebolaget Hugo Lindfors

SKELLEFTEÅ

Kolonialvaror - Fodervaror - Frukt - Grönsaker
Djupfryst - En gros

Telefoner: växel 143 70 — Delägare i "A. S. K."

Cecilias Matsalar

Hörnellgatan 10 — Skellefteå

Telefon 109 16

Abonnenter — Beställningar

J. A. Johansson Byggnads AB

Varvsg. 3 - Skellefteå - Tel. 105 60, 110 60, 127 04

Arb.-pl. tel. 124 60

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

Boman & Öbergs Plåtslageri

Kustvägen 10, Sörböle, Skellefteå 2

Tel. Fabr. Öberg bost. 113 11, ankn. verkst. 113 11

Utför alla till byggnader erforderliga plåtarbeten och garanterar välgjorda arbeten. Begär offert

AB HOLMBOM & HEDLUND Smidesverkstad

Mullbärsvägen 13 — Skellefteå

Telefon 107 76

Allt i Byggnadssmide och Järnkonstruktioner

Telefon Verkstad 107 76
A. J. Holmbom bost. 125 70
E. Hedlund, bost. 124 83

Tillverkning av

Varmluftspannan EKONOMI,

Transport- och Lagringscisterner för olja

AB SKELLEFTEÅ VÄRMEEKONOMI

Krokvägen 4 — Skellefteå

Tel. 171 80 växel

FORSLUND & SÖNER Bilåkeri

S. Järnvägsgatan 89 — Telefon 126 58

SKELLEFTEÅ

Fjärrtrafik Skellefteå—Sundsvall och åter

Byggnads AB VIKSTRÖM & CO

SKELLEFTEÅ

Tel. kont. 114 39, bost. 155 14, 113 82

Utför husbyggnader av alla slag

Ritningar — Beskrivningar

Kostnadsberäkningar

RIKTIG CRAWL...

Fortsättning

Då ena handen stickes i vattnet skall motstående benspark ha nedåtriktat slag. *Vi upprepar:* Armtagen är viktigast och benen får därför underordna sig armarna, då det gäller att synkronisera arm- och bentag. Det är bättre att vara helt utan benspark än att ha en benspark som "slår ut" armtagen. Flera av världens bästa frisimmare använder sig sålunda av en s.k. saxad benspark, vars huvuduppgift mera är att balansera kroppen i vattnet än att driva den framåt. Den sistnämnda uppgiften överlåtes då helt på armarna.

NÅGRA ANVISNINGAR FÖR TEKNIKTRÄNING

1. Andningen

Grenstående i vattnet. Överkroppen framåtböjd. Ansiktet i vattnet. Inandning från sidan genom vridning av huvudet — ej axlarna. Framvridning av huvudet, ansiktet helt i vattnet — kraftig utandning.

Upprepa detta 5-10-15-30 gånger.

Liggande vid bassängkanten. Ansiktet i vattnet. Sträckta armar. Lätt benspark. Upprepa samma andningsövning som ovan. Växla även inandningen från vänster och höger sida. Utandning med ansiktet vänt mot botten.

Bensim med framåtsträckta armar. In- och utandning som ovan. Bensim med eller utan stöd under händerna. Bensim med armarna utefter sidan. In- och utandningen som ovan.

Andningsövningarna är grundläggande. Öva därför andningen, tills den går lika ledigt i vattnet som på land.

Läget i vattnet är i hög grad beroende av andningen.

Kroppsläget bör vara sådant att minsta möjliga motstånd uppstår vid rörelsen framåt.

2. Bensim

Liggande vid bassängkanten. Armarna väl sträckta. Lätt benspark. Börja med mycket korta pass — ca 1 min. Öka takten. Övergå till bensim. Korta längder.

Armarna framåtsträckta med eller utan stöd av planka eller korkskiva. Lätt benspark med raka ben utan böjning i knäleden.

Sparken sker upp och ned i en jämn oavbruten takt. Tårna hårt inåtvridna. Benen tätt tillsamman.

Tänk på midjans mjukhet. Arbeta utan spänning. Kontrollera andningen. Övningens längd och antal sträckor avgöres efter elevernas förmåga.

Öva samma spark i ryggläge. Se till att benen är väl sträckta. Inga knän över vattenytan. Tårna hårt inåtvända.

3. Armsim

Grenstående i vattnet. Öva armtaget stående med något framåtböjd överkropp. Jämna drag genom vattnet. *Drag inte upp handen vid midjan!* Armen skall fortsätta tills den är utsträckt i sin hela längd. Till att börja med kan handen vidröra lårets yttersida. Kontrollåtgärd.

Låt armen fortsätta bakåt — utåt.

Vid armens isättning får handen/armen inte stanna i framläget. Detta kan leda till ett motverkande läge, då axeln pressas ned och handen blir kvar i vattenytan. Handen/armen pressar då mot vattnet och hindrar glidet.

Armen bör dras något böjd genom vattnet. Denna böjning hindrar armen att glida utåt sidan. Ett vanligt fel som uppstår genom felaktig andning och därmed överdriven rullning.

Ordentlig genomdragning.

Armsim liggande med benen släpande efter utan någon pendling eller spark.

(Samma övning med benen sammanbundna.)

Korta sträckor för nybörjarna. Vila mellan sträckorna.

Kontrollera rörelsernas utförande.

Avpassa övningarnas längd och sträckornas antal efter elevens förmåga.

Kontrollera andningen!

4. Kombinerad arm- och bensim

Kraftig dragning med armarna. Lätt benspark.

Låt armarna dra kroppen framåt.

Benen hör driva på, men inte för kraftigt. För kraftig benspark hindrar armarnas rörelser. Bensparken kan ökas när koordinationen är slutförd.

Benspark skall balansera simningen.

Väl avvägd arm- och bensimning ger en ledig simstil.

Armsimningen kan omväxlas med en arm i taget och benspark. Den arm som vilar kan vara sträckt framåt eller ligga utmed sidan.

Kontrollera jämnheten i rörelserna — koordinationen.

Kontrollera andningen!

OM UTMÄRKELSER

Inför Svenska Simförbundets 60-årsjubileum, som det är avsikten att högtidlighålla i samband med årsmötet i Stockholm i början av april 1964, vill vi meddela våra föreningar att ansökan om utmärkelser till därav förtjänta skall vara förbundet tillhande senast den 31 januari 1964. Ansökan om utmärkelse skall göras på härför fastställd blankett, som kan rekvireras från förbundets kansli. Ansökan insändes till simdistriktet.

Blanketten skall vara noggrant ifylld med födelseår och utförlig meritförteckning, som bl.a. skall innehålla uppgift om vilka utmärkelser vederbörande ev. erhållit från den egna föreningen, distriktet och förbundet.

Till ledning meddelas att följande praxis gäller för utdelandet av de olika utmärkelserna.

DIPLOM kan tilldelas person, som under en följd av år (som regel minst fem med intresse arbetat för simsporten.

FÖRTJÄNSTMEDALJ I SILVER kan tilldelas person, som under en lång följd av år (som regel minst tio) med nit och intresse arbetat för simsporten, antingen på viss plats (inom simdistrikt eller förening) eller landsomfattande (inom Svenska Simförbundet). Vederbörande bör också tidigare ha erhållit förbundets diplom.

FÖRTJÄNSTTECKEN I FÖRGYLLT SILVER kan tilldelas person, som tidigare innehar förtjänstmedaljen i silver och som därefter under ytterligare en följd av år (som regel minst 15 år) nedlagt ett intresserat och gagnande arbete för simidrotten, antingen på viss plats eller landsomfattande.

FÖRTJÄNSTMEDALJ I GULD (som utdelas synnerligen restriktivt) kan tilldelas person, som gjort sig synnerligen väl förtjänt om svensk simidrott inom och utom vårt land eller eljest på mera framstående och förtjänstfullt sätt lagt sig vinn om förbundets bästa. I allmänhet skall verksamheten härvidlag icke ha varit lokalbetonad utan gagnat hela landets simidrott.

STORT DIPLOM kan tilldelas förening eller organisation, som under minst 15 år, eller förbund, som under minst 10 år, genom aktivt arbete främjat förbundets syften.

PLAKETT I SILVER kan tilldelas förening eller organisation som under minst 25 år, eller förbund, som under minst 15 år, nedlagt ett erkännansvärt arbete till simidrottens fromma.

PLAKETT I FÖRGYLLT SILVER kan tilldelas förening eller organisation som under minst 50 år, eller förbund, som under minst 30 år, nedlagt ett förtjänstfullt och gagnerikt arbete för simidrotten.

HEDERSPLAKETT I BRONS kan tilldelas enskild person eller företag, som genom sin insats gagnat svensk simidrott.

HEDERSPLAKETT I SILVER kan tilldelas enskild person eller företag, som genom en erkännansvärd insats eller under en följd av år verksamt bidragit till simidrottens höjande.

HEDERSPLAKETT I FÖRGYLLT SILVER kan tilldelas enskild person eller företag, som under en längre följd av år gjort sig synnerligen förtjänst om Simförbundet och dess strävanden.

INSATSSPARA

i HSB SPARKASSA

med 3¾ % ränta

+ 1 % extra insatsgottgörelse

SKELLEFTEÅ

Kontor: Nygatan 62 B

Tel.: Linjeväljare 127 00—127 01

Våra Takpannor

garanteras frostsäkra och ger en

underhållsfri takbeläggning

Övertrycksvibrerad

Glättad Betong

Leverans direkt från fabrik



TAKPANNEFABRIK

Morön — Telefon 132 33

SKELLEFTEÅ

Tore Jonsson bost. tel. 132 16

Martin Jonsson bost. tel. 176 95

AB ANDERSSON & LINDBLOM

Vretgatan 21 — Telefon 113 24, 162 24

SKELLEFTEÅ

Auktoriserad försäljare av

Vauxhall — Bedford

Reparationer — Reservdelar

Välkommen till

STADSHOTELLET

i Skellefteå

träffpunkten i Norr . . .

Restaurang och Cocktail-Bar

Festvåning — Casino

Dans:

Tisdag, Torsdag och Söndag

Telefon växel 141 40

Set Hjärpe berättar om...

ÅRETS MILITÄRA VM

Världsmästerskapen i militär simning består av stridssimning, vanliga civila simgrenar, hopp och vattenpolo. Årets tävlingar arrangerades av Spanien i Barcelona 30/9—7/10.

Vi åkte ned för att försvara världsmästerskapstiteln individuellt och i lag i stridssimning.

Stridssimningslagets stöttepelare var fyrfaldige världsmästaren Bernt Nilsson från KA 4 och som lagkamrater hade han Christer Junefelt A 6, Lars-Erik Bengtsson I 1 och Bertil Kylborn F 1. Sex nationer, som ställde upp och det ganska snart såg man att striden skulle stå mellan Holland och Sverige.

Första grenen, simning 50 m, vissa sträckor under vattnet, uppgång på en 70 cm hög bassängkant, placering av en sprängladdning samt simning 50 m), slutade i svensk seger. Bernt Nilsson fick 1.24,4, holländaren Lewis hade 1.27,8 och Cuciniello Italien 1.29,9. Junefelt blev fyra, Bengtsson åtta och Kylborn 13:e. I lag delades förstaplatsen mellan Holland och Sverige.

I gevärssimningen hade vi bespetsat oss på en klar seger. Så blev dock ej fallet. Holländaren Lust vann med 50.2 följd av Giliberti, Frankrike 52.0 och först på tredje plats kom Bernt Nilsson med 52.9. Av övriga svenskar kom Junefelt delad fyra, Bengtsson 6:a och Kylborn 12:a. Sammanlagt efter två grenar ledde Bernt med 4, följd av Lewis Holland 6,5 och Junefelt 8,5. Bengtsson hade 14 och Kylborn 25. I lagtävlingen ledde Sverige med 28,5 Holland 43,5 och Frankrike 49,5.

Den tredje grenen, 200 m fritt vann Lars-Erik Bengtsson, på 2.12,0 och blev därigenom tävlingens mest överlägsne segrare. Tvåa var Hoofdaker, Holland 2.17,4. Bernt kom 4:a, Junefelt 7:a och Kylborn 19:e.

Sammanlagt var ställningen: 1. Nilsson 8, 2. Lewis Holland 9,5, 3. Bengtsson 15, 4. Junefelt 15,5.

Sverige ledde laget med 38,5 före Holland 66,0.

Livräddning stod på programmet fjärde dagen. Tävlingen utfördes dock på annat sätt än vi är vana vid från tävlingarna här hemma. Sålunda bestod offret av en docka som vattenfylldes så att den kunde sjunka till botten och därifrån skulle den tas upp av de tävlande efter en simning över 25 m, varefter ilandföring 25 m vidtog. Holländaren Lewis vann på 44,3 sek, en tiondel före Bernt. Junefelt kom 4:a, Kylborn 7:a och Bengtsson 17:e. Sammanlagt efter fyra grenar ledde fortfarande Bernt med 10 före Junefelt 19,5 och Hoofdaker, Holland 25. Bengtsson hade 32 och Kylborn 51. Svenska lagets platssiffersumma var 61,5 medan Holland hade 91,5.

Den avslutande grenen "Skeppsbrott" bestod av hopp från 5-meterstrampolinen ned i en ring med 2 meters diameter, simning 100 m varvid vissa hinder representerande vrakspillror och flytande olja mm skulle övervinnas. Simningen utfördes i likhet med gren 2 och 4 i uniform, skjorta och byxor.

Cuciniello, Italien vann 1.31,0 före holländaren Lewis 1.36,4 och Bengtsson 1.36,6. Nilsson blev 4:a, Junefelt 5:a och Kylborn 14:e.

Slutställningen stridssimningen blev en överlägsen seger för Bernt Nilsson med 14. Christer Junefelt behöll andraplatsen med 24,5 och på tredje plats kom holländaren Lewis med 28,5. Lars-Erik Bengtsson blev 5:a med 35 och Kylborn 13:e med 65.

Även i lagsegern var den svenska segern överlägsen, 73,5 mot Holland 109 och Italien 164,5.

De svenska segrarna berodde i stor utsträckning på våra deltagares jämnhet. Vi hade även hoppats kunna låta såväl Lars-Erik Bengtsson, Bernt Nilsson som Christer Junefelt ställa upp i de civila grenarna. På grund av att de senare tävlingarna jämte poloturneringen hölls ungefär en halvtimmes bilfärd från Piscina Mountjuich, där stridssimningen avgjordes, och pågick samtidigt med denna, var detta omöjligt. Våra landslagsspelare i vattenpolo Rolf Svensson, P 10 och tvillingarna Fjärrstad, I 1, fick istället starta i de civila simgrenarna, vari de dock hade mindre framgång. De civila tävlingarna var av god klass vilket framgick av Simsport nr. 10.



Svenska truppen defilerar vid militär-VM i Barcelona.

Vattenpoloturneringen, i vilken åtta lag deltog, togs hem av Belgien före Holland och Italien. Sam Zuckerman, Sverige var en av de två domare som kallats till turneringen.

Utöver tävlingarna ordnades för pojkarna utflykter till bl.a. Tibidabo, där dubbelkyrkan besågs och segern firades med en lunch på restaurant La Masia, där delegationschefen, överste Åke Mangård, avtackade stridssimmarna. Pojkarna fick även övervara en tjurfäktning.

...OCH OM KONSTSIM

Den årligen återkommande stora internationella konstsimtävlingen ägde i år rum i Österrike den 11—13 okt. med 25 deltagare från 6 nationer. Därjämte följdes tävlingen av observatörer från England, USA, Östtyskland och Sverige. Arrangörer var Verband Österr. Schwimmvereine Landesverband Salzburg och tävlingen hölls i det vackra Paracelsusbad i Salzburg. Den fick karaktären av ett inofficiellt Europamästerskap.

Holland var den dominerande nationen, som med den från sverigeturnen förra sommaren välkända kvartetten Hetty Balkenende, Nienke te Riet, Annie Appels och Frieda Eichenberg segrade i solo, par och lag. Tävlingens mest framgångsrika deltagare var Hetty Balkenende.

Tävlingarna började med figurtävlingen i vilken följande sex figurer genomfördes:

fig 304 Kontradelfin med böjt knä, svårighetsgrad 1,7, fig 201 Delfin 1,5, fig 520 Svärdfisk 1,7, fig 104 Catalina 1,8, fig 407 Hägern 1,8, fig 210 Kontratrana 1,8.

Figurerna lottades bland 23 i inbjudan fastställda figurer.

Figurtävlingen vanns av holländskan Hetty Balkenende med 75.70 före Nienke te Riet 71.60 och Isolde Winkler


Svenska VM-simmarna på parad. Förf. längst t.h.

LUNDQVISTS Herr

... för välklädda herrar

mer och mer populärare

Storgatan 11 — Telefon 102 90

GÄLLIVARE

Allt i päls

KÖRSNÄR LINDGRENS

Köpmannahuset Skellefteå
Telefoner: 100 29 - 116 29 — Ateljén: 128 28

— rätt pälsråd — höga kvalitéer och service —
Egen beställningsateljé - Kylanläggning för effektiv pälsförvaring - Nytillverkning - Omarbetning
Renoveringar av alla slags pälsverk

SPORTAFFÄREN

P. E. Åström

Sävenäs, Skelleftehamn - Tel. 310 94

Aukt. Rex- och Crescent-försäljare

Rex, NV, Husqvarna motorcyklar och mopeder

God sortering Sportartiklar och Fiskredskap
Cykel- och Mopedverkstad

ATELJÉ Kjellin SKELLEFTEÅ

Ateljé i NYA HANTVERKSHUSET

Kanalgatan 51
Telefon 118 59

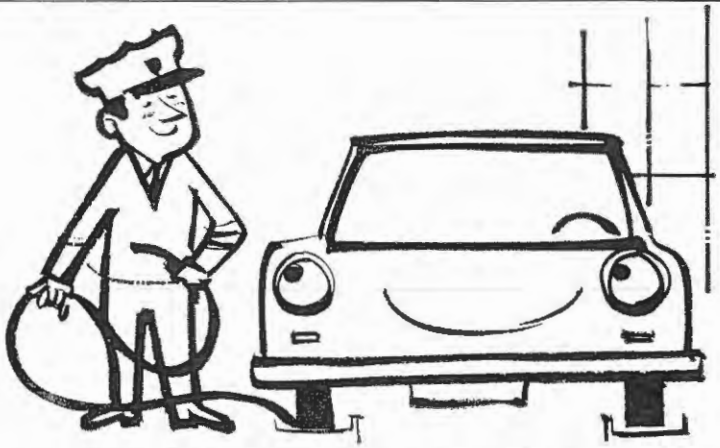
Parkeringsplatser mitt emot entrén

Välkomna!

PLÅT BRÖDERNA

Plåtbröderna Lindvall

Krokv. 6 — Tel. 147 60 — Bost. 116 90
Utför alla till byggnader erforderliga plåtslageriarbeten
Ett välgjort och förstklassigt arbete garanteras med moderata priser
Infordra offert



Välkommen till

BP Bensinstationer

Bensin Lundin
Trädg.-gatan 17

Allan Pettersson
Kågevägen 37
SKELLEFTEÅ

Martin Åberg
SKELLEFTEHAMN

DETTA ÄR STRIDSSIM

Många simmare, som nu ska in i det militära undrar väl vad stridssimning innebär, och vilka fordringar som ställs på en stridssimmare.

Stridssimningen består av fem grenar som simmas en varje dag. Grenarna är demolotion, survival, rescue och abandon ship och innebär följande:

Demolotion: 100 m med stridssele med en tegelsten i. Cirka 60 m ska simmas under vattnet i 10 intervaller och tegelstenen ska avlämnas vid halva sträckan. 50 m med kläder och ett gevär som inte får doppas.

Survival: 200 m fritt.

Rescue: Livräddning 50 m, där en docka ska upphämtas från botten vid 25 m och föras i land. Kläder.

Abandon ship: 100 m hindersimning med kläder. 5 hinder jämte starthopp från 5-trampolinen.

Detta är allt i mycket kort och förenklad form. Kraven på en god stridssimmare blir då som ni förstår: 1) bra i frisim, c:a 2.25 på 200 m, 2) bra i bröstsim, 3) stark i vattnet, helst vattenpolospelare.

DU, som nu ska rycka in i militärtjänst och tror att du kan bli en bra stridssimmare ska snarast kontakta kapten Ragnar Brügge, I 17, Uddevalla så får du alla bestämmelser och råd för denna träning. Övriga simmare, som är av svensk toppklass och ska rycka in nästa år bör göra sammalunda eftersom det varje år medföljer några stjärnsimmare för att hävda Sverige i de civila grenarna.

Christer Junefelt

PORTRÄTTET

DON SCHOLLANDER



Årets komet — med rader av lopp under två minuter på 200 fritt. Men kuriöst nog inte storfavorit någonstans i OS på den individuella sidan. Där finns inte 200 med — däremot toppar han USA-kvartetten på 4×200 och det vill nog många kallsupar till för att beröva honom och de tre andra det guldet.

ÅLDER: 17 år.

"YRKE": Studerande i Los Angeles.

KLUBB: Berömda Santa Clara Swimming Club med George Haines som tränare — mannen som gjort von Saltza, Clark, Lynn Burke och Donna de Varona.

MERITER: Världsrekord på 200 fritt med 1.58,4, med i världsrekordlagen på 4×100 och 4×200 fritt. Personliga rekord i övrigt: 100 fritt: 54.8 — 400 fritt: 4.18,1 — 1 500 fritt: 17.27,7.

KARRIÄR: Debuterade som simmare 1958 med Jon Konrads som idol i Portland, Oregon. Okänd ännu 1961 då han i amerikanska mästerskapen gjorde 57.3 på 100 och 2.07,3 på 200. Vintern 1962 flyttade han till Santa Clara och i mars det året öppnade han dörren på glänt mot drömgränsen 2 minuter. Han gjorde 1.59,7 i kort bassäng, men blev trots ännu bättre tid, 1,59,3, bara trea i USA:s innemästerskap. Men så kom 1963 och nu finns det folk som talar om att han blir den förste som knäcker en annan drömgräns — 1.55 på 200 . . .

Västtyskland 68.79. Bästa fransyska blev Monique Lochese 59.84 som 8:a. Med 59.26 poäng kom värdlandets egen Margarethe Gebauer 9:a. Danskan Kirsten Foldager fick 57.05 och 14:e plats.

I övningarna till musik fick varje land representeras av en solist, ett par och ett lag.

I solo framförde Hetty Balkenende, Holland, "Rysk dans", som vi även hade nöjet att se här i Sverige förra sommaren. Numret utfördes i ett mycket snabbt tempo och man lade särskilt märke till hur väl den tävlande tagit vara på de utmärkande dragen för rysk dans och omsatt dessa till för konstsim lämpliga rörelser. Domarna gav henne 45.50 poäng för denna övning dvs mer än 9 i genomsnitt. Slutpoängen som innefattar erhållen poäng i figurtävlingen och poängen i solotävlingen blev 121.20. Isolde Winkler, Västtyskland, placerade sig på andra plats med 106.29. Isolde utförde "Döende svanen". Tredje plats belades av fransyskan Lochese med 93.89.

Det holländska paret Hetty Balkenende och Nienke te Riet segrade i partävlingen genom att i "Siesta-Fiesta" karakterisera skillnaden mellan lugnet och vilan i siestan och snabbheten och precisionen som är utmärkande för fiestan. För detta fick man 41.50 poäng och sammanlagt 115.15 poäng. Även här blev de tyska representanterna Isolde Winkler och Hildegard Bader distanserade med cirka 15 poäng. För "Rheintöchter" erhöll de 38.50

I lagtävlingen, som genomfördes av en kvartett från samtliga länder utom Danmark, som endast sänt två deltagare hade det holländska segrande laget hämtat inspiration till sin "Dschungel Fantasie" från den sex veckor långa resan i östra och södra Afrika, som flickorna gjort tidigare i år. De framställde på ett övertygande sätt hur ett koppel tigrar med smidighet, snabbhet och elegans förflyttar sig i djungeln och kastar sig över sitt byte. Den tigrerade dräkten och den svartbehandskade högerhanden fullständigade det goda helhetsintrycket. Poängsumman blev denna gång 111.60. Som vanligt kom tyskorna på andra plats — 15 poäng efter. Deras "Aufforderung zum Tanz" förde oss till de kejserliga balernas tid.

Amerikansk uppvisning

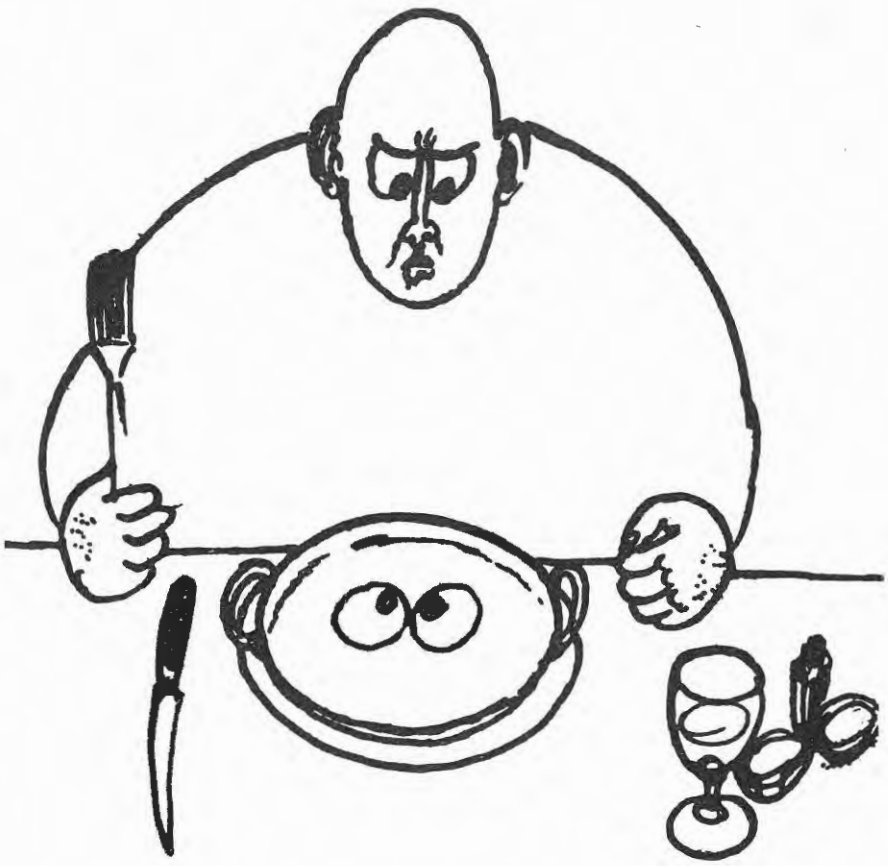
I samband med tävlingarna genomfördes flera uppvisningar. Bl.a. fick vi se den mångfaldige amerikanska mästarinnan B Gundling i "Exotisk fantasi". Numret gav oss alltså exempel på hur en övning till musik bör utföras för att vara av god klass i Amerika. Den största skillnaden mellan de amerikanska och de europeiska övningarna är att amerikanarna utnyttjar hela bassängutrymmet genom att mer koncentrera sig på simtag och förflyttningar medan formfulländade figurer saknades i hög grad. Musiken var i vissa moment lika snabb som i Hetty Balkenendes solonummer och under dessa förekom få figurer, varför helhetsintrycket ej blev så gott i Hettys nummer.

Vid sammanträden i samband med tävlingarna inbjöd Holland till internationella tävlingar 1966. Tävlingarna skulle äga rum samtidigt med Europamästerskapen i simning, hopp och polo.

MAT

Undvik fett men ät gärna mycket frukt

(. . . och var glad för att ni slipper dricka "kräksalt" eller ta in s. k. blå piller!)



En framstående engelsk läkare och idrottsman, numera Sir Adolphe Abraham, som var med i det engelska laget vid olympiska spelen i Stockholm 1912, har i sitt arbete Den mänskliga maskinen (1956) givit en del exempel på kosten under träning i gamla tider. Han citerar en bok för nära 100 år sedan, där det heter: "Det är vanligt att en båtbesättning laxerar sig innan den börjar sin träning". Men bokens författare är litet tveksam. "Vad finns det för skäl", säger han, "för hela besättningen att ta samma mängd av samma mediciner och vilken fördel tror de sig uppnå av denna massavföring?" Der föreföll att vara en trosartikel att varje idrottsaspirant var en genomrutten massa som behövde genomgå en drastisk reningsprocess. Denna avsåg "att ta bort osmältbara rester ur mage och tarm för att man skulle kunna starta från en ren utgångspunkt". Det sägs dock inte vilka dessa vidriga osmältbarheter kunde vara och hur de kunde komma att finnas i magen hos varje besättningsman från för till akter. "Medicinen består vanligen av ett avföringsmedel, men kraftigare åtgärder behöver ibland övervägas: salter och senna på morgonen och antigallpiller på kvällen".

Men om detta kunde räcka för roddare och gångare var det verkligen milt i förhållande till vad som ansågs nödvändigt för boxare: "Om den tränande efter andra veckan visar tecken på irritabilitet måste han åderlåtas och ta stora doser av ett kraftigt avföringsmedel. Kräkning bör komma i fråga vid dålig mage för att kroppen skall bli av med sådana föroreningar som inte klaras med avföringsmedel. Denna radikala rensning är absolut nödvändig för att få matsmältningsorganen i normalt tillstånd. Dessutom bör den tränade dricka ett grain (omkr. 55 mg) vinkräksalt jämte tjugo grains (omkr. 1,3 g) kräkrot löst i kamomillte. "Om detta inte räcker ges "blå piller" (innehåller ca 33 % kvicksilver) tillsammans med sennate.

Det kan tilläggas att roddares kost bestod av stora kvantiteter nästan rått kött av nöt eller får, gammalt bröd, inga grönsaker och ett minimum av vätska. Inte ens styrmannen i en åtta var undantagen. Vi läser att i hans träning ingick piller, turkiska bad två gånger i veckan, långa dagliga löpningar i tjocka kläder och så litet mat som kunde hålla livhanken uppe.

I sin bok påpekar Sir Adolphe att modifikationerna i kosten i nyare tider genomförts långsamt och tvekande. För att få energi, kraft, styrka och uthållighet antogs länge att kosten var det viktigaste med hänsyn inre bara till sin mängd (särskilt gällde detta kött) utan också till sin speciella karaktär. I viss utsträckning kvarstår alltjämt föreställningen att vissa födoämnen har särskilt goda egenskaper, medan dåliga sådana lurar i andra. En del anses vara bra för andningen, som om de skulle kunna öka andningsdjupet, förbättra hjärtslagets kraft och cirkulationens fart! Ännu in på 1930-talet kunde man läsa i en idrottsbok att höjdhopparens kost skall innehålla material som förlänar vighet och energi, långdistanslöparen skall äta saker som ger förmåga till uthållighet och släggkastaren skall ha mat och dryck som befrämjar styrka, muskler och blod.



I äldre tider råddes idrottsmän att laxera kraftigt, så att de kunde starta från en "ren utgångspunkt". Man rekommenderade en ensidig och enformig kost oberoende av individens tycke och smak och lade stor vikt vid speciella födoämnen, t. ex. kött. Numera söker man anpassa kosten efter det fysiska arbetet och lägger huvudvikten vid dess allsidiga sammansättning. Genom enkla kostråd vill man tillgodose detta och främja rörlighet i kostvalet för att var och en skall få de lämpliga mängderna av alla nödvändiga näringsämnen.

Det följande utgör huvuddragen av professor Ernst Abrahamsons föreläsning vid Riksidrottsförbundets vårkurser på Bosön för elitidrottsmän, som Simsport citerar ur tidskriften "Vår föda", utgiven av Statens Institut för Folkhälsan.

Kostvanorna 1948

Hur äter då moderna idrottsmän? Vid olympiska spelen i Londen 1948 gjordes en vetenskaplig undersökning varvid bl. a. tjugo idrottsmän från skilda delar av världen intervjuades om sina normala kostvanor och sina vanor under träning och på tävlingsdagen. Undersökarna kom till det resultatet att idrottsmännen kunde indelas i tre grupper: de som inte förändrade sina normala vanor under träningen, de som tycktes äta mindre och de som tycktes äta mer.

Några idrottsmän lade vikt vid speciellt socker, glykos och salt. De flesta undvek att äta mycket fett eller fettrika födoämnen före tävlingen.

I det följande skall inte behandlas idrottsmännens kost omedelbart före eller eventuellt under en tävling. För dessa tillfällen kan man ibland behöva uppställa speciella krav, olika för olika typer av idrotter. Här skall i stället beröras kosten under den långvariga uppbyggande träningen, för vilken i stort sett gäller de allmänna principerna för en riktigt sammansatt kost. Vid sidan av erfarenheter från idrottsområdet kan man här åberopa iakttagelser från undersökningar beträffande industriellt arbete.

Kaloribehovet och önskvärd vikt

Det första näringskravet för en idrottsman gäller kaloribehovet vid den speciella typ av aktivitet som han utövar. Med en kilokalori (kcal) menas som bekant den värmemängd som åtgår för att höja temperaturen hos ett kilo vatten (en liter) från 15° till 16°. En människa i fullständig muskelvila förbrukar omkring 1 500 kcal per dygn eller 62,5 kcal/tim. (Detta motsvarar ungefär energin hos en elektrisk lampa på något över 70 W under samma tid). Till omsättningen under vila kommer sedan den energi som behövs för näringsämnenas omsättning i kroppen och den som åtgår för utförandet av fysiskt arbete. Huvuddelen av sistnämnda energimängd sammanhänger nära med kroppsstorleken. Särskilt inom idrotten består ju arbetet mest i att förflytta kroppen eller dess delar. Endast i vissa specialidrotter kan det vara viktigt att ha en tung kropp. I alla andra fall har idrottsmannen fördel av att inte vara för tung.

Vad är då den önskvärda vikten för en idrottsman? Som bekant finns det många tabeller som anger vikten i förhållande till längden. Mot dessa kan dock riktas två anmärkningar. 1) Tabellerna är vanligen uppgjorda på medeltal av längder och vikter funna vid stora undersökningar. Ingen vet om dessa medeltal är identiska med den ideala vikten för en viss längd. 2) Värdena passar inte in på idrottsmannen ty han har mer muskulatur än genomsnittspersonen eftersom han delvis ersatt dennes fett med muskulatur. Enligt tabellerna skulle därför en muskulös person kunna riskera att bli klassad som överviktig.



Kaloribehovet för den s.k. referensmannen, som kan antas vara 175 cm lång och väga 70 kg samt vara 25 år gammal och leva i ett tempererat klimat och ha ett medeltungt arbete, är 3 200 kcal. Beroende på intensiteten och varaktigheten av det dagliga idrottsutövandet kan idrottsmannens dagliga energiutgifter antas ligga någonstans mellan 3 000 och 6 000 kcal. Som ett exempel på kroppsviktens betydelse härvidlag kan nämnas att om referensmannen för sitt arbete antas kräva 3 000 kcal behöver en 50 kg-man bara 2 480 och en 80 kg-man 3 500. Referenskvinnan antas väga 58 kg och vara 163 cm lång och förbruka 2 300 kcal dagligen. Väger en kvinna i stället 40 kg blir energiförbrukningen bara 1 800 kcal och om hon väger 70 kg 2 600 kcal — allt under f.ö. lika förhållanden med avseende på arbetets tyngd etc.



Så länge idrottsmannen är aktiv är det inte svårt för honom att hålla den lämpliga kroppsvikten. Problemet uppkommer då han lägger av. Många skäl talar för att inaktivitet är den viktigaste förklaringen till den tilltagande frekvensen av "krypande" övervikt i det moderna samhället. Regleringen av ätandet tycks inte fungera ordentligt under en viss grad av aktivitet hos individen. Man kan här jämföra med djuren. Hos dem fungerar aptiten som en god viktregulator så länge de får röra sig fritt, men om man stallar dem och minskar deras rörelsemöjligheter ökar de hastigt i vikt. Det är ju detta sätt man använder då man stänger in t.ex. gäss i trånga burar för att snabbt få dem feta. En anpassning till det moderna samhället utan att långsamt öka i vikt förutsätter att man antingen medvetet ökar sin rörelsemängd eller att man går mer eller mindre hungrig hela livet.

Kalorifördelningen

Nästa fråga är kaloriernas fördelning på måltider. Inflytandet av fördelningen och av antalet måltider har studerats både experimentellt i laboratorierna och vid industriellt arbete. Många forskare har funnit att täta måltider leder till bättre prestationer och att bästa antalet måltider måhända är tre jämte två mellanmål. I industrin har man konstaterat att frukostens slopande medför avsevärt lägre produktion under morgontimmarna än på eftermiddagen sedan lunchen gett kroppen ny energi. Om man undantar frukostens betydelse vet man dock inte om den ofördelaktiga inverkan av långa uppehåll mellan måltiderna beror på den uteblivna verkan av maten eller om den har rent psykologiska orsaker. Sista måltiden före en prestation anses vanligen böra intas tre till fyra timmar tidigare för att maten skall hinna smältas ordentligt. Den nervositet som idrottsmannen ofta känner före prestationen har mindre inverkan på matsmältningen om sista måltiden äts i god tid före.

Den vid förbränningen i kroppen frigjorda energin härstammar från tre olika beståndsdelar i födoämnena, nämligen äggvita, fett och kolhydrat. Vid förbränningen erforderligt syre tillförs kroppen huvudsakligen genom andningen men finns också kemiskt bundet i de olika näringsämnena. Vid förbränningen bildas organiska syror vilka till största delen avlägsnas ur kroppen som kolsyra. Det är kroppens förmåga att uppta syre och tåla förgiftning med organiska syror som är avgörande för prestationen i alla de fall där denna inte är mycket kortvarig. Om 1 liter syre åtgår vid förbränning av kolhydrat frigörs drygt 5 kcal mot 4,5 till 4,8 kcal vid förbränning av samma mängd äggvita, respektive fett. Man skulle därför från teoretisk utgångspunkt föreställa sig att mat som innehöll en betydande proportion kolhydrat skulle vara fördelaktig som bränsle vid muskelarbetet. Kroppen har emellertid vissa förråd av kolhydrat — ehuru inte särskilt betydande — vilket tillsammans med vissa andra omständigheter gör att ett sockertillskott strax före lätt arbete eller kortvarigt intensivt arbete inte har någon påvisbar effekt. Däremot kan kolhydrattillförsel ha stor betydelse vid långvariga prestationer, t.ex. vid maratonlöpningar, Vasalopp och längre cykellopp.

En hög fetthalt i kosten bör undvikas av två skäl. Det ena är att olika forskare — särskilt skandinaviska — funnit att en hög fettkost minskar uthålligheten vid tungt arbete jämförd med uthålligheten vid motsvarande arbete på en kolhydratrik kost. Även om skillanden i verkningsgrad inte är stor har den dock betydelse vid idrottsliga prestationer som ju alltid ligger på gränsen till vad individen förmår. Det andra skälet mot en alltför fettrik kost är att den som normalkost kan ha skadlig inverkan på hjärta och kärlsystem. I den svenska normalkosten kom-

Västerbottens Läns
Fiskförsäljningsförening u. p. a.

Dagsfärsk fisk
Färsk och salt strömming i parti och minut
Partiaffär och kontor Umeå

Tel. 133 00, 133 01

Partiaffär och kontor i Skellefteå

Telefon 121 38, 116 34

Byggnads AB
V. SÖDERBERG

Tel. 110 46 - bost. 129 32
SKELLEFTEÅ

Verkm. S. O. Söderberg 102 70

Kontor: Kanalgatan 32 A

Bostad: Brandells väg 9

Uppför byggnader av alla slag

Ritningar

Kostnadsberäkningar

HELGAS

Ett av ortens största modehus

Specialaffär i

Damkappor - Dräkter - Klänningar

Flickkappor - Flickdräkter - Blusar

Pälsar - Pälsjackor

Nygatan 63 — SKELLEFTEÅ

Tel. affären 119 22, bost. 119 21

Gör Dina virkesaffärer med skogsägarnas
eget företag

VÄSTERBOTTENS
SKOGSÄGAREFÖRENING

Kontor: Stationsgatan 21, Skellefteå

Telefon: 144 25 (växel)

Umeå Tel. 181 60 (växel)

mer omkring 40 % av kalorierna från fett, vilket är en mycket hög, sannolikt alltför hög, andel.

Äggvitan

Tidigare trodde man att äggvitan utgjorde källan för muskelenergin och att det var äggvita som förbrukades vid muskelarbete. Sedermera har i många olika sammanhang visats att detta inte är fallet. Man har också gjort försök med personer som levat på låg, normal eller hög äggvitetillförsel och funnit att de kunde prestera lika mycket arbete. En vältränad person har därför ingen anledning att höja sin äggvitetillförsel utöver den som vi betraktar som normal, dvs inte under 1 g per kg kroppsvikt och dag, en mängd som i genomsnitt väl torde fyllas i den svenska kosten.

Under tillväxten är som bekant äggvitebehovet per kilogram kroppsvikt större än hos den fullvuxna organismen. Äggvita skall då avlagras som muskulatur och andra vävnader. Det finns då åtminstone teoretiska skäl för en något högre äggvitetillförsel per kilogram kroppsvikt. Denna uppfattning delas av många tränare. Men under normala förhållanden vid en kontinuerlig träning täcks utan tvivel äggvitebehovet genom en välbalanserad kost. Det är också lätt att genom någon ökning av sådana äggviterika födoämnen som kött, mjölk, fisk och ost höja tillförseln där detta synes påkallat av särskilda skäl. Att tillgripa speciella proteinrika burkpreparat är både onödigt och dyrbart.

Vegetarisk kost

I sin striktaste mening betyder vegetarismen avhållsambet från all animalisk föda. Inte bara kött, fågel och fisk är förbjudna utan också mjölk, ost och ägg, så att näringsbehovet skall tillgodoses genom spannmålsprodukter, grönsaker, frukt och socker. Från näringssynpunkt betyder detta att man avstår från några av de viktigaste källorna med högvärdig äggvita som vi har lätt tillgång till. Naturligtvis kan man med omtanke komponera en fullvärdig vegetabil kost. Men det är betydligt svårare att göra detta än att få en fullvärdig blandad kost.

I praktiken menar man ofta med vegetarism en kost som är lakto-vegetabil, dvs som tillåter allt utom kött, fågel och fisk. Den innehåller vid sidan av vegetabilierna mjölk och ost. På det sättet är det lätt att få ett tillräckligt kalorivärde, tillräckligt med äggvita av högt biologiskt värde och vitaminer. Rätt genomförd kan en laktovegetabil kost ge en riklig och välbalanserad näring.

Vatten

Alla kemiska reaktioner i organismen utspelas i en vattenhaltig miljö; transporten av näringsämnen, syre och kolsyra m.m. äger rum i en vätska, blodet. Kroppen tillförs vatten genom mat och dryck (även de flesta fasta födoämnena innehåller rikligt med vatten) samt genom förbränningen. Vatten lämnar kroppen genom huden, utandningsluften, urinen och avföringen. Vattenavgivandet genom svettning är av stor betydelse för kroppens värmereglering. Det är viktigt att kroppens vattenhalt hålls inom normala gränser. Då vid idrottsprestationer vattenavgivandet i många fall ökar starkt genom svettning, som kan uppgå till en liter vatten i timmen, måste detta ersättas. Ersättningen bör vid långvarigt arbete ske under själva arbetet. Härigenom minskas risken för abnormt höjd kroppstemperatur och hjärtverksamhet.

Med svetten avgår också en viss mängd koksalt. Behovet av särskild ersättning härför är dock obetydligt om inte utövandet sker under speciellt varma, t.ex. tropiska förhållanden. För stor tillförsel av salt ökar salt- och vattenavgivandet med urinen. Om salt behövs — vilket torde höra till undantagen i vårt klimat — bör det tas helst vid måltiderna eller som tabletter. På det viset är mängden lättast att ransonera. Man bör varna för lösningar med för hög saltkoncentration (ej över 0,5 %).



I fråga om övriga salter kräver idrottsmannens kost inga andra hänsyn än beträffande en vanlig välbalanserad kost. Särskild uppmärksamhet bör dock ägnas järntillförseln. Allt fler iakttagelser gör det sannolikt att — vid sidan av övernäringen — järnbrist är den vanligaste felnäringen i de tekniskt utvecklade länderna. En tid trodde man att en ökad fosfortillförsel var önskvärd vid hårt muskelarbete men detta har inte bekräftats. Det kan också nämnas att det inte än någon risk att den vanliga svenska kosten skulle innehålla för litet av detta ämne.

Vitaminer

Varken för idrottsmän eller för vanligt folk är det bra att inte få tillräckligt av alla vitaminer. Men man ska inte tro att man råkar i vitaminbrist om man inte tillgodoser behovet av alla vitaminer varje dag. Det är med dem som med många andra näringsämnen att kroppen har inte obetydliga förråd. Om en kortare tids frånvaro av några näringsämnen inte spelar någon roll är det dock bäst att hålla en jämn tillförsel av dem. För detta ändamål har man angivit vägledande mängder för den önskvärda tillförseln av vissa vitaminer. De är för A-vitamin 3 000 internationella enheter, för B_1 (tiamin) 0,5 mg per 1 000 kcal, för B_2 (riboflavin) 0,025 mg per kg kroppsvikt, dvs för en person på 70 kg, 1,75 mg, niacin omkring 20 mg och C-vitamin (askorbinsyra) 75 mg. Allt detta kan man få i en väl balanserad kost.

Nästa fråga är om idrottsmannen behöver större mängder vitaminer än som är tillräckliga för vanligt folk.

Beträffande A- och D-vitaminerna talar varken teoretiska skäl eller erfarenheter från experimentella och praktiska försök för att en ökning av tillförseln skulle vara till fördel för idrottsmän.

För B-gruppens vitaminer är läget inte fullt så klart. Eftersom behovet av tiamin växer med kalorimängden bör en idrottsman med stort kaloribehov ha mer tiamin än en person med stillasittande arbete. Genom en riktigt sammansatt kost kan detta vitamintillskott lätt erhållas. Frågan är emellertid om man kan ha någon nytta av att ytterligare höja denna tillförsel. Man kan nog säga att medan symtom av mild undernäring av tiamin och dess ofördelaktiga inverkan på arbete är väl känd, är den tid det tar för dessa symtom att utvecklas mycket varierande beroende på omständigheter som ännu delvis är otillräckligt kända. En av dem är tungt fysiskt arbete. Någon nytta av en överskottstillförsel är ej sannolik. Å andra sidan gör den ej heller någon skada.

En tid gjordes mycket reklam för användning av E-vitamin vid stark kroppslig aktiviter. E-vitamin finns bl.a. i vetegroddolja. Tidigare försök som gav positiva resultat bar emellertid senare inte kunnat bekräftas. Även om det kan finnas teoretiska skäl att anta att en ökad C-vitamintillförsel är önskad vid tungt fysiskt arbete saknas ännu härför experimentellt stöd.

Nya Plåtslageriet AB

Hantverkshuset Skellefteå

Telefoner:
Verkst. 147 77 Sundkvists bost. 116 21

Lindkvists bost. 132 97

Vi utföra alla förekommande plåtslageriarbeten förstklassigt och till moderata priser

Infordra kostnadsförslag

Vi träffs – Vi trivs på

GEVES KONDITORI

Nygatan 45 — Skellefteå
(mitt emot Stadshuset)

Tel. aff. 104 31, 108 31 (ankn. bageri),

kontor 104 07

KÖR TILL

IC

NORRBOTTEN

Prisledaren

DUNLOP - Guldsigill-Däck

GULDSIGILLET får endast stämplas på däck med följande egenskaper:

Specialhärdad rayoncord
"Bulldoggsmönstrad sajpning - Djupsajpning
5-ribbad, plan slitbana
Starkare, segare gummiblandning
Mjuk, tyst gång och skrikfri kurvtagning

DÄCKBOLAGET

T. Gustafsson

Brogat. 14 — LULEÅ
Tel. 176 89

SVERIGES ÅTTIO SIMHALLAR

(Minst 16,67 meter långa)

	Största längd	bassängen bredd	Färdig år
Eriksdalsbadet, Stockholm*	50 00	16,67	1964
Valhallabadet, Göteborg**	33,33	16,67	1956
Hälsingborg	25,00	14,00	1941
Malmö	25,00	14,00	1956
Västerås	25,00	14,00	1961
Södertälje*	25,00	12,50	1964
Ystad	25,00	12,50	1961
Åkeshovsbadet, Stockholm	25,00	12,50	1959
Borås	25,00	12 00	1939
Eskilstuna	25,00	12,00	1933
Gävle	25,00	12,00	1960
Karlskrona (Marinen)	25,00	12,00	1940
Karlstad	25,00	12,00	1939
Kristianstad	25,00	12,00	1957
Lund	25,00	12,00	1938
Forsgrénska badet, Stockholm	25,00	12,00	1939
Köping*	25,00	12,00	1964
Uppsala	25 00	12,00	1941
Jönköping	25,00	11,00	1939
Oskarshamn	25,00	10,40	1960
Boden	25,00	10,00	1951
Gällivare	25,00	10,00	1962
Karlskoga	25,00	10,00	1942
Kiruna	25,00	10,00	1958
Luleå	25,00	10,00	1957
Markaryd	25,00	10,00	1963
Sigtuna	25,00	10,00	1937
Skelleftehamn	25 00	10,00	1956
Solna	25,00	10,00	1957
Timrå	25,00	10,00	1956
Trelleborg	25,00	10,00	1939
Uppsala (Flygvapnet)	25,00	10,00	1944
Visby	25,00	10,00	1961
Värnamo	25,00	10,00	1960
Örebro	25,00	10,00	1928
Östersund	25,00	9,00	1938
Avesta	25,00	8,00	1959
Hallstahammar	25,00	8,00	1939
Jokkmokk*	25,00	8,00	1963
Mariestad	25,00	8,00	1960
Munksund	25,00	8,00	1938
Norrtälje	25,00	8,00	1958
Sollefteå	25,00	8,00	1963
Vålberg*	25,00	8,00	1964
Åtvidaberg	25,00	8,00	1963
Norrköping	23,00	8,00	1916
Centralbadet, Stockholm	22,90	9,00	1904
Hudiksvall	20,00	8,00	1954
Nyköping	20,00	8,00	1936
Nynäshamn	20,00	8,00	1941
Frösön	16,67	8,00	1963
Grängesberg	16,67	8,00	1955
Gäddede	16,67	8,00	1961
Kallinge	16,67	8,00	1963
Kinna	16,67	8,00	1962
Perstorp	16,67	8,00	1958
Solna (Blindinstitutet)*	16,67	8,00	1963
Hallstavik	16,67	7,60	1939
Motala verkstad	16,67	7,60	1941
Lycksele	16,67	7,00	1951
Tibro	16,67	7,00	1960
Tidaholm	16,67	7,00	1962
Vingåker	16,67	7,00	1959
Bjästa	16,67	6,00	1962
Bosön	16,67	6,00	1942
Harads	16,67	6,00	1960
Katrineholm	16,67	6,00	1934
Kungsör	16,67	6,00	1937
Lilla Edet	16,67	6,00	1935
Malmberget	16,67	6,00	1940
Olofström	16,67	6,00	1963
Sala	16,67	6,00	1924
Skillingaryd	16,67	6,00	1963
Liljeholmsbadet, Stockholm	16,67	6,00	1927
Ulricehamn	16,67	6,00	1936
Vetlanda	16,67	6,00	1954
Vuollerim	16,67	6,00	1959
Åstorp	16,67	6,00	1942
Skövde (Pentaverken)	16,67	5,00	1952
Umeå	16,67	5,00	1930

* Under byggnad.

** Avdelbar vid 25 meter med en på hydraulisk väg sänkbar vändbrygga.

Förteckningen upptar som synes endast minst 16,67 meter långa bassänger. Härutöver finns i landet ett 30-tal 12,5 meter långa bassänger.

Hur ser en riktigt sammansatt kost ut!

Det har här sagts flera gånger att man bör äta en väl sammansatt kost. Hur ser då en sådan ut? Man kan indela födoämnena i grupper efter deras huvudsakliga innehåll av olika näringsämnen och med ledning härav sträva efter att varje dag få födoämnen från varje grupp. Grundtanken i gruppindelningen är sålunda att främja rörlighet i födoämnesvalet samtidigt som man ger en viss garanti för att de som följer reglerna får de lämpliga mängderna av alla nödvändiga näringsämnen.

Ett utbytesschema för den dagliga kosten är följande:

- Bröd av helmalt eller berikat mjöl, andra spannmålsprodukter och potatis (fyra eller fler portioner dagligen)
- Omväxlande kött, fågel, fisk, ärter eller bönor (två eller fler portioner dagligen)
- Frukt (inklusive citrusfrukt), grönsaker, speciellt mörkgröna bladgrönsaker, samt morötter och andra gulröda vegetabilier (två frukter och två grönsaker dagligen)
- Mjölk, ost, grädde (fullvuxna två eller flera koppar mjölk dagligen, barn 3—4 koppar mjölk dagligen).

Icke omnämnda födoämnen, såsom smör, margarin, andra fetter, oljor, socker och inte berikade spannmålsprodukter, förekommer ofta kombinerade med de uppräknade födoämnena i blandade rätter av olika slag. Fetter, oljor och socker tillsätts också under beredningen och vid bordet för att förbättra smaken och göra maten mer aptitretande. Sådana utomstående födoämnen utgör en beståndsdel av våra dagliga måltider även om de inte särskilt framhävs i de nämnda grupperna.



ÅRETS OCH ALLA TIDERS VÄRLDSSTATISTIK I SIMNING

Härnedan presenterar Simsport årets — och alla tiders — världsstatistik i simning, baserad på franske experten Francois Oppenheims noggrannhet. Sverige intar mer renommerande positioner än vanligt både på herr- och damsidan.

Vi har en absolut tätplacering — Ann-Christine Hagberg som på 100 fritt delar förstaplatsen inte bara med amerikanskan Robyn Johnson utan också med Dawn Fraser, Australien, som i all tysthet sprintat in på 1.01,5. Neptun och frisimslandslaget är tvåa på 4×100 fritt med 4.14,0 och 4.14,1. Herrarnas lagkapplag är trea, Per-Ola Lindberg är fyra på 100 fritt, Elisabeth Ljunggren är sexa på 400 fritt, Mats Svensson är sjua på 400 och tia på 200, Karin Stenbäck är tia på 100 fjäril, liksom Ann-Christine Hagberg på 200 fritt. I övrigt talar siffror härnedan.

HERRAR

100 m frisim
1963

Clark, USA	54.0
McDonough, USA	54.0
O McGregor, Storbr., Y	54.0
O P O Lindberg, Sverige	54.3
Gottvalles, Frankrike	54.6
Ilman, USA	54.7
Jackmann, USA	54.8
Dobai, Ungern	54.8
Klein, Västtyskl.	54.9
Schollander, USA	55.0
Austin, USA	55.2

Alla tiders

O Dos Santos, Brasilien (1961)	53.6
Clark, USA (1963)	54.0
McDanough, USA (1963)	54.0
O McGregor, Storbr. (1963) Y	54.0
O P O Lindberg, Sve. (1963)	54.3
Devitt, Australien (1957)	54.6
Jackmann, USA (1962)	54.6
Gottvalles, Frankr. (1963)	54.6
Ilman, USA (1963)	54.7
Fraell, USA (1960)	54.8
Schollander, USA (1962)	54.8
Dobai, Ungern (1963)	54.8
Klein, Västtyskl. (1963)	54.9

200 m frisim
1963

Schollander, USA	1.58,4
Klein, Västtyskland	2.00,2
Windle, Australien	2.00,3
McDonough, USA	2.00,4
Saari, USA	2.01,1
Fukui, Japan	2.01,3
Townsend, USA	2.01,5
Yamanaka, Japan	2.01,5
Wiegand, Östtyskl.	2.01,8
O Mats Svenssan, Sverige	2.02,0
Ilman, USA	2.02,5

Alla tiders

Schollander, USA (1963)	1.58,4
Klein, Västtyskl. (1963)	2.00,2
Windle, Australien (1963)	2.00,3
Yamanaka, Japan (1961)	2.00,4
Rose, Australien (1962)	2.00,4
McDonough, USA (1963)	2.00,4
Saari, USA (1963)	2.01,1
Fukui, Japan (1963)	2.01,3
Blick, USA (1961)	2.01,5
Townsend, USA (1963)	2.01,5

400 m frisim
1963

Schollander, USA	4.15,0
Yamanaka, Japan	4.19,1
Saari, USA	4.19,2
Windle, Australien	4.20,3
Farley, USA	4.21,6
Fukui, Japan	4.23,0
Mats Svenssan, Sverige	4.23,6
O Hetz, Västtyskl.	4.23,6
Wiegand, Östtyskl.	4.23,8
Verhoeven, USA	4.25,2
Fujimoto, Japan	4.25,4

Alla tiders

Rose, Australien (1962)	4.13,4
Schollander, USA (1963)	4.15,0
O Konrads, Australien, Y	4.15,9
Yamanaka, Japan (1959)	4.16,6
Somers, USA (1960)	4.19,2
Saari, USA (1963)	4.19,2
Windle, Australien (1963)	4.20,3
Farley, USA (1963)	4.21,6
Black, Storbr. (1960)	4.21,8
Fukui, Japan (1963)	4.23,0
Mats Svensson, Sverige (1963)	4.23,6
Hetz, Västtyskl. (1963)	4.23,6

1 500 m frisim
1963

Saari, USA	17.05,5
Windle, Australien	17.14,3
Sasaki, Japan	17.22,6
Schollander, USA	17.27,7
Farley, USA	17.31,9
Yamanaka, Japan	17.34,1
Fujishima, Japan	17.38,0
O Wood, Australien Y	17.39,9



O Hans Rosendahl, Sverige	17.40,2
Coghill, USA	17.40,3
Webb, Kanada	17.44,3
Pikalov, Sovjet	17.44,8

Alla tiders

Saari, USA (1963)	17.05,5
O Konrads, Austr. (1960) Y	17.11,0
Windle, Australien (1963)	17.14,3
Rose, Australien (1962)	17.15,7
Sasaki, Japan (1963)	17.22,6
Yamanaka, Japan (1960)	17.25,0
Schollander, USA (1963)	17.27,7
Breen, USA (1960)	17.30,6
Hetz, Västtyskl. (1962)	17.31,7
Somers, USA (1961)	17.32,2

200 m rygg
1963

Fukushima, Japan	2.11,9
Stock, USA	2.12,4
Bartsch, USA	2.15,3
Graef, USA	2.15,3
Masanov, Sovjet	2.15,7
Küppers, Västtyskl.	2.15,8
Kingery, USA	2.16,2
Bennett, USA	2.16,7
McGeagh, USA	2.17,1
Osuma, Japan	2.17,2

Alla tiders

Stock, USA (1962)	2.10,9
Fukushima, Japan (1963)	2.11,9
Graef, USA (1961)	2.14,4
O Küppers, Västtyskl. (1962)	2.15,0
Bartsch, USA (1963)	2.15,3
Masanov, Sovjet (1963)	2.15,7
Kingery, USA (1963)	2.16,2
Gaetische, USA (1961)	2.16,4
Barbier, Sovjet (1961)	2.16,5
Hammer, USA (1962)	2.16,5

400 m medley
1963

Hetz, Västtyskl.	4.50,2
Robie, USA	4.52,8
Kendrick, USA	4.53,3
Fukushima, Japan	4.53,7
Roth, USA	4.54,4
Stickles, USA	4.55,5
Grothaterton, USA	4.57,9
Andrasov, Sovjet	4.58,6
Webb, Kanada	4.59,8
Utley, USA	5.02,4

Alla tiders

Hetz, Västtyskl. (1963)	4.50,2
Stickles, USA (1962) Y	4.51,0
Robie, USA (1963)	4.52,8
Kendrick, USA (1963)	4.53,3
Fukushima, Japan (1963)	4.53,7
Roth, USA (1963)	4.54,4
Grothaterton, USA (1963)	4.57,9
Andrasov, Sovjet (1963)	4.58,6
Saari, USA (1962)	4.59,0
Webb, Kanada (1963)	4.59,8

200 m bröst
1963

Karetnikov, Sovjet	2.31,9
Matsumato, Japan	2.32,6
Craig, USA	2.32,6
Ishikawa, Japan	2.33,8
Kolesnikov, Sovjet	2.34,3
Wake, Japan	2.34,3
Shikiishi, Japan	2.34,3
Mrazek, Västtyskl.	2.34,5
Merten, USA	2.34,5
Funikov, Sovjet	2.34,8

Alla tiders

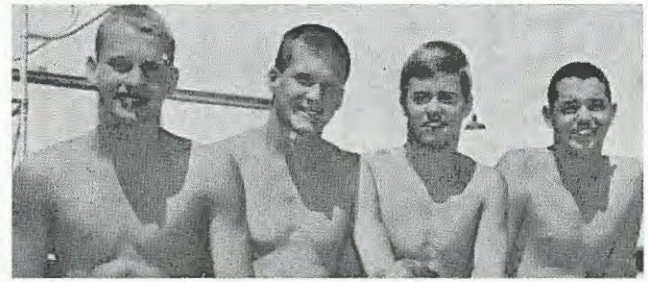
Jastremski, USA (1961)	2.29,6
Karetnikov, Sovjet (1963)	2.31,9
Matsumoto, Jpana (1963)	2.32,6
Craig, USA (1963)	2.32,6
Prokopenka, Sovjet (1962)	2.32,8
Shikiishi, Japan (1962)	2.33,4
O Shigematsu, Jap. (1962) Y	2.33,4
Kolesnikov, Sovjet (1963)	2.34,3
Wake, Japan (1963)	2.34,3
Hait, USA (1961)	2.34,5
Mrazek, Västtyskl. (1963)	2.34,5
Merten, USA (1963)	2.34,5

200 m fjäril
1963

Robie, USA	2.08,2
O Berry, Austr. Y	2.08,4
Richardson, USA	2.10,5
Schmidt, USA	2.11,3
Sato, Japan	2.11,6
O Hayes, Austr. Y	2.12,2
Kusmin, Sovjet	2.12,7
O Frielag, Västty. Y	2.13,9
Riker, USA	2.14,3
Masanuga, Japan	2.14,3
O Dennerlein,Italien Y	2.14,7
Nakajima, Japan	2.14,9
O Jenkins, Storbrit. Y	2.14,9
Webb, Kanada	2.15,0
O Rastrelli, Italien	2.15,0

Alla tiders

Robie, USA (1963)	2.08,2
Berry, Australien (1963)	2.08,4
Richardson, USA (1963)	2.10,5
Schmidt, USA (1963)	2.11,3
Sato, Japan (1963)	2.11,6
O Hayes, Austr. (1963) Y	2.12,2
O Dennerlein, Italien (1962)	2.12,6
Kusmin, Savjet (1963)	2.12,7
Troy, USA (1960)	2.12,8
Shulhaf, USA (1962)	2.13,0
O Freitag, Västty. (1963) Y	2.13,9
Gillanders, USA (1960)	2.14,0
Riker, USA (1963)	2.14,0



FYRTAL I ÄSS, amerikanerna Schollander, Steve Clark, Mike Wall och Jerry Macedo.

4×100 frisim
1963

USA	3.36,1
Västtyskland	3.42,5
Japan	3.42,8
Australien	3.43,8
Ungern	3.46,2
Östtyskland	3.46,3
Savjet	3.47,4
O Storbritannien	3.47,4
Kina	3.48,0
Frankrike	3.48,6
Italien	3.48,8

Alla tiders

USA (1963)	3.36,1
Frankrike (1962)	3.42,5
Västtyskland (1963)	3.42,5
Japan (1963)	3.42,8
Australien (1963)	3.43,8
Storbritannien (1962)	3.44,7
Sverige (1962)	3.45,0
Savjet (1962)	3.46,1
Ungern (1963)	3.46,2
Östtyskland (1963)	3.46,3

4×200 m frisim
1963

USA	8.03,7
Japan	8.09,8
Sverige	8.16,2
Savjet	8.18,4
Västtyskland	8.22,4
Frankrike	8.23,8
Australien	8.28,4
Italien	8.28,5
O Storbritannien	8.34,1
Östtyskland	8.35,2
Ungern	8.37,1

OBS: Den australiska tiden är noterad av en "landskapslag" från Nya Syd-Wales.

Alla tiders

USA (1963)	8.03,7
Japan (1963)	8.09,8
Australien (1962)	8.13,4
Sverige (1963)	8.16,2
Savjet (1963)	8.18,4
Frankrike (1962)	8.20,4
Västtyskland (1963)	8.22,4
Östtyskland (1962)	8.24,5
Storbritannien (1960)	8.26,9
Italien (1963)	8.28,5

4×100 m medley
1963

USA	4.00,1
Japan	4.06,2
Västtyskland	4.07,6
Australien	4.08,7
Savjet	4.09,9
Ungern	4.10,6
Östtyskland	4.11,5
Italien	4.11,6
Frankrike	4.11,9
Holland	4.15,7

Alla tiders

USA (1963)	4.00,1
Japan (1963)	4.06,2
Västtyskland (1963)	4.07,6
Australien (1963)	4.08,7
Östtyskland (1962)	4.09,0
Savjet (1963)	4.09,9
Ungern (1963)	4.10,6
Holland (1962)	4.10,9
Italien (1963)	4.11,6
Frankrike (1963)	4.11,9

...OCH SÅ HÄR STYRKEFÖRHÅLLANDET PÅ DAMSIDAN JUST NU

100 m frisim
1963

A C Hagberg, Sverige	1.01,5
O Fraser, Australien Y	1.01,5
Johnson, USA	1.01,5
Ellis, USA	1.01,8
Stickles, USA	1.02,0
Stouder, USA	1.02,1
de Varona, USA	1.02,2
Watson, USA	1.02,2
Wilkinson, Storbr.	1.02,4
Fergusan, USA	1.02,4
Templeton, USA	1.02,6
Alla tiders	
Fraser, Austr. (1962) Y	59.5
von Saltza, USA (1960)	1.01,3
Hagberg, Sverige (1963)	1.01,5
Johnsan, USA (1963)	1.01,5
Ellis, USA (1963)	1.01,8
Stickles, USA (1963)	1.02,0
Stouder, USA (1963)	1.02,1
de Varona, USA (1963)	1.02,2
Watson, USA (1963)	1.02,2
Crapp, Austr. (1956)	1.02,3

200 m frisim
1963

Stickles, USA	2.15,2
Johnson, USA	2.15,6
House, USA	2.15,7
Ramenofsky, USA	2.16,1
Randall, USA	2.16,3
Watson, USA	2.16,4
O Konrads, Australien Y	2.16,9
Fergusan, USA	2.17,3
Brundage, USA	2.18,3
Hogberg, Sverige	2.18,6
Alla tiders	
O Fraser, Austr. (1960)	2.11,6
House, USA (1962)	2.14,6
von Saltzo, USA (1960)	2.15,1
O Konrods, Austr. (1959) Y	2.15,1
Stickles, USA (1963)	2.15,3
Johnson, USA (1963)	2.15,6
Romenofsky, USA (1963)	2.16,1
Randall, USA (1963)	2.16,3
Doerr, USA (1962)	2.16,4
Watson, USA (1963)	2.16,4
Ferguson, USA (1963)	2.17,3

400 m frisim
1963

Ramenofsky, USA	4.45,0
House, USA	4.45,2
Stickles, USA	4.45,9
Finneran, USA	4.46,5
Johnson, USA	4.46,8
Ljunggren, Sverige	4.48,9
Duenkel, USA	4.49,5
O Long, Storbrit. Y	4.52,1
Richordson, USA	4.54,4
Tigelaar, Holland	4.54,7
Stenböck, Sverige	4.54,9
Alla tiders	
von Saltza, USA (1960)	4.44,5
Ramenofsky, USA (1963)	4.45,0
House, USA (1963)	4.45,2
O Konrods, Austr. (1960) Y	4.45,4
Johnsan, USA (1963)	4.45,4
Stickles, USA (1963)	4.45,9
Finneran, USA (1963)	4.46,5
O Cederqvist, Sverige (1961)	4.46,9
O Fraser, Austr. (1961) Y	4.47,4
O Crapp, Austr. 1956) Y	4.48,6
Ljunggren, Sverige 1963)	4.48,9
Duenkel, USA (1963)	4.49,5

200 m bröst
1963

Bimolt, Holland	2.48,6
Mitchell, Storbr.	2.49,2
Prosumenshikova, Sovjet	2.49,6
Urselmann, Västty.	2.49,8
Grimmer, Östty.	2.50,6
Hoffman, Västty.	2.50,8
Göbel, Östty.	2.51,1
Tolstikova, Sovjet	2.51,2
Beyer, Östty.	2.51,9
O Fraser, Storbr. Y	2.53,2
Dellekomp, USA	2.53,4
Alla tiders	
Beyer, Östty. (1961)	2.48,0
Bimolt, Holland (1963)	2.48,6
Mitchell, Storbr. (1963)	2.49,2
Lonsbrough, Storbr. (1960)	2.49,5
Prosumenshikova, Sovj. (1963)	2.49,6
Urselmann, Västty. (1963)	2.49,8
Küper, Östty. (1962)	2.50,2
Göbel, Östty. (1960)	2.50,3
Grimmer, Östty. (1963)	2.50,6
Hoffman, Västty. (1963)	2.50,8

100 m fjäril
1963

Kok, Holland	1.06,1
Eliis, USA	1.06,5
Naack, Östty.	1.07,8
de Varona, USA	1.08,1
Stewart, Canada	1.08,1
Stouder, USA	1.08,2
Templeton, USA	1.08,5
Takahashi, Japan	1.08,5
Pitt, USA	1.08,9
O Karin Stenbäck, Sverige Y	1.09,0
Fowler, USA	1.09,2
Hustede, Västty.	1.09,2
Alla tiders	
Kok, Halland (1963)	1.06,1
Ellis, USA (1963)	1.06,5
Stewart, Canada (1962) Y	1.07,3
Daerr, USA (1962)	1.07,3
Naack, Östty. (1963)	1.07,8
de Varona, USA (1963)	1.08,1
Stouder, USA (1963)	1.08,2
Templeton, USA (1963)	1.08,5
Takahashi, Japan (1963)	1.08,5
Andrews, Austr. (1961)	1.08,9
Pitt, USA (1963)	1.08,9
O K Stenbäck, Sve. (1963) Y	1.09,0



FEM STJÄRNOR TILL, på damsidan i Santa Clara, fr.v.: Donna de Varona, Roby Whipple, Linda Kurtz, Kim Worley, Terri Stickles. Kurtz fick inte plats i lagkapplaget som hotade världsrekordet. SCSC — det är också svenskättade fyrfaldiga OS-medaljören i Rom Chris von Saltzas klubb.

DE TRE ÅTERSTÅENDE DAMGRENARNA KOMMER ATT PUBLICERAS I NÄSTA NR

TECKENFÖRKLARINGAR: En ring framför ett namn betyder att simningen gjorts i salt vatten — i motsats till omärkta tider som utförts i sött vatten. Ett Y efter ett nomn betyder att simningen gått över yarddistans, som är något längre än meterdistanserna.

MELLANTIDER I HERRLAGKAPPERNA

4×100 FRISIM: USA 3.36,1 (Steve Clark 54.0 — Dick McDonough 53.3 — Gary Ilman 53.9 — Ed Townsend 54.9).

Bästa klubbtid: Santa Clara SC 3.39,9 (Clark 54.6 — Nick Schoenman 56.6 — Dan Schollander 53.6 — Ed Townsend 54.1).

4×200 FRISIM: USA 8.03,7 (Dan Schollander 1.59,0 — Dick McDonough 2.02,9 — Ed Townsend 2.01,3 — Roy Saari 2.00,5).

Bästa klubbtid: Santa Clara SC 8.07,6 (Ed Townsend 2.02,9 — Mike Wall 2.03,3 — Steve Clark 2.02,7 — Don Schallander 1.58,7).

4×100 MEDLEY: USA 4.00,1 (Mc Geagh 1.01,2 — Craig 1.08,2 — Richardsan 57.6 — Steve Clark 53.1).

Bästa klubbtid under året: Indianapolis AC 4.04,9 — mellantider har ej stått att uppbringa.

Bästa klubbtid "alla tider": Indianapolis 4.01,6 (Tam Stock 1.00,9 — Chet Jastremski 1.07,1 — Schmidt 58.7 — Peter Sintz 54.9).



CENTRALKAFÉET

Ö. Strandvägen 8 — BODEN

Telefon 120 30

Rekommenderas

Öppet 6.15—21.30

NORLÉNS BILSKOLA

(Ingvar Norlén)

Drottninggatan 18

BODEN

Tel. Teorilokal 119 14, bost. 168 50

Mångårig branschvana

Säker utbildning för

Kör-, Trafik- och MC-kort

Byggmästare John Wikstén

Telefon 0921/138 21

BODEN

Nybyggnader — Reparationer

Nova

Drottninggatan 1 — Boden

Telefon 124 13 — 123 19

Kemisk teknisk affär - Skönhetssalong

Fotvård - Ansiktsbehandling

Generande hårväxt och vårtor

borttages.

Vid behov av måleriarbeten

vänd Eder till

Målarmästare ALBERT WESTRÖM

som på anmodan lämnar offert

Humana priser

Hermelinsgatan 22 — Malmberget

Telefon 214 31

Kör på OK produkter

Bensinstationer:

Bodträskfors tel. 350 — Harads tel. 380

KONSUM i Harads med Omnejd

Butiker:

Harads, Bodträskfors, Snesudden

Kådalis, Gullträsk

SIMLOTTERIET

Den mycket glädjande snabba utvecklingen och utbredningen av simsporten i vårt land har naturligtvis medfört starkt ökade krav även på den centrala ledningens, d.v.s. Svenska Simförbundets ekonomi. Det år som förestår är dessutom olympiskt och med den frammarsch som våra toppsimmare gjort på sistone vågar man räkna med en stor och tyvärr också kostnadskrävande svensk simmartrupp till Tokyo.

"SIMLOTTERIET", som genomföres i gott samarbete med Simfrämjandet, kan med våra föreningars välvilliga medverkan bli en god inkomstkälla för såväl förbundet som föreningarna — i år gav det oss drygt 30.000 kronor och föreningarna 50.000 kronor i provisioner — men då fordras det också krafttag på alla händer för att sälja slut på de 160.000 lotterna.

Vi vet, att många föreningar anordnar egna lotterier med allt det besvär och ansvar — och även ekonomiska risker — som ett sådant arrangemang för med sig. Åtskilliga föreningar har redan tidigare funnit det vara mera lönsamt att avstå från egna lotterier för att i stället sälja våra simlotter. Vi vädjar nu till alla våra föreningar att slå ett slag för SIMLOTTERIET.

Intresserade simledare brukar ha lätt att finna entusiastiska medhjälpare bland föreningsmedlemmarna — inte minst bland de yngre — när det gäller att samla in pengar för ett gemensamt mål. Förteckningen här nedan upptar de organisationer som i SIMLOTTERIET 1963 lyckades bäst med försäljningen:

	Antal sålda lotter	Provision
SK Ran, Malmö	4 800	3 600: —
Stockholmspol. IF	3 803	2 852: 25
Stockholms KK	2 724	2 043: —
SK Neptun, Sthlm	2 500	1 875: —
Upsala SS	2 291	1 718: 25
Helsingborgs SS/Attack	2 000	1 500: —
Limhamns SS	2 000	1 500: —
Malmö SS	2 000	1 500: —
Bromma SS	1 830	1 372: 50
Västerås SS	1 659	1 244: 25
Kämpingebadens VSK Malmö	1 500	1 125: —
Luleå SS	1 230	922: 50
Sundbybergs IK	1 131	848: 25
Landskrona SS	1 100	825: —
Nynäshamns SLS	1 100	825: —
Varbergs SLS	1 100	825: —
Avesta SS	1 000	750: —
Göteborgs KK	1 000	750: —
S 02, Göteborg	1 000	750: —
SK Najaden, Göteborg	1 000	750: —
SKF:s Arbetares Förening, Göteborg	1 000	750: —
SK Laxen, Halmstad	1 000	750: —
Karlskrona SS	1 000	750: —
Kiruna SS	1 000	750: —
Lule Lögarbröder	1 000	750: —
Östra Färs friluftsbad	1 000	750: —
Stenkumla Skol IF och Väskinde AIS	1 000	750: —
Spårvägens GIF, Sthlm	1 000	750: —
IFK, Grängesberg	955	716: 25
Ödsmåls Vänner	918	688: 50
Gävle SS	800	600: —
Tunafors SK, Eskilstuna	700	525: —
Harads IF	662	496: 50
GF Bollnäsflickorna	600	450: —
Vingåkers SS	573	429: 75
Ystads SS	550	412: 50
Motala SS	550	412: 50
Sundsvalls SS	550	412: 50
Bodens BK	500	375: —
Hedemora SS	500	375: —
Hofors AIF	500	375: —
Huskvarna SLS	500	375: —
Karlskoga SS	500	375: —
Munksunds SS	500	375: —
Norrköpings KK	500	375: —
Norrtälje SK	500	375: —

Årets lotteri börjar redan den 7 januari, så att lottförsäljningen och vinstutlämningen kan klaras av innan sommarruschen med simskolorna och simborgarpropagandan börjar för Simfrämjandet.

Lottpriset blir kr. 2: 50 och liksom tidigare erbjudes försäljarna en god provision eller 60 öre per såld lott vid försäljning av minst 200 lotter. Provisionen utgör alltså 24 % mot vanligen i andra lotterier knappt 20 %.

Utöver denna provision utgår liksom tidigare till simföreningarna en extra provision av 15 öre per lott. På detta sätt kommer allrså en stor del av SIMLOTTERIETS överskott att fördelas över hela landet bland dem som verkligen arbetar aktivt för simsporten. Simföreningarna har tydligen också uppskattat den generösa inkomstandelen, eftersom försäljningen inom simmarvärlden ökat för varje år.

Nizza vill ha tävlingsutbyte

Monsieur A. Angella i Nizza har tillskrivit oss med förfrågan om klubbutbyte 1964. Simklubben i Nizza, som i år vunnit den franska poloserien, div. 3, förfogar över simmare av följande standard: Herrar: 100 fr — 60, 61, 62, 100 br — 80, 82, 100 ry — 70, 71, 100 fj — 65, 70. Damer: 100 fr — 72, 75, 100 br — 90, 93, 100 ry — 80, 84, 100 fj — 82, 90. Den franska klubben vill börja utbytet med ett besök i Sverige. Intresserade svenska klubbar kan skriva monsieur A. Angella under adress: Residence Joly, 10, Corniche A. de Joly, Nice A-Mes.

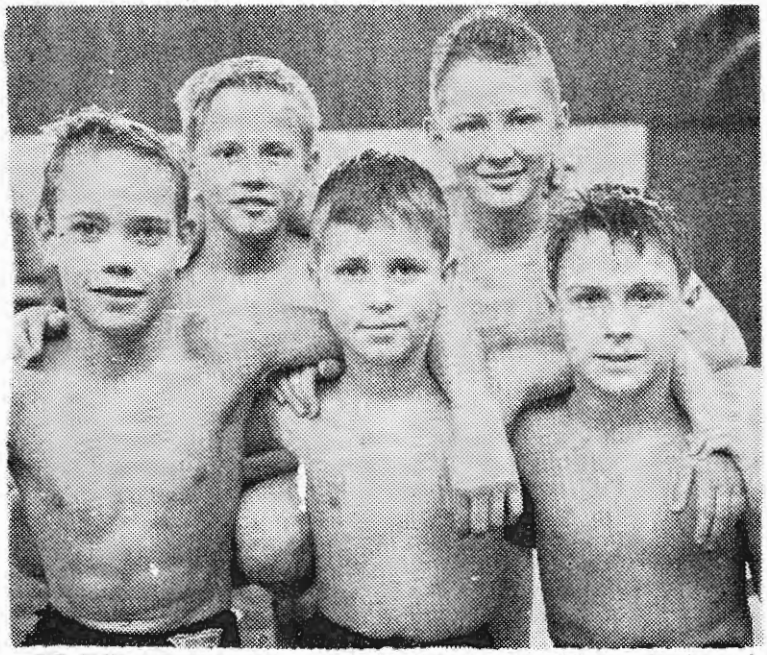
Komplettering

En läsare har tillskrivit oss med påpekande om att två grenar saknas i den resultatlista från "Sexnationers" som var införd i "Simsports" septembernummer.

Vi ber om ursäkt för missen i brådskan vid pressläggningen och kompletterar här:

220 yards bröstsim, herrar: 1) Mensonides, Holland 2.38,0, 2) Mrazek, V-Tyskland 2.39,9, 3) Gross, Italien 2.42,3, 4) Nicholson, Storbritt. 2.43,2, 5) Ulf Ericsson, Sverige 2.43,4, 6) Kiehl, Frankrike 2.49,8.

110 yards ryggsim, damer: 1) Ludgrove, Storbritt. 1.10,3, 2) Caron, Frankrike 1.10,3, 3) Winkel, Holland 1.11,1, 4) Lena Bengtsson, Sverige 1.14,0, 5) Cuttolo, Italien 1.15,3, 6) Neuber-Schmidt, V-Tyskland 1.16,3.



DE HÄR POJKARNA är från Trelleborgs Simsällskap och placerade sig på platserna 1—2—4—5—6 vid regionsmästerskapen i "SUM-SIM" i Malmö i 50 meter frisim för pojkar födda 1952. Det var alltså bara en "icke trelleborgare" bland de sex bästa. Alla fem pojkarna går dessutom i samma skolklass, Centralskolan 5 g! Fr.v. på bilden: Conny Larsson, Tomas Petersson, Bo Persson, Roland Andersson och Kenneth Persson. Roland Andersson och Bo Persson var f.ö. med i riksfinalen i Gävle och där blev Roland trea i både frisim och bröstsim medan Bo blev åttonde man i bröstsim.

Kommanditbolaget BETONG
Sander & Co
Adr. Hednoret — Tel. Boden 651 00 växel
Fabriken, Kalix 300 — Fabriken, Bastuträsk 37 —
Fabriken, Arvidsjaur 100 59 — Fabriken, Nattavara 35
— Fabriken, Pajerim 16
Betongrör — Vägtrummor

Elektrotjänst
Alltid till tjänst
Telefon 117 20, 127 14
BODEN

"W E A" Päls- & Modeaffär
Telefon 104 46, ankn. bostaden
KIRUNA

Kiruna Rep.- & Mek. Verkstad
Kiruna — Telefon 103 18 ankn. bost.
Fullständig bilservice — El- och Gassvetsning
Austin service — Original BMC reservdelar

Ni som besöker Boden, gör ett besök på
BRÄNNASTRAND
Barservering
med det underbara naturläget
Telefon Boden 141 30

Travrestaurangen
hälsar travpubliken välkommen mellan
Kl 11.00—18.00 varje Söndag

Vi Serverar
Mat, smörgåsar, kaffe, läskedrycker,
glace m.m.

KONSUM
HAPARANDA m. o.

Huvudkontor:
Kont. Stationsg. 35 Haparanda 352
Aff.chef 51 — Aff.chef bost. 426
Butik 1 spec. o. chark. 74 — Butik V. Espl. 660
Butik Stationsg. 1 223 — Butik Tullen 925
Varuhuset DOMUS kont. 536
Dam o. herrekip. 537 — Husgeråd o. tygavd. 538

Försäljningsställen:
Karungi, Karungi 31 — Karungi bost., Karungi 6
Kärrbäck, Kärrbäck 5 — Lomkärr, Lomkärr 10
Nikkala, Nikkala 50 — Risudden, Risudden 7
Seskarö, Seskarö 1

STRÖMBERGS BIL AB
Telefon växel 449, 501, 502
HAPARANDA

Motorrenoveringar
Båtskärsnäs Tel. 22, 42

Gäller det
Schakt-, Planerings-, Väg-, Anläggnings-,
Vatten och Avloppsarbeten
RING
Tordhalls
Schakt & Entreprenad AB
Læstadiigat. 9 B — Kiruna
Tel. kont. 142 20, 142 80, bost. 144 40
Krossanläggning:
Laxforsen 190 26, Svappavar 120, 121

Tre flickor i topp på bästalistan

Stockholms-Tidningen har traditionellt korat årets tio bästa i simning. Juryn, som bestod av Bo Alm och Birger Buhre kom fram till följande resultat, som verkligen bör sporra grabbarna till nästa år.

Tre flickor (och tre Neptunflickor) allra främst...
1) Ann-Christine Hagberg, 15 år, Neptun, Europarekord 100 och 4×100 fritt. Delad världsetta med 1.01,5.
2) Elisabeth Ljunggren, 15 år, Neptun, Europaetta och obesegrad på 400 fritt. I världstoppen.
3) Karin Stenbäck, 17 år, Neptun. Europarekord 4×100 fritt. OS-kvalificerad 100 fjäril, 400 fritt. Bragd i Sexnationers med fjärilsvinst över världsrekordhållerskan Ada Kok.
4) Jan Lundin, 21 år. Polisen. Sex individuella SM-titlar. Europarekordman på 4×200.
5) Per Ola Lindberg, 23 år. Neptun. Rekordman på 4×200. Har haft europarekord på 100 — 54.3, Amerikansk collegemästare.
6) Mats Svensson, 20 år, Elfsborg. Svensk rekordhållare på 200 och 400. Rekordman på 4×200.
7) Hans Rosendahl, 18 år, Katrineholm. Europaetta på 1 500. Svenska rekord på 800 och 1 500.
8) Ingvar Eriksson, 19 år, Sundsvall. Rekordman på 4×200. Svensk rekordhållare på 200 fjäril.
9) Kerstin Rybrant, 18 år, SKK. Sexa i Europacupen, tvåa vid sexnationers.
10) Toivo Öhman, 30 år, SKK. Nordisk mästare i höga hopp. Tog sitt 36:e SM-tecken.

ANMÄL...!

Vi påminner om att slutredovisning till "Svenska Simserien 1963" skall göras före den 15/1 1964. (Läs bestämmelserna som fanns införda i februarinumret av "Simsport"). Rapportera gärna tidigare, så hjälper Ni också oss på förbundskansliet.

Anmäl gärna samtidigt Edert deltagande i "Svenska Simserien 1964". Det borde vara alla föreningars plikt att deltaga i denna tävling, som inte bara är intressant utan också ger garanterad utdelning i prispengar och hjälper föreningarna skapa ordning i tävlingsstatistiken!

ÖVERHOPPAD — I de ranglistor som publicerades i novembernumret saknades en landslagskandidat. Namnet: Hans Ljungberg, Bromma SS.

Här finns allt om SUM-SIM

SUM-SIM-EXPRESSEN ÄR UTE och så här ser förstasidan ut på denna simmartalangernas egen tidning. Den är tryckt i 30.000 exemplar och distribuerad till klubbar och andra. Om någon önskar ytterligare exemplar, eller inte fått överhuvudtaget går det bra att rekvirera från Tidningen Expressen i Stockholm. SUM-SIM-numret är 16 sidor tjockt, innehåller ungefär 8.000 resultat och massor av bilder.



EXPRESSEN

SUM-SIM

SPECIALTIDNING FÖR DELTAGARNA I SVENSKA UNGDOMSMÄSTERSKAPEN

STÖRSTA TÄVLINGEN BARA ÖKAR

trots att det där "lilla extra" fattas

PÅ ERA PLATSER...

ATT INTE HA LUST ATT SLÖA

RIBOMS PAPPERSHANDEL

— Signe Ribom —

Tel. 118 40 — Kyrkogatan 28

KIRUNA

Rikhaltig sortering i tobaksvaror,
dags- och veckotidningar, böcker,
skrivmaterial, leksaker, prydnadssaker,
choklad och kanfektyrer

Gäller det Fiskutrustning — Gevär
och allt i Sport

välj i välsorterat lager hos

LJUNGDAHLS
Järn- & Sportaffär

Bergmästaregat. 6 — Kiruna

Telefon 117 49

Vi utför:

Elektriska installationer för alla ändamål

Vi försäljer:

S-märkt installationsmaterial

spisar, kylskåp, frysboxar och andra bruksföremål

Helautomatiska tvättmaskiner i olika storlekar

Kvalitetsarbeten till humana priser
Vid större anläggningar

infordra offert från oss

Platsens äldsta företag inom branschen

ELEKTRISKA AB
BROR JOHANSSONS

Telefon 102 93 — Läraregatan 14

KIRUNA

Är Du HSB-medlem och har Du Din
bostadsfråga löst genom bostadsrätt?
Vänd Dig eljest för erhållande
av upplysning till

KIRUNA

Telefon 142 95, 142 96

J. A. GIDLÖWS
GULDSMEDSAFFÄR

Kiruna — Föreningsgatan 11

Telefon 101 13

Smycken med bestående värde

Ett smycke med individuell utformning
blir en gåva,
som länge gläder.

S. V .DURHANS
Herrfrisering

Föreningsgatan 5 — Kiruna

Telefon 110 08

KIRUNA

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

UTLÄNDSKT

GANEFOSPELEN

November. Djakarta. Herrar: 100 och 200 fr: Fu Ta Chin, Kina 55.6 ach 2.06,5. 400 fr: Rizk, Arab.-rep. 4.37,6. Chaio Yuan, Kina 4.40,4. 1 500 fr: Rizk, Arabrep. 18.46,0. Fat Kim-Heng, Kambodja 18.55,5. 100 ry: Yam Sem-Seng, Kina 1.07,4. 200 br: Tung Jen-Tien, Kina 2.37,5. 200 fj: Tseng Chi-Wen, Kina 2.20,9. 100 fj: Lian Jien-Liang, Kina 1.02,1 4×100 medley: Kina 4.15,6. Indonesien 4.27,9. 100 br: Mo Kuo-Hsiung 1.12,4. 4×200 fr: Kina 8.40,6 Indonesien 8.53,0. Damer: 100 fr: Heyke, Halland 1.08,0. 200 fr: Le Mu-Lian, Indonesien 2.32,5.

400 fr: Hong Kwangja, Nordkorea 5.35,4. 100 fj: Lie Lhan You, Indonesien 1.16,5. 200 br: Kao Shen-Lung, Kina 3.05,5.

LOS ANGELES

Nov: (50 m). Damer: 15—17 år: 100 fr: Cathy Fergusan 1.02,0. 100 ry: Ferguson 1.09,6. 100 fj: Ferguson 1.11,2. 13—15 år: 100 fr: Sharon Stouder 1.02,4. 400 fr: Stouder 4.58,1. 100 fj: Stouder 1.07,7.

KARLSRUHE

10/11 (25 m). Damer: 200 ry: Ursel Brunner 2.34,7 (rek).

OSLO

1/12 Herrar: 100 fr: Erik Bagle 58.7. Ulf Gustavsson 1.01,2. 200 br: Tormod Holm 2.53,2. 100 ry: Trond Johannesen 1.13,5. 200 fr: Erik Bagle 2.13,0. Gustavsson 2.13,2. Damer: 100 fr: Lisbet Söderström 1.07,7 (norskt rek). 200 fr: Lisbet Söderström 2.25,7 (norskt rek).

NAT. TÄVLINGAR

GÖTEBORG

10/11 Valhallabadet (25 m). Herrar: 4×100 fr: Göteborgs KK 3.57,2 (D-rek).

17/11 GT-simmet. Pojkar: A—B: 100 fr: Rolf Öhlin, Götav. 58.9. Stefan Sjöström, SKF:s kant.sk. 59.5. 100 br: Tomas Carlssan, Munkebäckssk. 1.19,7. 100 ry: Christer Börjesson, Götav. 1.10,5. 100 fj: Claes Göran Andersson, Lunden 1.05,6. Tomas Carlsson, Munkebäckssk. 1.05,6. C—D: 100 fr: Glen Bengtsson, Östra 1.01,2. 100 br: Hans Nilssan, Sanna 1.22,8. 50 ry: Glen Bengtsson, Östra 32.2. 50 fj: Glen Bengtsson, Östra 30.3. E—F: 50 fr: Paddy Engberg, Lunden 30.3. 50 br: Yngve Hjerten, Nordhem 39.0. G: 50 fr: Bo Hellsing, Torpa 33.8. 50 br: Stefan Rosen, Kungälv 49.1. Flickar: A—B: Ann-Charlotte Lilja, Flicklv. 1.06,6. Malin Torell, Vasa 1.10,8. 100 br: Birgitta Matsson, Majarna 1.26,3. 100 ry: Margareta Öhrström, Majorna 1.15,0. Ann-Charlotte Lilja, Flicklv. 1.16,9. 100 fj: Ann-Charlotte Lilja, Flicklv. 1.16,5. C—D: 100 fr: Lisbeth Bengtsson, Bräcke 1.11,1. 100 br: Lena Adamssan, Tolered 1.29,8. 50 ry: Margareta Andersson, Rudebeckssk. 36.0. 50 fj: Eva Friberg, Kållarp 38.3. Trampolinhapp: Gunilla Henriksson, Vasa 26.52. E—F: 50 fr: Ann-Marie Persson, Rya 32.3. 50 br: Ann-Charlott Sandahl, Nordhem 40.8. G: 50 fr: Irene Johansson, Torpa 37.0. 50 br: Christina Rindegård, Annedals sem. 44.6.

9/11 Valhallabadet (25 m). 20×50 fr. herrar: GKK 9.09,1. S 02 9.10,9. Elfsborg 9.40,2.

10×50 m damer: S 02 5.13,8. Nojaden 5.23,6. Elfsborg 5.42,2.

Herrar: 200 fr: Mats Svensson, Elfsborg 2.09,0. Göran Magnusson, d:o 2.12,9. 100 br: Bernt Nilssan, GKK 1.15,8. Göran Krafft, Elfsborg 1.18,8. 4×100 juniorer: GKK 3.57,2 (D-rek). S 02 4.02,9. Elfsborg 4.13,4. Svikthopp: Tard Andersson, MS 95.79. Christer Sandstedt, SKK 95.26 Gösta Lagström, Elfsborg 74.50. Damer: 100 ry: Margareta Öhrström, S 02 1.17,0. Birgitta Hansson, Elfsborg 1.19,8 100 br: Agneta Berg, GKK 1.24,0 Lena Johansson, Elfsborg 1.32,3. 100 fr: Ann-Charlotte Lilja, Najaden 1.04,2. Eva Fehrm, Elfsborg 1.14,0.

27/10 (25 m). Klubbm. S 02—Polisen, Sthlm 62—79. Pojkar: Födda 45 o. sen.: 200 fr: C G Rasen, S 02 2.12,9 Lars Westergren, Pol. 2.17,7. 200 br: Benny Zachrisson, Pol. 2.47,5. 100 fj: Tommy Jurdell, Pol. 1.05,5. Tomas Carlsson, S 02 1.06,2. 100 ry: Torsten Born, Pol. 1.08,1. 4×100 fr: Polisen 4.10,8. S 02 4.11,4. 4×100 medley: Polisen 4.42,2 S 02 4.57,3. Födda 49 o. sen.: 50 fj: Bo Westergren, Pol. 30.7. 50 ry: Glen Bengtsson, S 02 32.7. 100 fr: Glen Bengtsson, S 02 1.02,3. Bo Westergren, Pol. 1.03,5. 4×50 fr: Polisen 1.58,2. S 02 2.00,5. 4×50 medley: S 02 2.15,5. Polisen 2.15,5. Extralopp f. 48 o. sen: 200 fr: Bertil Sulling, Polisen 2.25,2. Lennart Gullstrand, S 02 2.26,1.

11—14/10. DM. Herrar: 100 fr: Lars Nörringer, GKK 59.6. Ralf Öhlin, GKK 59.7. Bengt Friberg, GKK 59.7. 200 fr: Lars Nörringer, GKK 2.09,4 (D-rek). Christer Börjesson, GKK 2.13,4. 400 fr: Lars Nörringer, GKK 4.46,5. Chr. Börjesson, GKK 4.50,2. 400 medley: Tomas Carlsson, S 02 5.27,5. Livräddn: Bernt Nilsson, GKK 2.53,7. 200 br: Bernt Nilsson, GKK 2.47,8. 100 br: Bernt Nilsson, GKK 1.15,5. 200 ry: Glen Bengtsson, S 02 2.27,8. 200 fj: C G Andersson, GKK 2.28,7. 4×100 medley: GKK 4.30,8. 4×200 fr: GKK 8.49,1 (D-rek). Höga hopp: Knut Lidén, SKG 56.15. Komb. höga hopp: Peder Lindberg, S 02 49.96. Svikt: Urban Olsson, S 02 49.61. Damer: 100 fr: Ann-Charlotte Lilja, Najaden 1.04,5. Malin Torell, Najaden 1.08,5. 400 fr: Ann-Charlotte Lilja, Najaden 4.57,0. Eva Olinsson, GKK 5.28,2. 100 br: Agneta Berg, GKK 1.24,3. Birgitta Matssan, Najaden 1.25,3. 200 br: Birgitta Matsson, Najaden 2.59,6. Agneta Berg, GKK 3.02,8. 100 ry: Margareta Öhrström, S 02 1.16.3. (I förs. 1.14,5 = D-rek). 100 fj: Ann-Charlatte Lilja, Najaden 1.12,8. 4×100 medley: Najaden 5.12,3. 4×100 fr: Nojaden 4.38,9. S 02 4.43,2. Livräddn: Agneta Berg, GKK 3.17,3. 400 medley: Ann-Charlotte Lilja, Najaden 5.48,0 (D-rek). Komb. höga hopp: Birgitta Hilmersson, S 02 42.98. Svikt: Birgitta Hilmersson, S 02 41.12.

24/11 Klubbmatch Göteborg—SKK—Värnamo SS 113—77. Pojkar: Frisim: -47—49: Jan Appelgren, G 1.03,4. -50 och sen: Paddy Engberg, G 30.7. Fjäril: -47—49: Dan Johansson, V 32.9. -50 och sen: Bertil Friberg, G 34.9. Bräst: -47—49: Hans Nilsson: G 1.23,9. -50 och sen: Anders Brogren, G 1.35,6. Ry: -47—49: Clas-Göran Andersson, G 11.7,8. -50 och sen: Paddy Engberg, G 38.2. Flickor: Frisim: -49—50: Eva Nilsson: V 1.10,6. -51 och sen: Monica Frisk, V 35.7. Bröst: -49—50: Lena Adamsson, 1.32,1. -51 och sen: Kerstin Ljungblom, G 1.39,3 Rygg: -49—50: E B Roos, V 1.25,0 -51 ach sen: Louise Klöfver, V 41.6. Fjäril: -49—50: Eva Friberg, G 37.2. -51 och sen: Irene Johansson, G 42.9.

BORÅS

24/11 Herrar: 100 fr: Mats Svensson, Elfsborg 57.2. Göran Magnusson, d:o 59.9. Pojkar: Lars Lisstorp, d:o 1.02,9. 100 ry: U G Johansson, d:a 1.04,9. 4×100 fr: Elfsborg 4.08,4. 100 br: Thamas Jansson, Skävde 1.17,1. (D-rek). Gert Hultgren, Varbera ach Gären Krafft, Elfsborg 1.19,2. Damer: 100 fr: Birgitta Hansson, Elfsborg 1.10,8. 100 br: Birgitta Larm, Skövde 1.24,4. 100 ry: Birgitta Hansson, Elfsborg 1.18,7. 4×100 fr: Elfsborg 4.59,0.

SKÖVDE

6/11 (16,67 m). Klubbmatch Skävde—Mariestad 199,5—136,5. Bästa res: Pojkar. Fjärilsim: -48: Göran Redmo, S 1.10,8. -49: Tomas Jonsson, S 1.17,2. -50—51: Anders Karlsson, S 42.1. -52: B O Johansson, S 12.8. Frisim: -48: Ulf Särmark, S 1.02,5. -49: Leif Fläring, S 1.04,6. -50—51: Conny Holmberg, S 1.19,9. -52: B O Johansson, S 38.8. Bröstsim: -48: J E Hjertén, S 2.51,2. -49: Tomas Jonssan, S 2.47,1. -50—51: Jörgen Anderssan, S 1.38,0. -52: Paul Sundell, M 51.6. Ryggsim: -48: Hans Uhlin, M 1.13,9. -49: Tomas Jonsson, S 1.18,9. -50—51: Anders Karlsson, S 44.9. -52: B O Johansson, S 45.8. Flickor: Frisim: -48: Birgitta Larm, S 1.15,1. -49: Karin Björkman, M 1.17,2. -50—51: Monica Sparr, M 1.18,6. -52: Catrin Svensson, S 37.2. Fjärilsim: -48: Inger Avegård, M 1.25,8. -50—51: Yvonne Brage, S 39.2. -52: Catrin Svensson, S 12.4. Bröstsim: -48: Birgitta Larm, S 3.02,6. -49: Elisabeth Ströborg, M 3.18,6. -50—51: Gun Ekman, S 1.28,1. -52: Catrin Svensson, S 46.6. Ryggsim: -48: Bibbi Skoog, M 1.22,4. -49: Karin Björkman, M 1.26,2. -50—51: Monica Sporr, M 42.8. -52: Ingrid Redmo, S 44.6.

STOCKHOLM

13/11 Forsgrenska. Herrar: 100 fr: Bert Svensson, Hellas 60.3. Ulf Möller, d:o 60.5. 100 br: Lennart Frästad, Hellas 1.18,5. 100 fj: Håkan Bengtsson, Hellas 1.05,8 (klubbrek). 100 ry: Bert Svensson 1.12,5.

14/11 Forsgrenska Badet (25 m). DM i livräddning: Herrar: Lars Westergren, Polisen 2.44,6. Hans Eriksson, SKK 2.47,9. Damer: Margereta Rylander, SKK 3.07,6. Eva Wiberg, Bromma 3.21,4.

19/11 Centralbadet. King Neptuns Cup 10×50 y. fr: Uppsala universitet 4.14,5. 2) Teknis 4.14,8. 3) Sthlms universitet 4.23,7.

24/11 Forsgrenska Badet (25 m). Polisens tävl. Herrar: 4×100 medley: Polisen I 4.23,7, SKK 4.34,8. S 02 4.52,6 10×50 fr: Polisen I 5.30,0 (rek). Karlskoga 5.34,5. Uppsala 5.38,4. Eskilstuna 5.53,5. Hellas 5.55,7. 100 br: Björn Finnson, Polisen 1.15,4. Arne Kristiansson, d:a 1.15,7. Edgar Ingelsson, SKK 1.16,4. 100 ry: Leif Sjöblam, Neptun 1.04,8 Hans Ljunggren, Bromma 1.06,7. Jan Lundin, Polisen 1.07,1. 4×200 fr f. -48 el. sen: S 02 9.19,7. Polisen I 9.29,7 SKK 5.43,7. 50 ry. f. 151 el. sen: P O Forsling, Avesta 38.5. 50 fr f. -53 el. sen: Per Svensson, Spårvägen 35.3. Damer: 100 br: Gunilla Olesjä, Uppsala 1.28,1. Eva Augustsson, Salna 1.28,5. 100 fj: Harriet Levin, Polisen 1.23,4. 100 fr: Margareta Rylander, SKK 1.08,9. Harriet Levin, Polisen 1.11,5. 100 ry: Ewa Wiberg, Bromma 1.16,8. 25 fr. f. -54 el. sen: Eva Ahrberg, Norrtälje 20.4.

24/11 Farsgrenska. Klubbmatch juniorer Polisen —S 02 69—56: Bara pajkar: Grupp -45: 200 fr: C G Rosen, S 2.16,0 200 br: Lennart Rutgersson, S 3.09,3. 100 fj: Tommy Jurdell, P 1.05,6. 100 ry: Torsten Born, P 1.10,0. 4×100 fr: Polisen 4.09,9. S 02 4.17,1. 4×100 medley: Polisen 4.42,5. S 02 4.55,5. Grupp -49: 50 fj: Bo Westergren, P 30.4. 50 ry: Glen Bengtsson, S 33.2. 100 fr: Glen Bengtsson, S 1.02.6. Bo Westergren, P 1.02,9. 4×50 fr: Polisen 1.58,1. S 02 1.59,5 4×50 medley: S 02 2.12,6. Polisen 2.16,0.

1/12 Forsgrenska Badet. 50-manna: Neptun 23.26,4 (rek). Polisen 23.26,5. SKK 24.18,1. Hellos 24.32,8. Pajkar: 50 fr: -54: Per Ulle, Neptun 41.4. -52: Gunnar Elisson, Neptun 34.7. Domer: 100 fr: Ann-Christine Hagberg, Neptun 1.04,9. Agneta Thunell, d:o 1.06,6. Karin Stenbäck, d:o 1.08,1. Elisabeth Ljunggren, d:o 1.09,4. Ulla Jacobsson, d:o 1.09,9. Flickar: -50: 100 fr: Majvor Welander, Neptun 1.09,6. Lisbeth Andersson, d:o 1.10,4. 50 ry -51: Kerstin Karlsson, Neptun 37.7.

3/12 Årssimningarna: 6-mannatävlingen: 1) 1903, tid 1.42,0, start på 3, 2) 1904 1.45,5 (4), 3) 1905 1.56,5 (4).

10-manna: 1) 1916 2.46,6 (25). Dagens Nyheters vandringspris, 2) 1923 2.48,7 (33), 3) 1922 2.49,2 (28), 3) 1919 2.49,2 (26), 4) 1913 2.51,2 (25).

VÄSTERÅS

24/11 Skolmäst. Bästa res: Herrar: 100 fr: S G Johansson, 59.8. Damer: 100 fr: Ulla Jäfvert 1.06,4. 100 ry: Ulla Jäfvert 1.17,2. 100 br: Ulla Jäfvert 1.36,0.

KATRINEHOLM

17/11. KSS' jubileumstävl. Herrar: 100 fr: Mats Svensson, Elfsborg 58.1. an Lundin, Polisen 58.2. Hons Rasendahl, Katrineholm 59.2. Olle Ferm, Norrköping 59.4. 100 fj: Jan Lundin, Polisen 1.06,7. Olle Ferm, Jon Lundin, Polisen 58.2. Hans Ro-Norrköping 1.07,9. Hans Rosendahl, Katrineholm 1.08,2. 100 br: P O Fulke, Katrineholm 1.13,6. Ulf Eriksson, d:o 1.14,0. 100 ry: Olle Ferm, Narrköping 1.09,0. Ulf Eriksson, Katrineholm 1.09,6. Damer: 100 fr: Ann-Christine Hagberg, Neptun 1.09,3. Lena Bengtsson, d:o 1.11,4. Elisabeth Ljunggren, d:o 1.11,6. Ulla Jacobsson, d:o 1.12,0. 100 br: Majvar Welander, Neptun 1.29,5. Ingegerd Gustavsson, KSS 1.30,5. 100 ry: Lena Bengtsson, Neptun 1.18,0. 200 fr: Elisabeth Ljunggren, Neptun 2.34,0. Lisbeth Andersson, Neptun 2.37,2. Kerstin Karlssan, Neptun 2.37,4.

TRELLEBORG

10/11 Klubbm. Trelleborg—Ystad 164—140. (A f. 46—48. B f. 49—50. C f. 51 el. sen.). Pojkar: Frisim: A: Christer Lindsjö, T 1.03,2. B: Gunnar Brock, Y 31.4. C: Lars Malmgren, Y 34.0. Bröstsim: A: Tomas Hansson, T 2.57,4. B: Torbjörn Barrander, T 42.5. C: Roland Andersson, T 44.5. Rygg: A: Christer Lindsjö, T 1.13,0. B: Gunnar Brock, Y 40.1. C: Lars Malmgren, Y 45.4. Fjäril: A: Christer Lindsjö, T 32.6. B: Gunnar Brock: Y 16.6. C: Bo Persson, T 19.9. 4×50 fr: A: Trelleborg 1.58,4. B: d:o 2.21,7. C: d:o 2.27,8. Flickor: Frisim: A: Åse Björkstrand, Y 1.17,6. B: Kerstin Lindqvist, T 36.7. C: Clary Hallqvist, T 37.5. Bröst: Lena Hansson, Y 3.18,6. B: Pia Larsson, Y 45.0. C: Mona-Lena Persson, Y 47.0. Rygg: A: Åse Björkstrand, Y 1.34,4. B: Ann-Gerd Linander, T 46.0. C: Viveka Olssan, T 44.5. Fjäril: A: Gunilla Rönn, Y 45.2. B: Britt-Marie Witting, Y 19.8. C: Viveka Olsson, T 19.9. 4×50 fr: Ystad 2.29,6. B: d:o 2.45,7. C: Trelleborg 2.38.2.

NYNÄSHAMN

24/11 Stadsmatch Nynäshamn—Visby. Herrar: 100 br: Anders Gustavsson, V 1.24,9. 100 fr: Lester Eriksson, N 57.6. 40 ry: Thamas Klintborg, V 26.6. Damer: 100 br: Karin Lindgren, V 1.29,7. 40 ry: Anette Eriksson, N 30.3. 100 fr: Yvonne Högberg, N 1.12,5.

Lagkapp 10×50 fr: Nynäshamn 3.43,8. Visby 3.50,8.

GÄVLE

24/11 Herrar: 100 fr: Ingvar Eriksson, Sundsvall 59.3 Torgny Nilsson, Avesta 1.00,4. 100 ry: Lars Larsson, Hudiksvall 1.09,2. 100 fj: Ingvar Eriksson, 1.05,4. 200 br: Torgny Rasmusson, Uppsala 2.48,1. Peter Sandblom, d:a 2.49,0. 4×100 medley: Upasala 4.43,5. 4×100 fr: Gävle 4.20,0 (D-rek).

Londoner Cup (10×50 m) 1) Neptun 4.49,8 (rek). 2) Uppsala 4.50,1.

Domer: 100 fr: Ann-Christine Hagberg, Neptun 1.05,0. Marianne Lundqvist, Gävle 1.07,1. Agneta Thunell,

ANDERSSONS VÄRME

KIRUNA

Värme-, Ventilations- och Sanitära installationer

Telefon 106 88, 142 35

När det gäller
Bilreparationer — Riktningar
Karosseriarbeten

Vänd Eder med förtroende till

VISTAS BIL & MOTOR

Industrivägen, Lövskataheden
Telefon 143 76
LULEÅ

Fullständigt lager av nya och begagnade reservdelar

Specialité:
Volkswagen — Service

MALMFÄLTENS BILCITY AB

KIRUNA
Telefon växel 121 75

GÄLLIVARE
Telefon växel 120 20

Auktoriserad försäljare för
Scania Vabis — Volkswagen
Willys Jeep

Fullständig Bilservice och Reservdelslager

AB BRÖDERNA HELLMAN

Värme — Ventilation

Oljeeldning — Sanitet

KIRUNA
Telefon 104 13, 104 31

GÄLLIVARE
Telefon 104 07, 104 34

LULEÅ
Telefon 111 75, 113 25

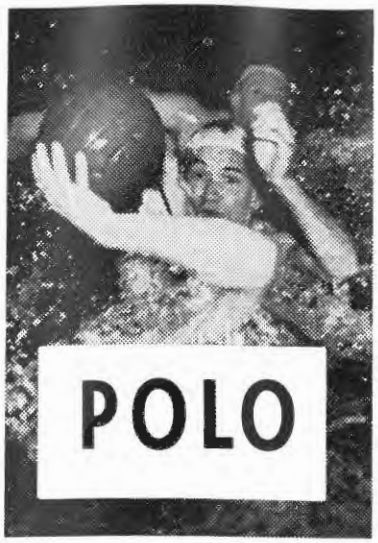
Tunafors, Hellas, Ran och Elfsborg ligger i poloallsvenskans "halvtid" på slutspelsplats. Dessa lag har med undantag för Hellas säkrat sin position med klart poängförsprång framför konkurrenterna. Tabellställningen i norrgruppen ger just nu inget annat klartecken än att Tunafors går vidare till slutspel, medan Hellas, som parkerar som tabelltvåa tack vare flera gjorda mål än SKK, måste klara flera "blindskär" om ett avancemang skall kunna säkras. I norrgruppen är också kampen om den andra slutspelsplatsen så intimt förknippad med nedflyttningsstriden, att varje match i nästa års seriehalva kommer att få karaktär av ödesdrabbning. Om detta förhållande jämte det kommande slutspelet förmår skapa ett bredare intresse för vår polosport återstår emellertid att se.

*

I södergruppen har lagen poängmässigt sett grupperat sig med sinsemellan jämna poängmarginaler. En närmare titt på de inbördes resultaten ger dock vid handen, att Elfsborg och S 02 samt Trelleborg och Nässjö spelmässigt är ganska jämna medan Ran, som vunnit alla sina fyra matcher klart, kan klassas högre. Elfsborgs uddamålsseger över S 02 på hemmaplan kan visa sig avgörande i kampen om den andra slutspelsplatsen, men göteborgarna ligger dock väl till för att med hjälp av sin bättre målskillnad avgöra kampen till sin fördel genom revansch i Valhallabadet. I nedflyttningsstriden får Nässjö kämpa med oddsen emot sig. Smålänningarnas nolla i poängkolumnen får ju också ses mot hakgrunden att de tvingas spela sina hemmamatcher i Värnamo.

*

Att efter en "halv serie" kunna dra några mera bestämda slutsatser om den nya serieuppläggningens för- och nackdelar låter sig knappast göras. Man får dock förmoda att klubbkassörerna redan noterat de ekonomiska fördelarna med nuvarande spelordning: årsmötesbeslutet om en geografisk serieindelning har onekligen bringat ned poloklubbarnas kostnader för seriespelet till lägsta möjliga nivå.



Samtidigt måste man dock konstatera att klubbarnas matchutbyte blir för litet med endast fyra seriematcher under hösten och fyra under våren. I och med slutspelet får visserligen de två främsta lagen i varje serie spela ytterligare matcher. men för de övriga lagen blir matchandet i magraste laget. Från spelarhåll har också liknande synpunkter hörts kompletterat med en beklagan att matcherna avverkas inom en för kort tidsrymd.

*

Detta problem har sedan länge sysselsatt Polokommittén och omöjligt är det väl inte att vi inom en nära framtid kan råda bot på det hela genom att öka antalet lag i resp. serier uran att därmed tvingas ta in lag, som är så geografiskt placerade att omkostnaderna för seriespelet ökar i väsentlig grad.

Problemet sammanhänger ju med att antalet poloidkande föreningar är alltför litet. När planläggningen för innevarande säsongs serier skulle göras kunde man konstatera att endast femton föreningar för tillfället fanns i Sverige som bedrev polo i den omfattning som motiverade ett deltagande i nationella serier. Att mot den bakgrunden skapa möjligheter för ett större antal seriematcher gick givetvis inte. Man kan bara hoppas, att den renässans som svensk polo för tillfället är stadd i skall smitta av sig på flera föreningar, så att ett underlag för ett bredare seriesystem skapas.

Därmed följer ju också den breddning av polosporten, som just nu står på Polokommitténs önskelista.

*

För att råda bot på ett väsentligt hinder för en sådan utveckling har också PK vid sitt sista sammanträde beslutat genomföra ett "morgondagarläger" enligt samma normer som simmarna. Lägret föreslås förläggas till Eskilstuna, dit föreningarna får sända instruktörer samt juniorspelare. Dessa båda kategorier får sedan under landslagstränarens ledning en hårdkörning i åtta dagar.

Detta lovvärda initiativ kan mycket väl bli den "knuff" som polointresset runt om i landet behöver för att "ta fart" och åstadkomma resultat.

I samma anda går den talangjakt som igångsatts för att få fram yngre polomålvakter. Åtta föreningar gav gensvar på en PK-förfrågan om målvaktstalanger och en sammandragning planeras f.n. för dessa,

*

När dessa rader kommer under Simsport-läsarnas ögon har redan Polokommittén sammanträtt angående nästa års landskampsprogram. Under den s.k. kalenderkonferensen i Wien i slutet på november förde generalsekreteraren Sveriges talan och med sig hem hade han besked om följande landskampsdata: 7—8 mars mot Östtyskland och 28—29 april mot Jugoslavien på hemmaplan samt mot Frankrike i juli borta.

Mycket talar för att detta program ytterligare kommer att utökas, då PK har för avsikt att satsa på en OS-kvalificering för pololandslaget. *John Stinessen*

Neptun 1.07,5. Majvor Welander, d:o 1.09,4. 400 fr: Elisabeth Ljungren, Neptun 5.11,8. Agneta Sundberg, Gävle 5.19,3. 100 jf: Karin Stenbäck, Neptun 1.13,1. Britt Julander, Gävle 1.18,6. 200 br: Lilian Possibilach, Uppsala 3.05,5. 100 ry: Birgitta Haagman, Uppsala 1.12,6. Marianne Lundqvist, Gävle 1.14,5.

B-finaler: Herrar: 100 fr: Sven Jahansson, Neptun 1.02,0. Damer: 100 fr: Inger Thorngren, Uppsala 1.06,5. Agneta Sundberg, Gävle 1.08,6. Lena Johansson, Uppsala 1.08,6. 100 fj: Inger Thorngren 1.18,8 Britt Julander, Gävle 1.19,2.

SOLLEFTEÅ

1/12 Simhallsinvigningen: Herrar: Ingvar Eriksson, Sundsvall 57.7 Lars Öberg, d:o 1.01,2. 200 br: Göran Axelsson, Timrå 2.49,6. 100 ry: Lars Larssan, Hudiksvall 1.09,6. 100 fj: Ingvar Eriksson, Sundsvall 1.05,9. Pojkar: 50 fr: Anders Ahlgren, SGIF 41.0. Lagkapp 4×100 medley: Sundsvall 4.40,6 (D-rek). Hudiksvall 4.54,4. Ägir 5.01,9. SGIF 5.42,4. Damer: 100 fr: Elisabeth Berglund, Timrå 1.07,8. Gunilla Ekblam, Ägir 1.11,8. 100 br: Karin Svanborg, Ägir 1.27,7. Gunilla Johansson, Sundsvall 1.31,2. Flickor: 50 br: Kerstin Karin Mesan, SGIF 56.0.

ESKILSTUNA

21/11. Herrar: 20×50 fr: Västerås 9.21.5. Tunafors 9.26,0. Eskilstuna 10.34,8. 100 fr: Marku Nähri, ESS 1.03,9. 100 br: Marku Nähri, ESS 1.20,0. 100 fj: Peter Feil, ESS 1.04,3 (D-rek). Kent Nirdin, VSS 1.06,3. Pojkar: 50 fr: K O Norstedt, ESS 30.0. Damer: 100 fr: Ulla Jäfvert, VSS 1.05,9 Eva Lindevall, d:o 1.09,5 Christina Eriksson, d:a 1.09,6. Kerstin Karlsson, d:o 1.09,6. Ulla B Johansson, d:o 1.10,2. 100 br: Gunilla Karlsson, VSS 1.29,0. Flickor: 50 br: Yvonne Vinqvist, TSK 45.5.

BROMMA

17/11. Herrar: 400 medley: Hannu Vahtoranta, Neptun 5.10,8. Hans Ljungberg, Bromma 5.20,0. Pojkar: frisim: -49—50: Chr. Dellöng, Polisen 1.03,8. -51—52: Kenneth Bergman, Polisen 34.8. 50 br. -53: o. sen: Pär Svensson, Spårvägen 48.3. 25 br deb: Lars Ljungberg, Bromma 25.2. Damer: 200 medley: Ewa Wiberg, Bromma 2.55,2. Flickor: 50 fr: Karin Bellinder, Solna 34.0. 50 br: Margareta Berglund, Spårvägen 48.6. 25 br deb: Agneta Hermansson 24.8.

ESKILSTUNA

1/12 Trestads: Herrar: 20×50 fr: Eskilstuna 9.24,0. Örebro 9.35,0. Norrköping 9.40,3. 200 fr: Peter Feil, Eskilstuna 2.11,8. 100 fj: Olle Ferm, Norrköping 1.07,2 (D-rek). 100 br: Göran Eriksson, Örebro 1.20,2. Lars Kallerhult, Norrköping 1.21,2. 100 ry: Olle Ferm 1.08,2. Max Larsson, Örebro 1.08,9. Pojkar: 50 fr: K O Nordstedt, Eskilstuna 29.8. 50 br: Markku Nähri, Eskilstuna 35.9. Damer: 10×50 fr: Örebro 5.38,5. Norrköping 5.39,9. Eskilstuna 5.42,0. 100 fr: Harriet Alexandersson, Örebro 1.10,4. Flickor: 50 fr: Ingrid Andersson, Narrköping 33.2. 50 br: Birgitta Lindblad, Örebro 43.0.

BORÅS

30/11. Damer: 4×100 fr: Elfsborg 4.52,2 (D-rek).

KARLSKRONA

17/11. Trestadsmatch Kristianstad — Karlskrona — Ronneby 243—203—104. Bästa res: Herrar: 100 br: L G Gadd, R 1.20,4 (tang. D-rek). Pojkar: -47—48: 100 ry: Sonny Madig, K-a 1.09,3 (D-rek). 100 br: Sonny Modig 1.20,6. Anders Fredriksan, K-d 1.20,8. Flickor: -47—49: 100 br: Monica Israelsson, K-a 1.25,3. 100 ry: Ann-Kristin Nyström, K-d 1.17,3.

UPPSALA

17/11. Skol-DM. Bästa res: Pojkar A—B: 100 fr: Bo Björk 1.00,9. 200 br: Torgny Rasmusson 2.45,9. Pojkar C: 100 fr: Christer Jakobsson 1.00,4. 100 ry: Christer Jakobsson 1.12,4. 100 br: Christer Jakobsson 1.20,9. Flickor D: 50 br: Birgitta Haagman 41.0. 50 fj: Lena Johansson 35.0. 50 ry: Birgitta Haagman 32.7.

AVESTA

1/12 Herrar: 100 fr: Sten Jansson, Västerås 59.8. 100 fj: K O Kanekrans, Sola 1.06,0. 100 ry: Ronny Lindström, Karlskoga 1.13,4. 100 br: Tommy Finnman, Sundbyberg 1.20,0. Pojkar: 50 fr: Tomas Åslund, Uppsala 36.0. 100 fr: N G Åkerström, Harnäs 1.02,7. 50 br: Kaj Falk, Karlskaga 45.8. 100 br: Mats Engström, Uppsala 1.32,0. 100 br: N G Åkerström, Harnäs 1.23,6. Damer: 100 br: Ann-Christine Ramberg, Avesta 1.28,8. 100 fr: Kritsina Eriksson, Västerås 1.09,6. 100 fj: Ann-Christine Ramberg, Avesto 1.22,8. 100 ry: Carina Karlssan, Filipstad 1.23,3. Flickar: 100 br: Inga-Britt Elfström, Harnäs 1.27,8. 50 br: Maud Andersson, Gröngesberg 44.6. 50 fr: Anita Schef Avesta 35.0. 100 fr: Inga-Brita Ellström, Harnös 1.12,6. 100 fr: Ulla Johansson, Uppsala 1.12,0. 100 br: Gunilla Olesjö, Uppsala 1.30,3.

Toivos 38:e

Kerstin Rybront, SKK, tog sitt första svenska mästerskap medan klubbkamraten Toivo Öhman erövrade sin 38:e guldmedalj då SM i lågsvikt avgjordes i Åkeshovsbadet i Stockholm.

Damer: 1) Kerstin Rybrant, SKK, 101,34 (svensk mästarinno), 2) Lena Sjöström, SKK, 96,49, 3) Margareta Sehlin, Karlskoga SS, 89,35.

Herrar: 1) Toivo Öhman, SKK, 122,45 (svensk mästare), 2) Jan Engvall, Hellas, 121,10, 3) Christer Sondstedt, SKK, 116,80.

Innehållsförteckning för årgång 1963 av Simsport

LEDARE:
Inget mellanår *(Henry Runströmer)* ..... Nr. 1
Inför årsmötet *(Styrelsen)* ..... Nr. 2
Ordförandeskifte *(Henry Runströmer)* ..... Nr. 3
Det idrottas *(Ur en redogörelse)* ..... Nr. 4
Leende beslutsamhet *(Birger Buhre)* ..... Nr. 5
Trött på träning ..... Nr. 6
Salt, sött och blandat *(Henry Runströmer)* .... Nr. 7—8
Vilken olympiatrupp! *Birger Buhre)* ..... Nr. 9
Olympiska förpostfäktningar *(H. Runströmer)* .. Nr. 10
Efter Tokio ... och före *(Birger Buhre)* ..... Nr. 11
En återblick *(Henry Runströmer)* ..... Nr. 12

TEKNISKT:
USA-träning modell Hans Rosendahl ..... Nr. 1—3—4—5
"Elektrisk boll" ger sparring ..... Nr. 1
Tävlingstakt på träning *(James Counsilman)* .. Nr. 3
Isometrisk träning *(James Counsilman)* ..... Nr. 5—6
Exakta tider i Tokio ..... Nr. 5
Detta är isometrisk träning *(Bilder)* ..... Nr. 6
Om Vägen "rakt igenom" *(Birger Buhre)* ..... Nr. 6
Så simmar Jastremski ..... Nr. 10
Automatisk tidtagning ..... Nr. 11
Mat *(Professor Ernst Abrahamsson)* ..... Nr. 12
Mannen bakom Santa Clara *(Hellbrand/Swimming World)* ..... Nr. 12
Riktigt crawl (med träningsschema) ..... Nr. 12

SVENSKA MÄSTERSKAP:
SM på 800 (Borås) ..... Nr. 4
Inomhus-SM ..... Nr. 4
Inomhus-SM 3 m (Åkeshov) ..... Nr. 5
Utomhus-SM i vattenpolo ..... Nr. 6
SM på 1 500, livräddn., SM på 400 bröst (Båstad) Nr. 7—8
SM i komb. höga hopp ..... Nr. 7—8
Stora SM i Stockholm ..... Nr. 9
JSM i (Göteborg) ..... Nr. 9—10
SM i svikt (Åkeshov) ..... Nr. 12

OFFICIELLT:
PM för säsongen ..... Nr. 1
Simförbundets prislista ..... Nr. 1
Årsberättelsen ..... Nr. 2
Rekord ströks — sök sanktion ..... Nr. 11
Ranglistorna Nr.11

INFÖR OLYMPIADEN:
Kvalgränserna ..... Nr. 2
Förolympiaden i Tokio ..... Nr. 11
Olympiska programmet ..... Nr. 12
Olympiska badet (bilder) ..... Nr. 12

STATISTIK:
USA:s "age-group-rekord" ..... Nr. 1
1962 års statistik på kort bana ..... Nr. 1
Svenska rekord under 1962 ..... Nr. 2
Världsstatistiken 1962 ..... Nr. 2
Svenska Simserien ..... Nr. 3
1962 års 50-bästalista ..... Nr. 3
Historisk simstatistik (100 m) ..... Nr. 3
Historisk simstatistik (200 m) ..... Nr. 4
Historisk simstatistik (400 m) ..... Nr. 6
Vårens 15-bästalista på kort bana ..... Nr. 7—8
Världstatistiken 1963 och "alla tiders" ..... Nr. 12
Svenska rekord under 1963 ..... Nr. 12
Gällande svenska rekord ..... Nr. 12

STORTÄVLINGAR OCH VARIA:
Båstads rekordgala i juli ..... Nr. 7—8
SUM-SIM ..... Nr. 11—12
Folklandskampen ..... Nr. 11
Amerikanska collegemäst. (Per-Olas seger) .... Nr. 4
Australiengalorna i Sverige under våren ..... Nr. 6

HOPP:
Europapokalen ..... Nr. 7—8

DÖDSFALL:
Nandor Nadas ..... Nr. 2

UTLÄNDSKA MÄSTERSKAP:
USA (inomhus) ..... Nr. 4
USA (utomhus), England, Universiaden, Västtyskland, Kanada, Tjeckoslovakien, Holland, Ungern, Norge, Finland, Japan, Italien .... Nr. 9
Jugoslavien, Danmark, Grekland, Ungern, Militära VM, Medelhavsspelen ..... Nr. 10
Östtyskland ..... Nr. 11
Ganefospelen ..... Nr. 12

EUROPAMÄSTERSKAP:
Juniorer (under 15 år i Dortmund) ..... Nr. 10

NORDISKA MÄSTERSKAP:
Vattenpolo ..... Nr. 7—8
Simning och hopp i Oslo ..... Nr. 9

LANDSKAMPER:
Sverige—Östtyskland (ungdom) i Gävle ..... Nr. 4
Sverige—Frankrike (h) och Sverige—Västtyskland (d) (Örebro) ..... Nr. 9
Storbritannien—Sverige (Blackpool) ..... Nr. 7—8
Sexnationers (Blackpool) ..... Nr. 9—10

PORTRÄTTET:
Bob McGregor ..... Nr. 9
Satoko Tanaka ..... Nr. 10
Sue Pitt ..... Nr. 11
Don Schollander ..... Nr. 12

UTLÄNDSKT:
Rysk simstatistik ..... Nr. 10
Mästerskapsresultat från 13 länder ..... Nr. 10
Alltysk simstatistik ..... Nr. 12

POLO:
I en återvändsgränd *(Frille Sjö)* ..... Nr. 10
Bukarestturneringen ..... Nr. 9—10

KONSTSIM:
Artiklar av *Set Hjärpe* ..... Nr. 10—12

Åtvidaberg ...

... har fått en ny förnämlig simhall, invigd "litet grann" i samband med 550-årsjubileet. Den verkliga invigningen skall ske kring årsskiftet. Bassängen är 25 meter lång med fyra banor och både en- och tremeterssvikt. Badet har plats för 200 åskådare.

Sollefteå ...

... har fått sin nya fina simhall invigd sedan sist. Det skedde den första december med Simförbundets generalsekr. Henry Runströmer på plats. Han konstaterade sedan DK-ordföranden Erik Ryden hälsningstalat att detta var Sveriges 40:e, Norrlands 10:e och Ångermanlands första simhall med reglementerade mått på 25 meter.

I de efter invigningen följande tävlingarna nådde Ingvar Eriksson, Sundsvall förnämliga 57.7 på 100 fritt — se vidare Resultathörsen.



© W D P

i vått som torrt

Walt Disney's

KALLE ANKA & C:O

— världens roligaste

PHILIPSON I GÄLLIVARE BIL AB

Lasarettsg. 7 — Telefon 110 90

GÄLLIVARE

Vår Kirunafilial: Tel. 100 86

MERCEDES-BENZ

SIMCA

D. K. W.

En trio som uppfyller det högsta anspråk

Och kanske det viktigaste

Vi erbjuder en hundraprocentig service

MALMSVETS

GÄLLIVARE

Telefon 107 74, 117 75

Smide - Svets - Svarvning

Tillverkning av järnkonstruktioner

Reparation av byggnads- och grävmaskiner

m.m.

Slangar och kopplingar till hydraulik i lager

Ljusa moderna lokaler.

Gäller det trävaror

lönar det sig att ringa eller att göra oss ett besök.
Ständigt lager av sågat och hyvlat virke.
Specialité:
Listverk även färdigmålat. NYHET allt virke vinkelkapat.
Alla förekommande Profilpaneler.

CARLSSONS SÅG & HYVLERI AB

Örarna, Luleå Telefon 750 34 — 750 35

AB LULEÅ ÅNGSÅG

Telefon 124 22

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
Stockholm

KOCKUMS
MALMÖ

BE

Malmö Simhallsbads rostfria fasadpartier är av märket Nikro
och bassängerna är klädda med glaserade
Höganäs klinker-plattar

LEVERANTÖR

BRÖDERNA EDSTRAND

Grossistföretag i Malmö, Stockholm och Göteborg
Industriföretag: Spångsholms Bruks AB, Sya,
AB Nikro och Tjustorps Tegelbruks AB

Stenström & Bartelson, Bokt. AB, Malmö 1963