Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

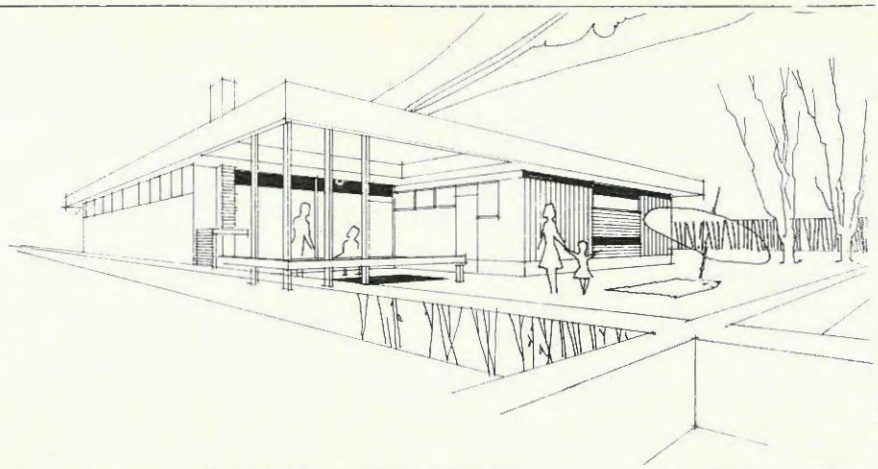


12 DECEMBER 1969 — ÅRGÅNG 24

Hus med kvalitet
och smak.
Bygger och ritar
efter kundens önskemål.
Billiga monteringsfärdiga
fritidshus.

HECA
BYGGTJÄNST AB

Föreningsgatan 15
613 00 OXELÖSUND
Telefon 0155/356 00, 863 60



Välj *OK* bilvård
för Er bils bästa

Försäljningsställen:

Västeråsvägen 17	Köping	Tel. 124 50
Nya Bergslagsv. (E 18)	Köping	Tel. 149 45
Bergslagsvägen	Kolsva	Tel. 512 00

Väl mött hos

OK KÖPING

KÖP SOLSTICKAN

SIMSPORT

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

Nr 12 — 1969 — Årgång 24

Redaktör och ansvarig utgivare:
STIG LINDAHL

Telefon
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

Prenumerationspris: kr. 20: — I utlandet kr. 25: — för helår



Inför 1970

Just hemkommen från Simkommitténs tränarkonferens i Uppsala skall jag försöka sammanfatta mina förväntningar på nästa års verksamhet i förbundet. Låt mig emellertid först konstatera, hur väl tränarrådet har flutit in i organisationen. Tränarrådet har givit den auktoritet åt simkommitténs beslut, som vi hoppats. Under de åtta månader tränarrådet verkat, har givetvis inga underverk skett, men otvivelaktigt har en viss stadga inträtt i simkommitténs arbete. Det är också glädjande att anmäla den öppenhet och saklighet, som präglade diskussionerna i Uppsala. Alla tveksamheter utagerades på ett helt korrekt sätt och full enighet om det fortsatta arbetet rådde. Ett genomgående ord under de två konferensdagarna var utbildning. Samma ord har ofta återkommit även i de övriga specialkommittéernas arbete. Vi är nu i den situationen att vi för att hänga med i den internationella konkurrensen måste ta krafttag för att utbilda våra instruktörer. Glädjande nog har förbundets nye konsulent Roger Taflin, som är GIH-utbildad idrottslärare under de få månader han arbetat, kunnat färdigställa utbildningsplanen, som bl. a. Birgitta Hjalmarsson förtjänstfullt förberett under flera år. Förbundsstyrelsen har fastställt planen, som redan börjat verka ute i landet. En bättre utbildning är ett av målen för vårt arbete.

På det idrottsliga planet väntar oss ett stort år 1970 med EM i Barcelona som höjdpunkt. Planeringen för EM är redan långt framskriden och förefaller mig mycket väl genomtänkt. Om det bara beror på förarbetet, torde vi ha mycket att vänta oss av EM-deltagandet. Tyvärr är det inte så lätt. Jag är emellertid optimist, eftersom vi har stora möjligheter att göra erforderliga satsningar.

De aktiva har nu påbörjat den tunga träningen inför nästa år.

Gunnar Werner

OMSLAGSBILDEN
Västeråsduon Inger Dovenstam och Marianne Hätting.

Och så önskar vi
alla läsare
och hela
simmarfamiljen

GOD JUL
och
GOTT NYTT ÅR

Tävlingsprogram 1970

Januari

25/12—4/1 Lillehammer. Vinterläger, landslaget (simning).
1—15 Hemmabanor. 1500-meterspokalen, del II (simning).
18 Hemmabanor. The Challenge Cup, "Syd-Sverige"—Vancouver—Toronto.
25 Seriesim omgång 1.
31—1/2 Mariestad. Leni-cupen.
Träningsläger i hopp.

Februari

1—15 Hemmabanor. 1500-meterspokalen, del III.
15 Lycksele. Lappdoppet.
22 Rikstävling, deltävling II (hopp).
22—1/3 Friskluftsläger (polo).
27—1/3 Bremen. Internationella tävlingar (simning).
28—1/3 Jönköping. Inne-DM.
Febr.—Mars Veckoslutsläger, landslaget (simning).

Mars

1 DM (simning—hopp).
1—15 Hemmabanor. 4×200-meterspokalen, del I.
7— 8 Norrbotten. Inne-DM.
14—15 Trollhättan. Inne-SM, 1—3 meter (hopp).
14—15 Landskamp i konstsim Danmark—Sverige.
14—15 Milano. Int. tävlingar för damer.
20—22 Öppna Västtyska mästerskap 1—3-10 m (hopp).
21—22 Linköping. Inne-SM.
23—30 (Utomlands). Påskläger, landslaget (simning).
24—30 Holland—Sverige för ungdom f. 1955.
28—29 Cortryk, Belgien. 6-nationers, ungdom f. 1954 och senare. (Belgien—Spanien—Frankrike—Italien—Västtyskland—Sverige) (simning).
31—1/4 Ungdomslandskamp f. 1954 och senare. (Holland—Sverige—Tjeckoslov.) (simning).
Köpenhamn. Internationella konstsimtävlingar.

April

3— 4 Keskemét. Ungerska öppna mästerskapen (simning).
3— 5 Dortmund. Västtyska öppna mästerskapen (simning).
3— 5 Svenska Akademiska mästerskap (simning).
3— 5 Göteborg. Sverige—Polen (polo).
11—12 Ungdomslandskamp f. 1955 och senare. Sverige—Västtyskland (simning).
11—12 Kirkenääs. Kalottkampen.
18—19 Haag. Sex-nationers (simning—hopp).
19 Hudiksvall. Nationella tävlingar.
19 Rikstävling, deltävling III (hopp).
Landslagssammandragning (konstsim).
26 Sexklubbmatch. Skäret SS — NSLS m. fl.
April—Maj Veckoslutsläger, landslaget (simning).

Maj

1—15 Hemmabanor. 4×200-meterspokalen, del II.
2— 3 Holland. Holland—Västtyskland—Sverige (polo).
15—16 Blackpool. Blackpool Trophy (simning).
Californien. USA—Europa (hopp).
16—18 Rostock. Internationella tävlingar (hopp).
17—18 Sum-Hopp.
Stockholm. Colgate Cup i simning.
23—26 Minsk. Internationella tävlingar (hopp).
24 Jönköping. Rosenlundsdoppet.
30—31 Falköping. Ungdomslandskamp Sverige—Norge—Finland (hopp).
Landskamp Schweiz—Sverige (konstsim).
Landskamp Österrike—Sverige (konstsim).
31 Västerås. 10-distriktskamp.
31 Seriesim omgång 3.

Juni

6— 7 Gällivare. Internationella tävlingar GeMa.
7 Ronneby. Brunnspelen.
9 Jönköping. Elmia Grand Prix — internationell elittävling.
11—12 Stockholm. JSM, 3—10 meter (hopp).
13—14 Norrländska mästerskap.
13—14 Wuppertal. Internationella tävlingar (simning).
13—18 Lida. Juniorläger (hopp).
19—21 Orsa/Rättvik. Internationella veckan (simning).
22—29 Ronneby. Träningsläger med Partizan, Jugoslavien (polo).
26—28 Ronneby. Swedish Cup (hopp).
27—30 Berlin/Leipzig. Internationella tävlingar (simning).

Juli

3— 5 Jönköping. Ute-DM.
5 Österbybruk. Långdistanssimning.
4— 5 Prag. Öppna Tjeckiska mästerskap (hopp).
6—11 Rotterdam. EJM (polo).
11—12 Holland. 4-landskamp (Holland—Västtyskland—Sverige—Tjeckoslov. (hopp).
11—12 Paris. Paris Grand Prix (simning).
11—12 Wien. Turnier der Nationen (simning).
14—15 Bratislava. Internationella tävlingar (simning).
18—19 Rom. 7-Kullars trofé (simning).
18—19 Helsingfors. NJM (simning-hopp).
18—19 Polen. Internationella tävlingar (hopp).
25—26 Izmir, Turkiet. Internationella tävlingar (hopp).
Linköping. Träningsläger med Västtyskland (polo).
Träningsläger (konstsim).

Augusti

31/7—2 Bolzano. Internationella tävlingar (hopp).
8—12 Ute-SM (simning—hopp).
15—31 Träningsläger inför EM (simning).
18—19 Juniorlandskamp 1952 och senare (Sverige—Finland) (simning).
18—19 Oslo. Nordisk Cup (hopp).
22—23 Jönköping. JDM.
24—30 Turin. Universaden (simning—hopp).
Sydeuropa. EM-sammandragning (hopp).

Forts. på sid. 25

Kost-vanor för simmar-flickor

Bodil Hultén, amanuens vid Gymnastik- och Idrottshögskolans fysiologiska institution gjorde i våras en undersökning om idrottsflickans kostvanor. Som försökspersoner användes simmarflickor från två av Stockholms bästa simklubbar.

Vi tycker att det är av vikt att landets simledare och -instruktörer får ta del av denna rapport och därför presenterar vi nu den i Simsport.

"Rätt kost är en förutsättning för god hälsa. I vårt land är den materiella standarden och livsmedeltillgångarna sådana, att det ej skulle behöva förekomma rubbningar i hälsotillståndet på grund av bristande eller felaktig näringstillförsel. Emellertid måste man konstatera att näringsrubbningar är relativt vanliga i Sverige. Det beror på att många använder olämpligt sammansatt föda och att dåliga kostvanor är utbredda. Även hos den som förefaller frisk och utan påtagliga näringsrubbningar kan en bättre kost gynnsamt påverka arbetsförmågan och motståndskraften mot påfrestningar. Det råder ej något tvivel om att det i vårt land finns behov av och möjligheter för en förbättrad folkkost."

Så står det i inledningen till "Den svenska folkkosten" i skriftserien "Vår Föda" nr 1965:7 utgiven av Statens institut för folkhälsan. Den baserar sig på ett antal kostundersökningar på olika befolkningsgrupper i Sverige, och alla ledde till det negativa resultatet att vi äter kvalitativt dålig kost. För de grupper som hade tungt arbete uppvägdes den dåliga kvaliteten av att de åt relativt mycket och därför kunde tillgodose kroppens behov. För andra grupper, främst då kvinnor, pensionärer och tjänstemän med stillasittande arbete kom det att leda till bristsjukdomar, exempelvis järnbrist. För närvarande söker 1/4 av Sveriges kvinnor i åldern 15—50 år läkare för järnbrist (enligt "Vår Föda"). Vad är det då för näringsämnen som behövs för en fullgod kost?

Äggvita (protein) behövs i första hand för bildning och nybildning av vävnaderna, där de är den mest betydande byggnadskomponenten. Man uppdelar äggvita i två olika kategorier: äggvita från djur (kött, fisk, ägg och mjölk) och äggvita från vegetabilier, exempelvis från spannmål. Av dessa bör den animala äggvitan ej underskrida ett visst minimum, då människan inte kan klara sig på enbart vegetabilisk äggvita.

Kolhydrater och fett lämnar tillsammans med äggvita vid sin nedbrytning kroppen den energi (huvudsakligen i form av värme och mekaniskt arbete) som behövs för att vi skall kunna existera. Denna energi räknas i kalorier. Det totala behovet av kalorier täcks i huvudsak av fett och kolhydrater. Vid hårt intensivt arbete, exempelvis träning och tävling, överväger kolhydrater som energikälla.

Vitaminerna medverkar vid många kemiska reaktioner i kroppen, främst vid ämnesomsättningen. De är nödvändiga för en normal tillväxr. Speciellt B-vitamin medverkar vid den för idrottsmannen synnerligen viktiga kolhydrat (socker)-omsättningen. Eftersom vitaminerna i regel ej alls eller endast i ringa mängd kan bildas i kroppen måste de tillföras med näringen.

Mineralämnen utgör i vissa fall viktiga byggnadselement, t. ex. kalksalter i skelettet. De spelar dessutom en betydelsefull roll för många fysiologiska funktioner, vid musklernas och nervsystemets verksamhet, vid syretransporten i kroppen osv. Kroppen förlorar kontinuerligt mineralämnen med utsöndringsprodukter och man måste tillföra mängder som motsvarar förlusterna med näringen.

Vissa av dessa ämnen kan lagras i kroppen, så att en daglig tillförsel inte är nödvändig. Detta gäller i första hand fett, som ligger i fettdepåer bl. a. i underhuden. Även det överskott av kolhydrater som finns, lagras som fett. Man kan alltså "leva på hullet" och utnyttja sina fettlager. Järn behöver inte heller tillföras dagligen, men det utsöndras efter hand och över en period måste dock alltid intaget vara tillräckligt för att täcka behovet. Detta gäller också fett och vitaminer.

I de tidigare svenska kostundersökningarna kom man fram till att ett totalkaloriintag av 2.500—3.000 kcal var den gräns, där alla näringsbehoven blev tillgodosedda av den normala husmanskosten (fig. 1). Denna gräns borde alla tränande idrottsmän och kvinnor överskrida p.g.a. den ökade kaloriförbrukningen under ökad fysisk aktivitet så att någon risk för näringsrubbningar och brister generellt sett inte skulle finnas inom idrotten. Tyvärr har det visat sig att många idrottande kvinnor och flickor ändock lider av järn- och vitaminbrist.

En trolig orsak är att kosten trots ett stort innehåll av kalorier inte är fullvärdig i andra aveseenden, dvs. att innehållet av vitaminer och mineraler är lågt per 1.000 kcal. Beroende på att järnbristanemi är ofta förekommande supplementerar det övervägande antalet unga idrottande flickor sin kost med olika järn- och vitaminpreparat. I detta ligger också en ekonomisk fråga. Miljontals kronor läggs årligen ut på vitamin- och järnpiller samt proteinpreparat. Flertalet specialförbund inom RF betalar också ut matbidrag till eliten för att dessa skall kunna tillföra extra mängder av järn, vitaminer, äggvita etc.

För att få kostfrågan bland fysiskt aktiva bättre belyst gjor-

des en undersökning av idrottande kvinnor och flickor. Därmed skulle man också bättre kunna ge konkreta råd och bedöma om en tillsats av preparat till kosten verkligen är nödvändig, eller om det skulle räcka med en viss ändring av kostens fördelning.

Den del av undersökningen som denna artikel berör, gäller en grupp simmarflickor i åldern 13—17 år, alla i Sveriges elitskikt och flertalet representerade i svenska landslaget. Undersökningen pågick under 30 dagar. Den del som artikeln refererar till är en 7-dagarsperiod, då flickorna var på träningsläger, med intensifierad träning. Under denna vecka var tre mål mat per dag gemensamma och intogs på hotell.

Metoden som användes innebar vägning och mätning av all intagen föda i flytande och fast form. Den del av kosten som intogs utanför måltiderna beskrevs i form, sort och storlek (i huvudsak sötsaker och läskedrycker). Det gjordes också undersökningar på blod och urin samt på kroppssammansättningen.

Eftersom flickornas vikt var relativt konstant under hela undersökningsperioden (1 månad), var den intagna födans kaloriinnehåll ett gott mått på energikravet. Gruppens genomsnittliga kcal-intag per dygn under vägningsveckan låg på 4.100 kcal med en spridning mellan 2.400 och 5.100 kcal. Detta är mycket höga värden, då man som normalt för flickor i denna ålder har 2.300 kcal. Ett mått på hur högt det är, är en jämförelse mellan genomsnittsvärdet per kg kroppsvikt för flickorna och för en grupp norska långdistanslöpare (från en norsk kostundersökning 1967). De norska löparna har ett dygnsvärde av 49 kcal/kg kroppsvikt och simmarflickorna 77 kcal/kg kroppsvikt.

Gruppen har alltså kvantitativt högt värde och med den tidigare (se inledningen) uppfattningen att ett kcal-innehåll på 3.000 kcal mycket väl räckte till för att tillföra kroppen alla essentiella näringsämnen, borde de ligga högt över de rekommendationer som Statens institut för folkhälsan givit ut. Dessa rekommendationer baserar sig på genomsnittsflickan 14—16 år med normal aktivitet.

Behovet av järn influeras mycket lite av den fysiska aktiviteten. Med de kostvanor som råder i Sverige, är järntillförseln oftast direkt proportionell till kaloritillförseln. Om man ser på gruppens resultat (fig. 2) stiger järnintaget till en viss kcal-nivå (4.000). De som har ett större kcal-intag, har lika stor järntillförsel som de som ätit 1.000 kcal mindre. Det beror i denna grupp på att överskottet av 1.000 kcal, är hämtat från sötsaker (som inte innehåller järn eller övriga viktiga näringsämnen). Gruppen har ett mycket lågt järninnehåll per 1.000 kcal, 4,5 mg mot önskvärda 8 mg. Men då det totala kcal-intaget är så högt, ligger samtliga över Folkhälsans rekommendation 15 mg.

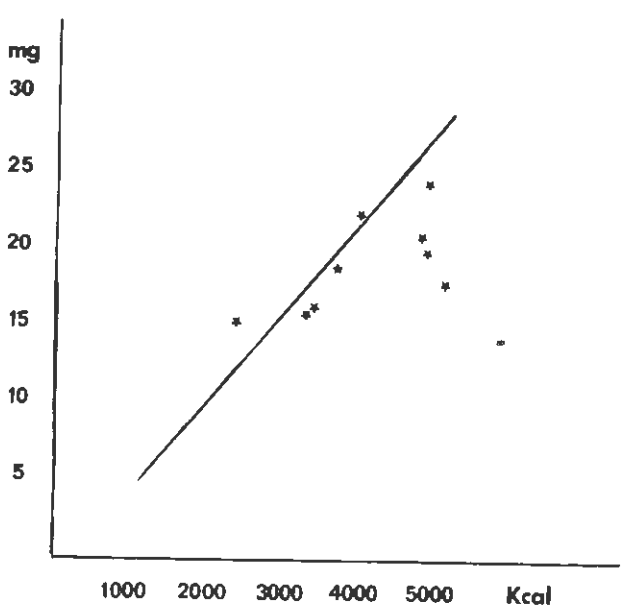


Fig. 2. Relationen mellan järnintaget mg/dygn och totala kcalintaget/dygn. (Blix' regressionslinje inlagd.)

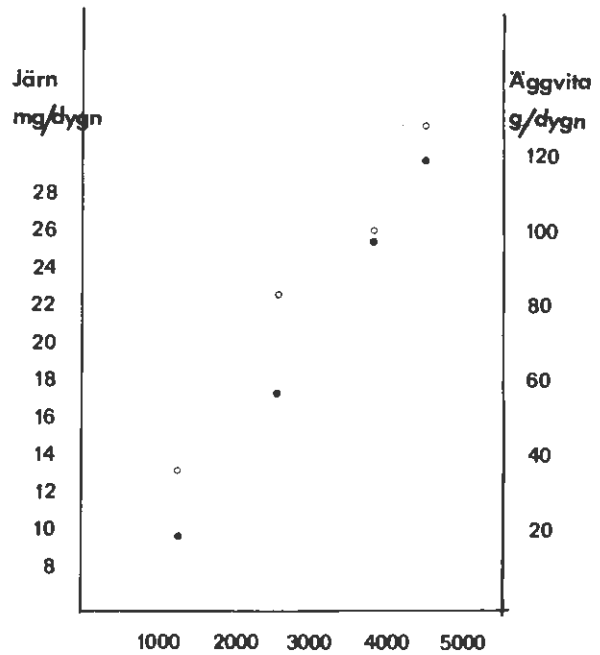


Fig. 1. Relationen mellan järn (fyllda cirklar) och äggvita (ofyllda cirklar) innehållet i födan och det totala kaloriintaget per dygn. Av figuren framgår att med ett större kaloriintag följer "automatiskt" ett större intag av livsviktiga beståndsdelar som järn och äggvita.

Minimibehovet per dygn av järn är 12—14 mg/dygn och äggvita 1—1,5 g per kg kroppsvikt/dygn. (Resultaten är hämtade från Blix' undersökningar.)

Två stycken har mycket låg serumjärnhalt i blodet. Båda ligger dock klart över rekommendationen och den ena ligger mycket över, 25 mg mot rekommenderade 15 mg. Detta kan betyda att de dåligt resorberar sitt totaljärn. Det är känt att människan resorberar endast 5—10 procent av födans järn och att olika födoämnen förbättrar resp. försämrar denna resorbtion. Mjölk tycks t. ex. försämra järnupptaget medan mörkt kött innehåller rikligt med lätt-resorberat järn. En annan förklaring kan vara att den normala kosten i hemmet för dessa båda innehåller lite järn.

De vitamin av B-komplexet som är speciellt viktiga för idrottsmannen är niacin, riboflavin och tiamin, då de bl. a. medverkar vid konlydratomsättningen. Behovet av dessa tre vitamin är i hög grad relaterat till kaloriomsättningen. I denna undersökning visade det sig att gruppens genomsnittsvärden för samtliga tre vitamin låg över rekommendationen. Riboflavin 1,90 mot rekommenderade 1,50 mg, tiamin 1,55 mg mot 1,20 mg och niacin 18 mg mot 16 mg. Innehållet av B-vitamin per 1.000 kcal är dock mycket lågt och enstaka flickor låg under rekommenderade värden.

Den normala fördelningen av totalkalorierna på de energigivande ämnena protein, fett och kolhydrater är att lika mycket tas från fett och kolhydrater, ungefär 40—45 procent och mellan 10 och 15 procent tas från protein. Simmarflickorna med sin hårda träning (4 tim/dag) har en totalkalorifördelning av 9 procent från protein, 33 procent från fett och 58 procent från kolhydrater.

Med bara 9 procent av kalorierna från protein har flickorna ändå hög proteinkonsumtion, 1,7 g/kg kroppsvikt. Här är rekommendationen 1 g/kg kroppsvikt, men för hårt fysiskt aktiva med troligen större förslitning och behov av nybildning av vävnaderna är ett värde på 1,5 g/kg kroppsvikt snarare optimalt.

Kolhydrater har som energikälla ett större intresse än fett för denna grupp. Som förut nämnts beror det på att kolhydrat föredras som substrat vid hårt muskelarbete. En av orsakerna kan vara att mindre syre behövs per frigjord kalori jämfört med om fett förbränns. Gruppens höga kolhydratkonsumtion 584 g med spridningen 320 till 850 g mot rekommenderade

280 g tycks alltså vara befogad. Om man undersöker från vilka födoämnesgrupper dessa 584 g kolhydrat är hämtade, ser man att de till största delen kommer från sötsaker och läskedrycker och till mycket liten del från spannmålsprodukter, grönsaker och rotfrukter. Av hela kaloriintagets fördelning upptar sötsaker 38 procent och grönsaker-rotfrukter endast 12 procent.

En reduktion av konsumtionen av sötsaker och rent socker är att rekommendera för gruppen. Detta skulle kunna utnyttjas till att höja konsumtionen av rotfrukter och grönsaker. Då rotfrukter såsom potatis ger järn och C-vitamin förutom kolhydrater är en ökning av värde. Men gruppen kan troligen inte täcka hela sitt kolhydratbehov med rotfrukter och spannmål, då detta skulle fordra en alltför stor volym. Därför är det tillrådligt att ibland äta sötsaker som t. ex. en chokladkaka. Men då tandkaries, en av våra stora folksjukdomar, bl. a. är direkt relaterad till mellanmålens antal, bör man äta sitt kolhydrattillskott i anslutning till huvudmålen. Man kan alltså vid en period av hård träning eller på träningsläger lägga in en efterrätt bestående av exempelvis ren choklad.

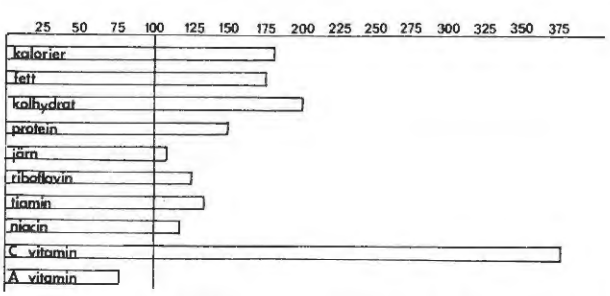
I fig. 3 syns att näringsintaget uttryckt i procent av rekommenderad mängd (=100) för flicka 14—16 år är väl täckt av gruppen i samtliga näringsämnen utom A-vitamin. Dessutom ses att trots det relativt stora överskottet på kalorier, fett, kolhydrat och protein (mellan 50 och 100 procent överskott) ligger mängden järn och B-vitamin endast obetydligt över rekommendationen. Detta tyder på dålig kvalitet på det stora totalkaloriintaget. Därtill kommer att Folkhälsans rekommendationer, som baserats på en normalaktiv flicka, alltså utan det extra energikravet som daglig träning innebär, troligen är för låga för en idrottsaktiv. B-vitamin är relaterat till kaloriomsättningen och med en hård fysisk aktivitet följer en förhöjd kaloriomsättning. Man bör därför lägga stor vikt vid B-vitaminbehovets ev. ökning under träningsperioden. Man vet för närvarande inte hur mycket en förhöjd aktivitet ökar minimibehovet av de olika näringsämnena.

För den här aktuella gruppen och för de flesta idrottande är en omfördelning av kosten önskvärd och nödvändig. Då kalorikonsumtionen oftast är relativt hög inom idrottande grupper, bör de ändringar i kosten som rekommenderas inte innebära ett ökat kaloriintag. De brister, som antyds inom denna grupp med sitt höga kaloriintag och som är mer uttalade hos genomsnittskvinnan, beror inte på bristande livsmedelstillgångar utan på oriktig fördelning av födan. Allmänt kan sägas att den i första hand önskvärda förändringen består i att fetttillförseln reduceras till 25 procent (hos denna grupp 33 procent). Det blir då möjligt att öka konsumtionen av födoämnen som säkrar tillförseln av protein, järn och vitaminer.

Man bör alltså välja födoämnen av typ spannmålsprodukter, rotfrukter, grönsaker, mjölk i form av skummjölk, magert kött och fisk. Notabelt är att det relativt billiga fläskköttet är magert, om synligt fett skärs bort.

I den här aktuella gruppen var det största problemet den stora snaskkonsumtionen. Om den reducerades till en tredjedel, skulle man kunna få en väsentligt värdefullare kost, samtidigt som det stora kolhydratbehovet tillgodosågs. De skulle byta ut de "värdelösa" kalorierna i sötsaker mot "nyttiga" från rotfrukter och spannmål. Den sista tredjedelen kan man som nämnt ovan inta som komplement till huvudmålen. En sådan omfördelning skulle också innebära en stor sparad slant. Det var under undersökningsveckan inte ovanligt att sötsaker och läskedrycker för över 5 kronor konsumerades per dag.

En av frågorna som låg till grund för denna undersökning



Tabell I. Näringsintag uttryckt i procent av rekommenderad mängd (= 100) för flicka 14—16 år.



Fig. 3. KF:s kostcirkel. Varje bit av kakan utgör en livsmedelsgrupp, som vi vid varje mål bör få med i vår kost.

var huruvida matbidrag inom vissa specialförbund var nödvändiga för en fullvärdig kost eller om en förändring av den svenska husmanskosten skulle kunna genomföras inom ramen av de nuvarande hushållskostnaderna. Då det i Sverige är köttvaror som är att betrakta som de dyraste näringsämnena gjordes en tablå över dagspriserna på några av våra vanliga köttvaror.

Som synes är broiler billigast och rikast på olika näringsämnen. Samtidigt är det mycket magert. Falukorv är varken särskilt billigt eller näringsrikt. Som slutsats kan man säga att per krona är rostbiff och falukorv likvärdiga, men för att tillgodose sina näringsbehov måste man äta dubbelt så mycket falukorv och därigenom höja kaloritalet och priset. Man får därigenom en skenbart billigare rätt, falukorv, samtidigt får man per krona över tre gånger så mycket fett av falukorven som av rostbiffen. Då det är önskvärt att minska fettkonsumtionen får man ta den merkostnad som magert kött i vissa fall innebär. Den är relativt liten och ifråga om den proteinrika broilern och fläskkotletten ingen alls.

Det dyrare köttet, innanlår och dubbelbiffar, är inte mer proteinrikt eller näringsrikt än fläskkotlett. En fullvärdig kost behöver alltså inte innebära en höjning av matkostnaderna.

En dag bör indelas i tre huvudmål, frukost, lunch och middag. Fördelningen bör vara att frukosten ger 30 procent av totalkalorierna, lunchen 40 procent och middagen 30 procent. Ett mellanmål kan också inläggas men bör ge högst 5 procent. Lunchen är dagens viktigaste mål och skall helst vara lagad mat. För hårt arbetande och idrottande skall också middagen vara lagad. Frukosten är i Sverige av tidsbrist (?) ett sorgligt kapitel. En bra start på dagen tar inte längre tid än det tar för kaffe- eller tevatten att koka upp. Flingor med filmjölk eller gröt, tillsammans med några smörgåsar med varierande pålägg, exempelvis leverpastej, keso och halvfet ost) och kaffe eller te ger både kalorier och näringsämnen.

Våra ledande näringsexperter har sammanfört sådana födoämnen som är näringsmässigt sett likvärdiga, till sju grupper av livsmedel och låtit dessa bilda en "kostcirkel" i form av en kaka med sju bitar. Varje bit av kakan (se fig. 3) utgör en livsmedelsgrupp, som vi varje dag bör få med i vår kost. Speciellt viktiga är grupperna 5, 3 och 6, för att tillgodose energibehovet, nybildning av cellerna, mineral och vitaminer. För barn och ungdom är också grupp 4 en mycket viktig del av kosten.

Sammanfattningsvis synes dessa undersökningsresultat klart visa:

1. att flickor som tillhör eliten inom simning och som ligger i hård träning har en kaloriomsättning på 3.000—4.000 kcal/dygn, vilket borde resultera i att de automatiskt

CARLSSONS
BIL – PLÅT AB

H. Carlsson

Sundsbo, Söderhamn

Telefon 0270/136 48, bost. 142 48

Återförsäljare för ADRIA Husvagnar

Nya och begagnade

Vid behov av:

Svetsade Järnkonstruktioner,

Cisterner, Transportanordningar,

Ventilation samt arbeten i Syrafast stål

Vänd Eder till

E. SVANBÄCKS
VERKSTÄDER AB

Kungsgatan 34 — Telefon 165 10

SÖDERHAMN

SKRÄDDARENS snabb tvätt

Utför:

Kemisk Tvätt, Renoveringar, Mattvätt m. m.

Telefon	Affär:	Järnvägstorget	Umeå	12 15 04
„	„	Iltvätten	„	12 15 09
„	„	Rådhustorget	„	11 14 27
„	„	Ö. Kyrkog. 34	„	11 42 04
„	Tvätteriet:	Ekorrvägen 6	„	310 86

SNABBA LEVERANSER

Anlita branschmannen — Anlita oss

KONTROLLERAD • AUKTORISERAD • KEMTVÄTT

BETALD

ANNONSPLATS

HÅLL NATUREN REN

täcker sitt behov även av sådana kritiska näringsämnen som järn och vitaminer.

2. att vissa av de undersökta flickorna trots mycket högt kaloriintag ändå får en icke fullvärdig kost. Detta beror på att de i alltför hög grad täcker sitt kolhydratbehov genom konsumtion av snask och socker och ej genom fullvärdiga kolhydratkalorier i rotfrukter och spannmål.
3. att om de kostanvisningar och rekommendationer följes, som bl. a. framgår av "kostcirkeln" borde bristtillstånd ej föreligga hos tränande elitidrottsflickor eller pojkar, och dyrbar och onödig vitamin- och järnmedicinering därmed undvikas.
4. att arrangörer av elitläger bör se till att en ur alla synpunkter fullvärdig kost serveras och att tillgången till "snask" elimineras eller i varje fall organiseras på annat sätt än vad som nu ofta är fallet.

	Kilopris kr	Protein g/100 g	Fett g/100 g	Järn mg/100 g	Niacin mg/100 g	Protein g/kr	Järn mg/kr	Fett g/kr
Falukorv	9:70	10,6	25,3	1,6	—	1,1	0,16	2,6
Fläskkotlett	12:80	19,1	15,0	2,9	5,2	1,5	0,23	1,2
Rostbiff	21:—	18,2	19,0	2,7	4,9	0,9	0,13	0,9
Broiler	6:75	21,3	4,6	3,2	8,6	3,1	0,47	0,7

Matthes och nerverna



Östtyske ryggsimssuveränen Roland Matthes svarar på frågor:

Sover Du ut ordentligt, eller är Du passionerat morgonpigg?

"När jag kom hem från Mexico sov jag 13 timmar en dag. Annars räcker nio. Jag är varken tidigt i säng eller tidigt uppe om morgnarna."

Är det sant, att Du började simma först när Du var 11 år?

"Ja."

Vad tänkte Du i 200-m-finalen, när Du efter sista vändningen fortfarande låg bakom amerikanarna?

"Det var en kritisk situation. Ingen ska tro, att jag tänkte: Vänta! Nu ska jag visa er! Jag kämpade som ett lejon. Den som tror att jag med mitt påstådda lugn skakar något ur ärmen, den misstar sig."

Hur är det egentligen med nerverna?

"Inte nåt vidare. Därinne kokar det alltid i mig. Men jag försöker göra så att det inte märks och jag försöker bekämpa det."

Är den framtida studentexamen mer nervpirrande?

"Ja, jag tror det. Muntliga examina är obehagligast för mig, eftersom jag inte är särskilt talför."

Vad säger Dina föräldrar till framgångarna?

"Dom är glada och stolta över mig. Trots det måste jag putsa skorna själv."

Simning på skolchemat

Från och med läsåret 1970/71 kan vi räkna med simning på skolschemat. Den nya läroplanen för grundskolan som kommer att tillämpas i och med skolstarten hösten 1970 innefattar bl. a. fritt val av arbete två timmar per vecka på högstadiet med början i klass 7. Det innebär att alla som i år tillhör klass 6 (födda 1957) i vår kan välja att få träna t. ex. simning, simhopp, konstsim eller vattenpolo under dessa två veckotimmar.

Naturligtvis styrs valet bl. a. av de lokala förhållandena. Om närmaste simhall ligger fem mil från skolan kan det p. g. a. rese- och schematekniska skäl bli svårt att få in simning på veckoschemat. Då kan man i stället välja att under lärares ledning t. ex. utarbeta och ge ut en föreningstidning eller syssla med annat föreningsarbete. Man räknar dock med att det skall vara minst fem elever som väljer samma arbete för att en grupp skall kunna bildas. När systemet är fullt utbyggt kan dock gruppen bestå av elever från samtliga klasstadier på högstadiet. Hösten 1971 kommer de elever som då går upp i klass 7 med i bilden och 1972 förekommer det fria valet på hela högstadiet. Då kan man även tänka sig att för de äldre eleverna arrangera kurser i instruktörsutbildning om de lokala resurserna finns.

Det här nya greppet måste verkligen hälsas med glädje i simmarkretsar. Det gäller nu att medverka till att de möjligheter som skapats tas väl tillvara. När jag för några år sedan började arbeta på att få till stånd simklasser möttes jag ofta från skolhåll med orden.

— Vi kan bara inte medverka till att utbilda elitsimmare i skolan.

Jag fick aldrig något godtagbart svar på varför det inte gick. Nu har beskedet kommit att det går.

Äntligen står vi alltså där — simning på skolschemat. Två timmar i veckan på högstadiet är visserligen inte mycket. Men i flera skolor i landet har man redan tidigare lyckats utverka att simmarna får träna på gymnastiktimmarna. Nu när isen är bruten är frågan om simklasser på mellanstadiet mer aktuell än någonsin.

Reine Milger

AMBULANSTJÄNST

Sixten Lindberg

Rådhusesplanaden 7 — UMEÅ

6 specialutrustade ambulansbilar för alla slag av sjuktransporter

Passning dygnet runt

Ring 090/11 00 02

Försäkringar

Hem-, Villahem-, Fastighets-,

Lantbruks-, Motorfordons- m. fl.

Avdelningskontor:

Stationsgatan 21 — Telefon 181 86

SKELLEFTEÅ

Norrmalm — Telefon 105 28

LYCKSELE

Västerbottens Läns Brandförsäkringsbolag

Stiftat 1855

Vasagatan 19 — Telefon 12 22 10 växel

UMEÅ



SÖDERHAMNS SPARBANK

Skapad av den egna bygden för den egna bygden

Telefoner:	
Söderhamn: Direktör	0270/111 11
Kamrer och exp.	0270/121 11
Revision	0270/125 55
Sandarne:	0270/601 67
Ljusne:	0270/670 03

BYGGNADSFIRMAN SVEN ERIKSSON & CO AB

KUNGSGATAN 57 — TELEFON 11 46 08

U M E Å

UTFÖR:

NY- och OMBYGGNADER

FASADRENOVERINGAR

REPARATIONER — INFORDRA OFFERT

Reine Odell:

S 02 på väg mot en ny guldålder ?!!!



Årets dubbla svenska mästarinna på 200 meter medley Anita Zarnowiecki.

Simavdelningen 1902 eller kanske mera vardagligt — S 02 — tycks gå en ny guldålder till mötes. På annat sätt kan man inte tyda den uppåtgående trend som belyser föreningens verksamhet under det senaste året. Avdelning simhopp genom Ulrika Knape och Annika Lorentzon med deras duktiga tränare Gunnel Weinås har visat vägen till de internationella meriterna. Nu har även simmarna nått två etappmål på vägen att boka plats i EM-lagret 1970 och OS-laget 1972. Första etappen var SM-segern på 4×100 meter medley för herrar och Anita Zarnowieckis SM-segrar på 200 meter medley samt hennes halvdussin rekordslagningar. Andra etappen nåddes när föreningens lagsimmare på 4×200 meter frisim hyvlade av gällande svenska rekord med sex och en halv sekund till fina 8.14,4 vid tävlingarna i Valhallabadet 25-metersbassäng den 27 okt.

Då tändes det tredje raketsteget. Alla — tränare, ledare och aktiva lovade varandra att satsa helhjärtat på att nå positioner vid 1970 års mästerskap, som för de aktiva till Barcelona och EM. När man banat väg för det målet, så lär det inte bli alltför svårt att nå även München och OS 1972.

Vad är hemligheten med att S 02 tänt under 1969? Vi ställde frågan till föreningens ordförande Ralph Ekberg.

*

— Det är många faktorer som spelar in. Vad beträffar simmarna så har vi numera tillgång till en 50-metersbassäng året runt. Detta har i sin tur gjorr att hopparna fått mycket mera

märket för köptrygghet

Vi känner säljansvar
Ni får köptrygghet

välkommen till

KONSUM DOMUS
KONSUM ALFA

HÅLL NATUREN REN

AGA BERGSLAGEN AKTIEBOLAG

Huvudkontor Agavägen, SANDVIKEN — Telefon 026/25 50 30

Fabriker: Islingby, Domnarvet — Telefon 0243/144 46
Jvg. adr. Borlänge - Hofors — Telefon 0290/228 00

NEDERLAG:

Gävle	Järbo	Ockelbo	Bollnäs	Edsbyn	Hudiksvall	Ljusdal	Söderhamn
026	0290	0297	0278	0271	0650	0651	0270
11 51 35	700 69	401 91	131 45	212 50	152 00	124 70	114 25

Falun	Hedemora	Krylbo	Leksand	Malung	Mora	Rättvik	Vansbro	Älvdalen
023	0225	0226	0247	0280	0250	0248	0281	0251
112 04	105 75	115 15	113 55	100 85	100 61	100 34	110 50	110 50

tid för träning i inomhushallen och polospelarna har kunnat tidigarelägga sin träning och på så sätt fått med yngre aktiva. Vi har två duktiga elittränare i simning. Kjell Ek för flickorna och Berndt Nilsson för pojkarna och vi har en "plantskola" som ledes av Rudolf Gingsjö med hjälp av ett dussin assisterande tränare. Vi har en idogt arbetande föräldraförening som under sina hittills åtta år satsat in mer än *100.000 kronor* i föreningens olika verksamheter. Vidare har vi en mycket ungdomlig styrelse där genomsnittsåldern är ca 30 år, där alla är behäftade med "go-anda". Vi ser med tillförsikt fram emot föreningens 70-årsjubiléum 1972.

*

Tränaren Kjell Ek är närmast ansvarig för flickorna och genom Anita Zarnowieckis seger i SM, så tillfördes klubben sitt första kvinnliga SM-tecken i simning. I hopp hade tidigare Ulrika Knape och Annika Lorentzon tillfört klubben mästerskap. Anita gav också klubben dess första svenska rekord på damsidan. Så här säger Kjell om sina flickor.

— Jag har f. n. tre stora "A" i min kader, nämligen Anita Zarnowiecki, Ann Mårdbrink och Anette Wilhelmsson, vilka alla tre har möjligheter komma med till EM. Det finns naturligtvis fler flickor bakom dessa tre som ganska snart skall nå resultat. Anitas tvillingbror Berndt tränar också för mig och han bör vara färdig när det är olympiadags 1972. Han behärskar alla simsätten i likhet med sin syster. Just nu är han bäst i bröstsim och frisim men är så bra allroundsimmare att han kommer att lyckas i medley. Nationellt tror jag att flickorna har stora chanser att redan 1970 erövra SM på såväl 4×100 meter frisim som 4×100 meter medley. Vi blev trea resp. femma i år i Landskrona, så det är ingen utopi med SM-vinst nästa år.

*

Berndt Nilsson är lika säker i sin målsättning när det gäller pojkarna. — Vi har redan visat att vi är på väg mot de stora resultaten. SM-seger på 4×100 meter medley i somras och rekord på 4×200 meter frisim med 8.14,4 tycker jag är en bra måttstock på grabbarnas kapacitet. Alla vill till EM och OS, så det är bara att fortsätta på den inslagna vägen med intensifierad träning. Glen Bengtsson har kommit tillbaka mycket starkt och hans 2.01 på startsträckan i rekordlaget gör att jag tror på honom som EM-man nästa år. Bengt Gingsjö tror jag också blir klar i tid. Jan Gustavsson i ryggsim, Tommy Palstam i fjärilsim och Björn Wahlgren i bröstsim satsar 100 %-igt för att göra ett bra EM-år.

*

Frågan är om inte den viktigaste kuggen i klubben ändock är "plantskolechefen" Gingsjö. Han ansvarar för att återväxten är sådan att vågdalar icke skall uppstå mellan årsklasserna.

Gingsjö:

— Det är mycket viktigt att vi hela tiden har intresserade tränare, som tar hand om de yngre simmarna och lär dem teknik och efter hand för över talangerna till elittränarna. Ett bra medel för oss har hela tiden varit SUM-SIM. Alltsedan tävlingen startade 1961 har vi haft dessa tävlingar som målsättning för våra yngre simmare. Det har därför inte varit någon tillfällighet att vi poängmässigt varit bästa klubb vid dessa mästerskap inte mindre än fem gånger. Med undantag av inledningsåret 1961, då vi kom sexa har vi aldrig varit sämre än trea. Våra ungdomar har under dessa nio år plockat hem över 50 mästerskap, vilket jag själv tycker är ett mycket gott betyg åt våra instruktörer, där man inte skall glömma Sture Carlsson och hans fru Ingegerd som lämnade Göteborg 1965 och vidare framlidne Erik Hjern. Dessa tre har betytt mycket för S 02 och inte minst för göteborgssimningen i dess helhet.

Hur är det nu med vattenpolon inom klubben? S 02 har



S 02:s båda duktiga bröstsimmare. Senioren Björn Wahlgren med 1.11,9 som bäst på 100 meter och junioren Berndt Zarnowiecki med 1.14,0 som personbäst.



Rekordlaget på 4×200 meter frisim som den 27 okt. nådde 8.14,4. Fr. v.: Tommy Palstam 2.03,6, Bengt Gingsjö 2.02,4, Jan Gustavsson 2.07,4 och Glen Bengtsson (startsträckan) 2.01,0.



S 02:s SM-lag på 4×100 meter frisim och 4×100 meter fjärilsim. Fr. v.: Ann Mårdbrink, Anita Zarnowiecki, Anette Wilhelmsson och Ulrika Knape (flerfaldig svensk mästarinna i simhopp vid sidan om simmeriterna).

tidigare meriter från SM-finaler. Vi ställer frågan till förre landslagsmannen numera tränaren Gert Arnsand.

— Ett gott tecken är att vi åter är tillbaka i allsvenskan även om återkomsten blir svår för oss, så tror jag att vi skall

SANDVIKENS NYA SKROTAFFÄR

Stallgatan 11 — SANDVIKEN

Telefon 026/25 34 71

Inköper allt inom branschen till högsta dagspriser

SANDVIKENS RÖR AB

Högbovägen 21 — SANDVIKEN

Telefon 026/25 62 33, 25 02 11

Upprättar konstruktioner och kostnadsförslag samt utför

Värme — Vatten — Avloppsanläggningar

Reparationer och Svetsningar

Oljeeldningsanläggningar

SÖDERS FISK

Telefon 25 30 92, 25 57 41

Bost. telefon 25 60 71

Odengatan 36 — SANDVIKEN

Färsk söt- och saltvattensfisk dagligen

Skaldjur m. m.

REPARATIONER

under ansvar — med garanti

HEDLUNDS UR

Storgatan 27

SANDVIKEN

Telefon 25 30 86

AB HANSSON & WIKLUND ISOLERINGSFIRMA

SÖDERHAMN

Telefon 115 05, 164 77

Telefon bost. 145 21

Åsbäcksgat. 36 A. Ingång fr. gården

Infordra offert

CENTRUM-BAREN

Köpmantorget 4

Telefon 136 50

SÖDERHAMN

Centrum för God och Vällagad Mat

Beställningar mottages för fester och sammanträden m. m.

BETALD ANNONSPLATS

Ring Söderhamn 135 74

Vi utför allt i Byggnadssmide, Järnkonstruktioner, Trappräcken m. m.

Specialité: Oljetankar

BERGLUNDS PLÅT & SVETS

Norralagatan 20 B — SÖDERHAMN

Telefon 135 74

Malmö Simsällskap har fyllt 100 år i år och med anledning av det givit ut en pampig jubileumskrift. Simsport citerar och gratulerar: Vi skall inte börja från början utan från det lysande slutet — från det 100:e året då MS blev Sveriges bästa Simklubb. Birger Buhre har ordet:

Ett av de gyllene ögon-blicken

Bland de gyllene ögonblicken i Malmö Simsällskaps historia kommer de fem SM-dagarna i Landskronas Citadellbadet den 29 juli—2 augusti 1969 att ha sin givna hedersplats. För första gången lyckades en simklubb utanför Stockholm erövra titeln "Sverigebäst".



Framgångsrik MS-trio, när MS i konkurrens med 37 klubbar vann GO-GO-tävlingen 1968: Nerifrån Gunnar Larsson, Gunilla Jonsson och då 10-åriga Susan Westerberg.

Fast egentligen började hela upplevelsen långt tidigare. Den fasta målsättningen fanns redan på hösten 1968 både hos aktiva och ledare. Den fanns framförallt när Lars-Erik Paulsson kallade sitt garde till det vanliga höstsammanträdet för säsongplanering. Egentligen kan man tala om en dåraktig optimism. I det läget var vi tvungna att chansa vid planläggning av den avgörande sommarträningen. Malmö saknade fortfarande temperad 50-metersbassäng, det fanns ett löfte om att vi skulle få det till sommaren 1969. Men när? Lars-Erik Paulsson hade fyra semesterveckor att offra. Han placerade dem i juni och vi hyrde in oss på Malens havsbad i Båstad för den nödvändiga två-gånger-om-dagen-träningen. Om malmöbassängen inte blev färdig till 1 juli skulle hela vår planläggning och målsättning rasa. Först i mitten av juni fick vi ett svävande besked av myndigheterna, och så småningom ett löfte om att få disponera tre banor, tidigt på morgnarna och på kvällarna. För den ansvarige tränaren Lars-Erik Paulsson innebar detta en cirka 16-timmars arbetsdag under juli. SM-gardet samlades varje morgon kl. 7.00 i det nya Rosengårdsbadet, där de efter ett morgonpass på cirka 6.000 meter också åt frukost, nästan samtliga hade sina föräldrar på sommarnöje. Sedan hade "Pålle" sina åtta timmars tjänstgöring på annonsbyrån innan det på kvällen var dags för dagens andra träningspass. Det var tunga arbetsdagar, för tränarens del avslutade sent på kvällen med planering av nästa dags program. Men de skapade en härlig laganda. Dagarna före SM, flyttade hela gänget åter till Båstad för den sista uppladdningen. Formkurvorna pekade åt rätt håll. Och en underbar avslappnad stämning spred sig. Den främsta hemligheten med Malmö Simsällskaps framgångar under SM-dagarna, där samtliga i truppen presterade sina bästa resultat för året i just de ögonblick det bäst behövdes, var att M.S. hade ett SM-garde som tävlade utan nerver. Det låter så enkelt. Men är ett konststycke verkligt svårt att åstadkomma i praktiken.

I Landskrona hade vi försäkrat oss om en drömförläggning för nio kronor per person och dygn. Nämligen Öresundsvarvets eleganta ungkarlshotell. Vilket innebar att samtliga deltagare hade välmöblerade enkelrum med bad. Vila och sömn mellan slagen kunde tillvaratagas maximalt. En icke oviktig detalj. På kvällarna hade vi också reserverat matställe, Domus, som stängde för allmänheten, men höll öppet för M.S.-gardet. Det blev en vilsam träffpunkt varje afton. Den lättsamma,

---

ha möjlighet "hänga kvar". Vi har några yngre spelare med men det tar mycket längre tid att utbilda en polospelare än att dra fram en simmare till bra tider.

Klubben har också ett B-lag med i div. II, så vi försöker på det sättet att gardera oss för framtiden. Med hänsyn till vattenpolons utveckling så skulle man önska att fler städer med simhallar började med vattenpolo. Det är i mitt tycke svagt att det inre finns vattenpolo i simhallsstäder.

*

Vi vänder oss åter till föreningens ordförande Ralph Ekberg, i det civila lärare, för en slutvinjett.

— Vi har siktet inställt på stora saker de närmaste åren. Därmed är inte sagt att vi vill ha någon stjärnkult av något slag. Det ifrågasätts ofta om inte idrottsträning över huvud taget sätter spår i studierna i skolan. Jo, visst gör det det. Det har vi haft många bevis på. Ingen skall lura mig att tro att det inte går att kombinera elitidrott med studier. Genom idrotten utvecklas även förmågan att koncentrera sig på skolbänken och är det rätt virke i en idrottsman så blir även studieresultatet gott.

Som slutord måste jag tyvärr komma med något negativt. Det bygges på tok alltför lite simhallar och utomhusbad i vårt land och detta gäller i allra högsta grad Göteborg. Ett simbad i varje stadsdel vore inte för mycket. Det borde vara ett i varje större skola, säger S 02-ordföranden Ralph Ekberg med slutkläm.

Reine Odell

SANDVIKENS TRAFIKSKOLA AB

INNEHAVARE: URBAN KRISTENSSON

ODENPLAN — SANDVIKEN — TELEFON 026/25 49 02

ÄNGSKÄRRSGATAN 18 — HOFORS — TELEFON 0290/234 60

Trevliga lättkörda bilar

VOLVO 144 — OPEL KADETT — VW 1500

STADSHOTELLET

Telefon växel 114 10

Oxtorgsgatan 17

SÖDERHAMN

DANS:

Måndag—Onsdag—Lördag

Roulette

INDUSTRI-PLAST

Dammvägen 3

SÖDERHAMN

Telefon 103 60, 107 18

Allt i plast, bl. a.: PVC, polyeten,

polypropen, polyester, furan,

plastfolie m. m.

CARLSSONS BILLACKERING

GUNNAR ÖSTLUND

SUNDBO — Telefon Söderhamn 169 21

FULLSTÄNDIG LACKERINGSVERKSTAD

UGNSLACKERING

glada tonen bibehölls även under den nerviga poängstriden. Lars-Eriks instruktioner varje kväll var på pricken avvägda.

Framgång föder framgång. Gunnar Larssons och amerikanskt utbildade Hasse Ljungbergs enormt lagsinnade och slitsamma insats spred en oförglömlig anda, självförtroende, segervilja. Av bara farten gjorde de nya 14-åriga flickorna i lagkappskvartetten "sitt livs lopp". Och på hoppavdelningen kämpade charmör Tord Andersson och "kronprins" Evald med samma fina humör, lyckades maximalt.

Malmö Simsällskap behövde erövra 40 SM-medaljer (under hela året) för att lyckas med sin "historiska" uppgift. Gunnar Larsson svarade för 14, (åtta segrar, individuellt tre andra platser, tre bronsplatser i lagkapperna), Hasse Ljungberg för 12 (två individuella segrar), 15-åriga Gunilla Jonsson för 8, Tord Andersson för 4 varav tre segrar. På aftonen den femte dagen samlades hela truppen, där tolv aktiva (utöver de nämnda Jan-Erik Evald, Berit Larsson, Lennart Sundevall, Benny Johansson, Bo Hultén, Karin Odgaard, Kerstin Odgaard, Gretel Friman) svarat för de 265 segerpoängen, för att smutta på ett glas champagne och sjunga: "Det var i vår ungdoms fagraste vår, Vi drack varandra till och visa sade Gutår".

Men upplevelsen bestod också i att få erfara hur gamla trogna M.S.-are på avstånd engagerat sig i våra flickors och pojkars karska kamp. Vår hedersordförande Folke Billqvist skrev från Mallorca, att han aldrig trott att en "gammal man som jag, skulle känna en klump i halsen", vilket han alltså gjort, när han fick budet om M.S.-segern.

...och så 100 år tillbaka i tiden — till H. P. H. Bagers minnen från den första simpromotionen.

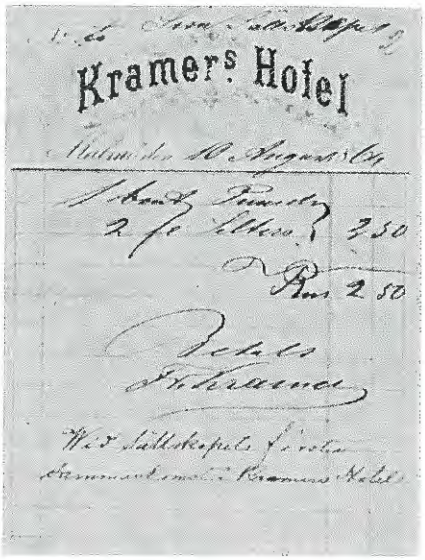
Förberedelserna för denna Malmö första simpromotion syntes åtminstone oss pojkar storartade: hela badhuset upplåtet för ändamålet, prålmar utlagda på ömse sidor om trampolinerna, flaggor i topp och så spelade hela Konung Carl XV:s Husarregementes musikkår. Intresset från publikens sida var också det livligaste: åskådare och åskådarinnor fyllde både prålmar, bryggor och tak till den grad, att de små kandidat- och något större magister-ämnena rent av måste armbåga sig fram för att nå de trampoliner varifrån starten ned i det våta elementet skulle försiggå.

Sedan samtliga, efter mer eller mindre eleganta hopp, hamnat i plurret simmade en i sänder fram till promotor, som var placerad i en med blommor och grönt sirad roddbåt, och blev av honom högtidligen, under touche från orkestern, bekransad. Alla de nypromoverade utförde därefter konstsim av olika slag samt togo slutligen hand i hand i ring och dansade ett varv omkring promotorbåten.

MS har sedan 1869 vunnit 101 SM-tecken — 49 har tagits på 60-talet. Birthe Hansson har de flesta — 25. Tord Andersson har 14 och Gunnar Larsson 12 — än så länge. Enda europamästaren är Eskil Lundahl — 100 rygg i Bologna 1927.



Nuvarande MS-styrelsen. Sittande fr. v.: Alve Burnell, Bertil Samuelsson (vice ordförande och kassör), Kerstin Buhre (sekreterare), Birger Buhre (ordförande), Svea Burnell, Lars-Erik Paulsson, Arne Carlsson. Stående: Paul Janmarker, Dion Kjeldebeck, Björn Österberg, Sören Westerberg, Jan Björkqvist.



Notan från sammanträdet på Kramers hotell, där Malmö Simsällskap bildades, är kvitterad av Frans Kramer. Punsch och vatten för 2: 50 Riksdaler Riksmynt.

Gunnar bättre än Björn Borg ...

Malmö 1/11 1969.

Red.!

Först mina hyllningar till femtioåriga NKK. Må förhoppningarna om nya stjärnor i den långa raden av storheter gå i uppfyllelse.
Tillåt mig göra en liten rättelse i Simsports krönika över klubben.

Det sägs där ang. Björn Borg (en av våra största) att han på ett år erövrat sex svenska mästerskap, och att ingen annan svensk simmare mäktat detta. Den minnesgode erinrar sig säkert att Gunnar Larsson i år totalt tagit åtta SM-titlar samt tre silver och tre brons (lag).

Här en förteckning över mästerskapen:

Inomhus SM i Borlänge:

200 ryggsim, 200 frisim, 800 frisim. Silver på 200 medley. Brons i 4×100 fritt och 4×100 medley.

Utomhus SM i Landskrona:

100 frisim, 200 frisim, 400 frisim, 200 medley, 200 ryggsim. Silver på 1.500 frisim och 400 ind. medley. Brons i 4×200 frisim.

Riktigt påpekat däremot att Gunnar haft fler tillfällen till mästerskap än Björn Borg.

Med simmarhälsningar
Lars-Eric Paulsson

MÖNSTERÅS BYGGNADSFIRMA AB

MÖNSTERÅS — Telefon kontor 102 87

UTFÖR: Nybyggnader och byggnadsarbeten av alla slag

Infordra vid behov vårt kostnadsförslag

När det gäller

TRÄDGÅRDSANLÄGGNINGAR

utföres allt inom branschen fackmässigt

och till humana priser

Trädgårdsanläggare STÅF

OLOF CARLSSON

Hamsåsvägen — Telefon 0499/232 71

TIMMERNABBEN

LENNART JOHANSSONS ÅKERI

BLOMSTERMÅLA

Telefon 0499/200 56

Utför alla slags

TRANSPORTER

ZAAGS EKIPERING

Affärerna med den stora

sorteringen

MÅLILLA — Telefon 0495/200 28

HULTSFRED — Telefon 0495/113 28

PRESSVERKTYG

NILS ARONSSON

Villagatan 5 — MÖNSTERÅS

Telefon 0499/115 42

Tillverkar:

Klipp-, Drag-, Bock- och Prägelverktyg

Specialitet:

KLIPPVERKTYG

Mekaniska arbeten såsom planslipning, svarvning, klippning, bandsågning m. m.

Bättre Personbilar alltid på lager

BLOMSTERMÅLA BILAFFÄR

Tillbert Johansson

Telefon 0499/201 95

BETALD ANNONSPLATS

UR PROTOKOLLEN ——

SK I GÄVLE DEN 11/10

● Efter en längre diskussion enades SK om att till VU framlägga förslag till prispengar enligt följande i 1.500-meterspokalen (H och D).

Klubbarna belönas med 300 kronor för 1:a, 200 för 2:a och 100 för 3:e placering samt 50 kronor vardera för placeringarna 4—6.

De aktiva belönas med förslagsvis ett presentkort å nyttovaror för placeringarna 1—3.

Detta gäller både herrar och damer. .

● Förslag till belöningar för 4×200-meters-"pokalen" lika med 1.500-meterspokalen, med undantag av de individuella priserna.

● Diskuterades ytterligare det framlagda förslaget om Israel som plats för påsklöger. Efter diskussion om det oroliga läget framlades följande konkreta förslag av Bo Alm:

Plats Green Beach, som ligger i Nathanya (15 minuters bussresa norr om Tel Aviv). Hotellet har en egen swimmingpool, 33×8 bonor, som fritt får disponeras av oss. Förläggningen inom hotellet kommer att bestå av dubbelrum, maten är garanterad med 2 kötträttsmåltider per dag och för övrigt har ägaren stor erfarenhet av idrottsgruppers matvanor.

Priset för flygresa från Köpenhamn till Israel och åter direkt Stockholm blir $ 120.

Uppehället kommer att kosta $ 5/dag.

Isroels olympiska kommitté är mycket intresserad av ett träningsläger för svenska landslaget och har ställt i utsikt att vid tävling i Tel Aviv kommer förbundet att erhålla $ 2.000.

För 11 dagar räknat från 23/3—2/4 kommer kostnaderna för detta läger att belöpa till 15.000 kronor — till resor inom Sverige för ca. 25 personer.

Uppdrogs åt Bo Alm och Ernst W. Lindahl att vidareförhandla om möjligheterna att förlägga lägret till Green Beoch.

● En längre diskussion angående bröstsimstandarden i Sverige slutade med att följande förslag framlades:

Handplocka ett flertal bröstsimstalanger direkt till läger och över huvud taget försöka göra bröstsimmet populärt.

● Diskuterades ett förslag från Lars-Eric Paulsson, som haft kontakter med Ungern och representanter från Öst-Tyskland under Europacupstävlingarna i Budapest, gällande träningsutbyten.

Med hänvisning till tidigare beslut att ej ha träningsutbyten med diverse väst-länder föreslogs följande:

Då SKK kommer att spela Europacupsmatcherna i polo den 17—19/10 ansåg SK det lämpligt att Bo Alm (i mån av tid) följer SKK-truppen till Ungern och i intervjuform samlar så mycket fakta som är möjligt angående den ungerska träningsuppläggningen med tyngdpunkten lagd på sprintersim.

Föreslår SK även att Roger Taflin får åka till Öst-Tysklands sporthögskola i Leipzig i och för studier av den östtyska uppläggningen av simträning.

● Den tidigare bordlagda skrivelsen från NKK:s föräldraförening angående uppdelning av 1.500-m-tävlingen i en senior- och en juniorklass behandlades ånyo. Förslaget avslogs med hänvisning till de nya statuterna för tävlingen. Enl. bil.

● Meddelades att Bo Alm och Åke Lindhgren varit i kontakt med GIH, docent Bengt Saltin och Göran Agnevik, angående samarbete på det vetenskapliga planet.

● Beslöt SK föreslå VU att Britt-Marie Hammarsten, Robertsfors IK, som på grund av axelbesvär inte har kunnat tävla det senaste året, på förbundets bekostnad får tillfälle att konsultera en specialist.

SK I STOCKHOLM DEN 2/10

● Diskuterades normerna för utdelning av SUM-SIM-klockorna till finalerna i Gävle. Men onledning av ott massmönstringen är borttagen från årets SUM-SIM-tävlingar bör nya normer för klockutdelningen beslutas.

● Meddelades att skrivelse avgått till Fort Lauderdale med förfrågan om exakt tidpunkt, program, kostnader och övriga detaljer, som berör den planerade tränarkonferensen.

● Inkommen ansökan om arrangörsskap för ute-SM 1971 från Jönköping bordlades.

● Frankrike har inkommit med förslag, att landskompen bör orrangeras den 27—29/3 1970. Tidpunkten är ur SK:s synpunkt mycket olämplig, varför SK föreslår, ott landskampen förlägges efter EM 1970 någon gång under oktober -november månod i 25- eller 50-m-bassäng.

● Meddelades att "The 1970 International Long Distance Champion-Ship" kommer ott arrangeras på Lake Windermere, lördagen den 8/8 1970. (Sträcko 25 km).

SK föreslår ett avböjande svar till nämnda tävling.

● Meddelades att kontakt tagits med Norska Simförbundet och Holger Jord, Lillehammer, som kommer att lämna kostnadsförslag om vinterläger.

VU I STOCKHOLM 21/10

● Ordf. hälsade de närvarande välkomna och vände sig speciellt till GS Stig Lindahl, som bevistade sitt första VU-sammanträde efter sin sjukdom och uttryckte kamraternas glädje över att se honom på benen igen.

● Genomgicks Gösta Olanders/Fritiof Sjös rapport från kalenderkonferensen i Istanbul.

● Stockholms Simförbund hade inkommit med en skrivelse med anslagsäskande för havda utgifter för förbundets klubbar i samband med SUM-SIM:s regionsfinaler i Visby. Avslogs begäran med motivering att det aldrig förekommit någon form av bidrag för regionstävlingarna samt att det är första gången under det 9-åriga SUM-SIMMET:s historia där stockholmsklubbarna har behövt stå för någon utgift i samband med regionsfinalen.

KK I STOCKHOLM DEN 18/10

● Uttogs följande lag i landskampen den 25/10 -69 mot Danmark—Norge—Finland i Oslo:

Solo: Marianne Bengtsson, Neptun. Anette Ericsson, Neptun.

Reserv: Harriet Nordqvist, Örebro SS.

Par: Marianne Bengtsson—Anette Ericsson, Neptun. Anna-Karin Alvén—Eva Björklund, Norrtälje SK.

Res.: Annika Lind—Annika Skjöldevald, Neptun.

Lag: Marianne Bengtsson, Neptun. Anette Ericsson, Neptun. Annika Lind, Neptun. Annika Skjöldevald, Neptun.

Reserv: Harriet Nordqvist, Örebro SS.

Överledare och domare: Set Hjärpe.

Logledare och domare: Harriet De Giorgio.

● Orienterade deltagarna i kursen om T.I.I. konstsimtävling och kongress den 14—15/3 -70 i Köpenhamn.

● Konstsimboken inlämnad till tryckning.

ANTONSSONS FOTO
Ö. Långgatan 22 — Telefon 131 80
VARBERG

Fotografisk affär och ateljé
Framkallning och kopiering
Hemfotografering

DUVESLÄTTS HÖNSERI - Åskloster
Tage Erikson
Telefon 0340/221 51

Försäljer 9-veckors unghöns av rasen
Vit Leghorn samt korsning VL x NH

Byggnadsfirma BENGTSSON & SÖNER AB
Östra Långgatan 5 C — VARBERG
Telefon 0340/104 60

Alla slag av Nybyggnader och Reparationer

AB HEURLINS LACKERING
Norra vägen — Telefon 116 13
VARBERG

Specialverkstad för lackering av alla slag

VARBERGS
SMIDESBOLAG
Birger Svensons väg 8 — VARBERG
Telefon 176 17

Byggnadssmiden, Svetsning och
Mekaniska arbeten
Järnkonstruktioner
Maskinarbeten

BENGT JOHANSSON
Fisk & Blommor

PLOGEN — NYKVARN
Telefon 0755/406 55

REKOMMENDERAS

ÅKERSBERGA
FISK AB

Glädjande nyhet:
NU ALLTING I LIVS

Välkommen!

Torget 3 — ÅKERSBERGA
Telefon 0764/203 01

DALARÖ
Elektriska Installationsaffär
Innehavare Erik R. Österlund

Försäljer:
Lampor — Värmeapparater — Elektr. Spisar
Television — Radio

Utför:
Elektriska belysnings- och kraftinstallationer
Av Älvkarleby Kraftverk samt Drefvikens Elverk
godkänd entreprenör

Odinsvägen 18
Telefon 0750/502 05

DEROME TRÄVARUAFFÄR
Rickard Andersson
Specialisten i trä
Stor sortering i byggmaterial
Ring telefon 0340/310 14 — VEDDIGE

ERIKSSON CYKEL & MOTOR EFTR.
— H. Börjesson —

Försäljning av Cyklar, Mopeder, Gräsklippare,
Båtmotorer — Tillbehör och Service

Nynäsvägen 23 — Västerhaninge
Telefon 0750/200 98

KARL-AXELS FRISERSALONGER

SVENSKA FRISÖR FÖRENINGEN

Vasavägen 120 - Tel. 324 02
Allmogeplatsen 20 - Tel. 302 35
JAKOBSBERG

Bröderna Erikssons Smides- & Mekaniska Verkstad

Kvarnberget, Gustavsberg
0766/308 88

ALLA TIDERS STATISTIK

HERRAR

100 frisim

52,2	Wenden, Australien	1968
52,5	Havens, USA	1969
52,6	Walsh, USA	1967
52,6	Zorn, USA	1968
52,6	Spitz, USA	1969
52,9	Gottvalles, Frankrike	1964
52,9	Clarke, USA	1964
52,9	Schollander, USA	1968
52,9	Heidenreich, USA	1969
53,2	Iljitschew, Sovjet	1967

200 frisim

1.54,3	Schollander, USA	1968
1.54,3	Spitz, USA	1969
1.55,2	Wenden, Australien	1968
1.56,5	Fassnacht, Västtyskland	1969
1.56,6	Nelson, USA	1968
1.56,7	McBreen, USA	1969
1.56,9	Iljitschew, Sovjet	1968
1.57,0	Bello, Peru	1969
1.57,1	Hutton, Kanada	1968
1.57,3	Charlton, USA	1967

400 frisim

4.04,0	Fassnacht, Västtyskland	1969
4.04,4	Burton, USA	1969
4.06,2	Kinsella, USA	1969
4.06,5	Hutton, Kanada	1968
4.07,7	Spitz, USA	1968
4.08,1	Berk, USA	1968
4.08,2	Charlton, USA	1967
4.08,2	Nelson, USA	1968
4.08,5	Ecchevarria, Mexiko	1968
4.08,5	Hall, USA	1969

1500 frisim

16.04,5	Burton, USA	1969
16.18,9	Kinsella, USA	1969
16.28,1	Ecchevarria, Mexiko	1968
16.32,2	Fassnacht, Västtyskland	1969
16.32,8	Hall, USA	1969
16.40,7	Nelson, USA	1968
16.41,5	White, Australien	1968
16.42,1	Watson, USA	1969
16.43,2	Wall, USA	1968
16.43,4	Strenk, USA	1967



Mark Spitz i farten ...

100 bröstsim

1.05,8	Pankin, Sovjet	1969
1.06,4	Fiolo, Brasilien	1968
1.06,7	Kossinski, Sovjet	1967
1.06,9	Prokopenko, Sovjet	1964
1.07,0	Henninger, Östtyskland	1967
1.07,0	Job, USA	1969
1.07,3	McKenzie, USA	1968
1.07,4	Mortschukow, Sovjet	1969
1.07,5	Jastremski, USA	1961
1.07,5	Podoprigora, Sovjet	1969

200 bröstsim

2.25,4	Pankin, Sovjet	1969
2.25,8	Job, USA	1969
2.26,9	Dirksen, USA	1969
2.27,2	Katzur, Östtyskland	1969
2.27,4	Kossinski, Sovjet	1968
2.27,8	O'Brien, Australien	1964
2.27,8	Munoz, Mexiko	1969
2.28,0	Henninger, Östtyskland	1969
2.28,2	Jastremski, USA	1964
2.28,2	Prokopenko, Sovjet	1964

100 fjärilsim

55,6	Spitz,USA	1968
55,9	Russell, USA	1968
56,9	Keyter, Sydafrika	1969
57,0	Nicolao, Argentina	1962
57,0	Wales, USA	1968
57,5	Richardson, USA	1964
57,6	Bello, Peru	1969
57,8	Lechler, USA	1968
57,8	Nemtschilow, Sovjet	1969
57,9	Heidenreich, USA	1968

200 fjärilsim

2.05,7	Spitz, USA	1967
2.06,0	Ferris, USA	1967

GÖSTA ANDERSSON EFTR.

Erikssund, Sigtuna

Telefon 0760/530 48

LIVSMEDEL

PORSLIN och HUSGERÅD

FÖNSTERGLAS

WINBERGS BAR

Hamncentrum

VAXHOLM

Telefon 0764/306 64

HSB i NYNÄSHAMN

HSB — Hyresgästernas Sparkasse-

och Byggnadsförening,

en sparkasseförening, där medlemmarna

FÖRVERKLIGAR SIN BOSTADSDRÖM

Vaxholms Ved- & Kolaffär

Inneh. Stig Lundberg

Vasavägen 15 — VAXHOLM

Telefon 305 33, 304 64

Olja — Ved — Kol — Koks

Kalksten — Cementvaror

Åkeritransporter

Schakt- och Sprängningsarbeten

TEIKES FÄRGHANDEL EFTR.

Telefon 0752/102 90 — 103 77

Fredsgatan 9 — NYNÄSHAMN

— en firma med färg —

AKTIEBOLAGET VAXHOLMS BRÄDGÅRD

Såg och Hyvleri

Välsorterat lager av sågade och hyvlade trävaror och snickerier

Snabba leveranser med egen båt till skärgården

Telefoner: Kontoret 0764/307 36, 303 36

Bost. 311 75

St. Olofs Grill

Hamburgare

Pommes frites

Grillade rätter

Wienerkorv

Glass

Telefon 0760/504 83 SIGTUNA

ALLT som en välsorterad Färghandel bör ha

Finns hos

SÖDERMANS FÄRG AB

Hamngatan 26 — VAXHOLM

Telefon 0764/307 57

2.06,5	Burton, USA	1969
2.06,6	Berry, Australien	1964
2.06,9	Robie, USA	1967
2.07,4	Houser, USA	1968
2.07,6	Takada, Japan	1969
2.07,8	Woodroffe, Storbritannien	1969
2.08,0	Schmidt, USA	1964
2.08,0	Feil, Sverige	1968

100 ryggsim

57,8	Matthes, Östtyskland	1969
59,1	Hickcox, USA	1967
59,5	Russell, USA	1967
59,6	Mann, USA	1964
59,8	Ivey, USA	1969
1.00,0	Masanow, Sovjet	1966
1.00,3	Mills, USA	1968
1.00,6	Gromak, Sovjet	1968
1.00,6	Hall, USA	1969
1.00,7	Barbiere, USA	1968

200 ryggsim

2.06,4	Matthes, Östtyskland	1969
2.06,6	Hall, USA	1969
2.07,3	Ivey, USA	1969
2.08,8	Horsley, USA	1968
2.09,4	Hickcox, USA	1967
2.10,3	Graef, USA	1964
2.10,4	Rivero, USA	1968
2.10,5	Dilley, USA	1964
2.10,8	Stamm, USA	1969
2.10,9	Stock, USA	1962



Sovjets outslitlige Beliz-Geiman.

200 medley

2.09,6	Hall, USA	1969
2.10,6	Hickcox, USA	1968
2.11,3	Buckingham, USA	1967
2.11,6	Ferris, USA	1968
2.12,6	Russell, USA	1969
2.13,0	Bello, Peru	1969
2.13,1	Thomas, USA	1969
2.13,4	Smith, Kanada	1969
2.13,5	Wiegand, Östtyskland	1967
2.13,5	Matthes, Östtyskland	1969

400 medley

4.33,9	Hall, USA	1969
4.39,0	Hickcox, USA	1968
4.40,2	Buckingham, USA	1968
4.41,8	Williams, USA	1968
4.42,0	Power, USA	1969
4.42,5	Fassnacht, Västtyskland	1969
4.44,0	Holthaus, Västtyskland	1968
4.44,4	Sperling, Östtyskland	1969
4.45,1	Pechmann, Östtyskland	1969
4.45,3	Dunajew, Sovjet	1968

4×100 frisim

3.31,7	USA	1968
3.34,2	Sovjet	1968
3.34,7	Australien	1968
3.36,8	Östtyskland	1966
3.37,9	Sverige	1968
3.38,4	Storbritannien	1968
3.39,0	Västtyskland	1968
3.39,2	Frankrike	1964
3.39,2	Kanada	1968
3.40,2	Japan	1968

4×200 frisim

7.52,1	USA	1964
7.53,7	Australien	1968
7.54,5	Sovjet	1969
7.58,6	Frankrike	1968
7.59,3	Östtyskland	1969
8.02,6	Sverige	1968
8.03,2	Kanada	1968
8.03,8	Japan	1964
8.03,9	Västtyskland	1969
8.11,6	Storbritannien	1968

4×100 medley

3.54,9	USA	1968
3.56,5	Östtyskland	1967
3.57,0	Sovjet	1969
4.01,8	Australien	1968
4.02,8	Västtyskland	1968

AB BERGS ÅKERI

Telefon 0762/247 50, 240 09

Cedersdal Vallentuna

Grus, Kol och Koks

Utför alla slags transporter

SVEN JOHANSSON HEMINREDNING

Jovisgatan 12

SÖDERTÄLJE

Telefon 0755/334 75

EL-INSTALLATIONER Strömbergs Elektriska

LINANÄS

Telefon 0764/403 64

BP

— ett märke att minnas!

Vi hälsar Er välkommen till vår station

OLOF LIDEMALM

Järnagatan 52 — SÖDERTÄLJE

Telefon 0755/350 35

Trädgårdsanläggare OLOV ERIKSSON

Lindholmen — Pa 186 00 VALLENTUNA

Telefon 0762/400 74

UNDERHÅLLSARBETEN

NYANLÄGGNINGAR

AB ENRISRÖKERIET REK

SMEDBY

Telefon 0762/230 64

186 00 VALLENTUNA

Rekommenderas

Anja

TRIKÅ & KONFEKTION

Nygatan 2 — Telefon 0755/302 47

SÖDERTÄLJE

Klänningar — Blusar — Kjolar

Perfekt ändringsservice

LENNART ERIKSSON

Laggarsvik — Linanäs

Telefon 0764/402 42

Specerier — Charkuterier

BETALD ANNONSPLATS

4.04,3	Kanada	1967
4.04,3	Japan	1968
4.05,8	Storbritannien	1967
4.06,4	Ungern	1964
4.06,7	Sverige	1968

DAMER

100 frisim

58,9	Fraser, Australien	1964
59,0	Pedersen, USA	1968
59,1	Henne, USA	1968
59,6	Gustavson, USA	1968
59,6	Barkman, USA	1968
59,6	Wetzko, Östtyskland	1969
59,9	Stouder, USA	1964
59,9	Watson, USA	1966
59,9	Bricker, USA	1967
1.00,0	Turoczy, Ungern	1969

200 frisim

2.06,7	Meyer, USA	1968
2.07,8	Pedersen, USA	1969
2.07,9	Gustavson, USA	1968
2.07,9	Henne, USA	1968
2.08,1	Barkman, USA	1968
2.08,3	Kruse, USA	1968
2.08,8	Wetzel, USA	1968
2.08,9	Wetzko, Östtyskland	1969
2.10,2	Watson, USA	1968
2.10,2	Segrt, Jugoslavien	1968

400 frisim

4.24,5	Meyer, USA	1968
4.28,2	Gustavson, USA	1968
4.28,8	Kruse, USA	1968
4.28,9	Pedersen, USA	1969
4.29,6	Simmons, USA	1969
4.31,5	Wetzel, USA	1968
4.31,7	King, USA	1969
4.32,1	Caretto, USA	1968
4.34,5	Moras, Australien	1969
4.35,6	Coughlan, Kanada	1969

800 frisim

9.10,4	Meyer, USA	1968
9.10,7	King, USA	1969
9.18,5	Caretto, USA	1968
9.20,7	Kruse, USA	1968
9.22,3	Moras, Australien	1969
9.24,5	Kolb, USA	1968
9.26,1	Wetzel, USA	1968
9.29,2	Simmons, USA	1968
9.30,8	Coughlan, Kanada	1969
9.30,8	Neugebauer, Östtyskland	1969



Västtyska bröstsimmerskan Uta Frommater.

100 bröstsim

1.14,2	Ball, USA	1968
1.15,4	Prosumenschikowa, Sovjet	1968
1.15,5	Wichman, USA	1968
1.15,7	Brecht, USA	1969
1.15,8	Bjedow, Jugoslavien	1968
1.15,9	Nobis, Uruguay	1967
1.16,2	Frommater, Västtyskland	1968
1.16,3	Jones, USA	1968
1.16,3	Auda, USA	1968
1.16,4	Grebennikowa, Sovjet	1968

200 bröstsim

2.38,5	Ball, USA	1968
2.40,8	Prosumenschikowa, Sovjet	1966
2.41,9	Posdnjakowa, Sovjet	1966
2.42,5	Jamison, USA	1968
2.44,1	Wichman, USA	1968
2.45,1	Frommater, Västtyskland	1968
2.45,1	Burkauskaite, Sovjet	1969
2.45,2	Jones, USA	1968
2.45,4	Brecht, USA	1969
2.45,5	Auda, USA	1968

100 fjärilsim

1.04,5	Kok, Holland	1965
1.04,7	Stouder, USA	1964
1.04,8	Daniel, USA	1968
1.04,8	Shields, USA	1968
1.05,0	Hewitt, USA	1968
1.05,4	Tanner, Kanada	1967
1.05,5	Pitt, USA	1968
1.05,5	McClements, Australien	1968
1.05,5	Gyarmati, Ungern	1969
1.05,6	Wylie, USA	1968

200 fjärilsim

2.21,0	Kok, Holland	1967

Asplundverken Aktiebolag

SÖDERTÄLJE

Specialitet:
LÅNGHÅLBORRNING

Hertig Carls Väg 57
SÖDERTÄLJE 2

Godsadress: Fack 151 02 Södertälje 5
Telefon 0755/395 40

Telegram: Asplundverk
Telex 102 38 Deverk S

SALONG MajLis

Lanserar Det Senaste i
MODERN HÅRVÅRD

Specialité:
Klippning genom fransk Coiffure

Tellushuset, Köpmangatan 7, 1 trapp.
Telefon 0755/333 41
SÖDERTÄLJE

Filial:
Höglandsvägen 9 (in på gården)
Telefon 360 61

A. Johannessons Eftr.
Glasmästeri & Ramaffär

GLAS TILL NYBYGGNADER

BILRUTOR

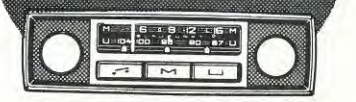
RAMAR

Slussgatan 9 — SÖDERTÄLJE

Telefon 0755/330 85

Bost. tel. 0755/176 90

Nu är bilradio-licensen borta!



Dags för en riktig bilradio

Blaupunkt Flensburg de Luxe

Väljer Ni Blaupunkt Flensburg behöver det inte bli dyrt att få en riktig radio i bilen. Blaupunkt Flensburg ligger i lägsta prisklassen – trots massor av tekniska finesser. NYHET: Flensburg har nu både Mellanvåg och UKV, utan att kosta mer för det!

BLAUPUNKT
Ingår i Bosch-gruppen

2.21,5	Daniel, USA	1968
2.21,6	Colella, USA	1969
2.21,8	Lindener, Östtyskland	1969
2.22,0	Hewitt, USA	1968
2.23,1	Glebel, USA	1968
2.24,7	Pitt, USA	1968
2.25,5	Kolb, USA	1967
2.25,6	Moe, USA	1969
2.25,9	Caretto, USA	1968

100 ryggsim

1.05,6	Muir, Sydafrika	1969
1.06,0	Atwood, USA	1969
1.06,2	Hall, USA	1968
1.06,7	Tanner, Kanada	1968
1.07,4	Fairlie, Sydafrika	1966
1.07,4	Swaggerty, USA	1968
1.07,7	Ferguson, USA	1964
1.07,9	Caron, Frankrike	1964
1.07,9	Moore, USA	1967
1.07,9	Sterling, Nya Zealand	1969

200 ryggsim

2.21,5	Atwood, USA	1969
2.23,8	Muir, Sydafrika	1968
2.24,3	Watson, USA	1968
2.24,4	Tanner, Kanada	1967
2.25,0	Hall, USA	1969
2.26,7	Moore, USA	1968
2.26,8	Skrifvars, USA	1969
2.27,1	Dougherty, USA	1968
2.27,4	Ferguson, USA	1964
2.27,5	Tullis, USA	1969

200 medley

2.23,5	Kolb, USA	1968
2.25,0	Pedersen, USA	1968
2.25,5	Henne, USA	1968
2.25,6	Vidali, USA	1968
2.27,5	Grunert, Östtyskland	1969
2.28,4	Corcione, USA	1968
2.28,9	Ball, USA	1968
2.29,0	Thomas, USA	1968
2.29,6	Turoczy, Ungern	1968
2.29,9	de Varona, USA	1964

400 medley

5.04,7	Kolb, USA	1968
5.08,1	Meyer, USA	1969
5.09,5	Atwood, USA	1969
5.10,3	Pedersen, USA	1968
5.12,5	Vidali, USA	1968
5.14,9	de Varona, USA	1964
5.14,9	Steinbach, Östtyskland	1968
5.15,1	Thomas, USA	1968
5.15,9	Colella, USA	1969
5.16,1	Caretto, USA	1968

4×100 frisim

4.02,1	USA	1968
4.02,6	Ungern	1969
4.03,3	Östtyskland	1969
4.07,2	Kanada	1968
4.08,6	Frankrike	1968
4.08,7	Australien	1968
4.10,2	Sovjet	1968
4.10,8	Sverige	1968
4.11,3	Italien	1967
4.11,4	Västtyskland	1968

4×100 medley

4.28,3	USA	1968
4.30,0	Australien	1968
4.34,8	Östtyskland	1969
4.35,5	Holland	1968
4.35,7	Sovjet	1967
4.36,4	Västtyskland	1968
4.37,6	Ungern	1968
4.38,0	Storbritannien	1968
4.40,8	Jugoslavien	1968
4.40,9	Kanada	1968

Tävlingsprogram, forts. fr. sid. 2

September

5— 6	Norrbotten. Ute-DM.
5—12	Barcelona. EM (simning—hopp—polo).
12—13	Norrbotten. Ute-DM.
	DDR—Sverige ungdom f. 1955—.
	Skol-SM.

Oktober

	Sèvilla. Militära VM.
	Hallsberg. Landskamp (Sverige—Norge—Danmark—Finland).
11	Seriesim omgång 5.
24—25	Norrbotten. JDM.
	SUM-SIM regionsfinal i Ronneby.
	SUM-SIM riksfinal.

November

7 el. 14	Västerås. Jubileumstävling.
14—15	RM konstsim.
14—15	Neu Brandenburg. Ungdomslandskamp f. 1956 (Östtyskland—Sverige) (simning).
28—29	Rostock. Internationella ungdomstävlingar f. 1958 (simning).
29	Rikstävling, deltävling I (hopp).
	RM (konstsim).

December

6	Inne-SM, Höga hopp (hopp).
	Landslagssammandragning (konstsim).

Siffror efte

HERRAR:

Världsrekord	Europarekord	Svenska rekord
FRISIM		
100 m		
52,2 Wenden, Australien (68)	52,9 Gottvalles, Frankrike (64)	54,3 P. O. Lindberg (63)
200 m		
1.54,3 Schollander, USA (68)	1.56,5 Fassnacht, Västtyskland (69)	1.58,2 Lester Eriksson (68)
400 m		
4.04,0 Fassnacht, Västtysk. (69)	4.04,0 Fassnacht, Västtyskland (69)	4.11,5 Gunnar Larsson (68)
1 500 m		
16.04,5 Burton, USA (69)	16.32,2 Fassnacht, Västtyskland (69)	17.03,0 Peter Feil (68)
BRÖSTSIM		
100 m		
1.05,8 Pankin, Sovjet (68)	1.05,8 Pankin, Sovjet (69)	1.09,4 Thomas Jonsson (68—69)
200 m		
2.25,4 Pankin, Sovjet (69)	2.25,4 Pankin, Sovjet (69)	2.33,4 Thomas Jonsson (68)
FJÄRILSIM		
100 m		
55,6 Spitz, USA (68)	57,8 Nemsjilov, Sovjet (69)	59,3 Ingvar Eriksson (68)
200 m		
2.05,7 Spitz, USA (67)	2.07,8 Woodroffe, GB (69)	2.08,0 Peter Feil (68)
RYGGSIM		
100 m		
57,8 Matthes, Östtyskland (69)	57,8 Matthes, Östtyskland (69)	1.02,5 Hans Tegeback (67)
200 m		
2.06,4 Matthes, Östtyskland (69)	2.06,4 Matthes, Östtyskland (69)	2.14,3 Gunnar Larsson (69)
MEDLEY		
200 m		
2.09,6 Hall, USA (69)	2.13,5 Wiegand, Östtyskland (67)	2.15,7 Gunnar Larsson (69)
400 m		
4.33,9 Hall, USA (69)	4.42,5 Fassnacht, Västtyskland (69)	4.50,2 Hans Ljungberg (69)
LAGKAPPER		
4×100 FRISIM		
3.31,7 USA (68)	3.34,2 Sovjet (68)	3.39,0 Landslaget (64)
4×200 FRISIM		
7.52,1 USA (64)	7.54,5 Sovjet (69)	8.02,6 Landslaget (68)
4×100 MEDLEY		
3.54,9 USA (68)	3.56,5 Östtyskland (67)	4.06,7 Landslaget (68)

r säsongen

DAMER:

Världsrekord	Europarekord	Svenska rekord
FRISIM		
100 m		
58,9 Fraser, Australien (64)	59,6 Wetzko, Östtyskland (69)	1.01,5 A. C. Hagberg (63)
200 m		
2.06,7 Meyer, USA (68)	2.08,9 Wetzko, Östtyskland (69)	2.16,1 Elisabeth Berglund (68)
400 m		
4.24,5 Meyer, USA (68)	4.36,1 Wetzko, Östtyskland (69)	4.42,4 Elisabeth Ljunggren (68)
800 m		
9.10,4 Meyer, USA (68)	9.30,8 Neugebauer, Östtyskland (69)	9.45,0 Elisabeth Ljunggren (68)
1500 m		
17.19,9 Meyer, USA (69)	18.11,6 Calligaris, Italien (69)	18.21,7 Elisabeth Ljunggren (68)
BRÖSTSIM		
100 m		
1.14,2 Ball, USA (68)	1.15,4 Prosumensjikova, Sovjet (68)	1.18,7 Yvonne Brage (68—69)
200 m		
2.38,5 Ball, USA (68)	2.40,8 Prosumensjikova, Sovjet (66)	2.47.2 Yvonne Brage (69)
FJÄRILSIM		
100 m		
1.04,5 Kok, Holland (65)	1.04,5 Kok, Holland (65)	1.09,0 Karin Stenbäck (62)
200 m		
2.21,0 Kok, Holland (67)	2.21,0 Kok, Holland (67)	2.31,5 Ingrid Gustavsson (68)
RYGGSIM		
100 m		
1.05,6 Muir, Sydafrika (69)	1.07,9 Caron, Frankrike (64)	1.10,6 Yvonne Hiljebäck (68)
200 m		
2.21,5 Atwood, USA (69)	2.27,9 Caron, Frankrike (66) Duprez, Frankrike (68)	2.34,4 Britt-Marie Hammarsten (67)
MEDLEY		
200 m		
2.23,7 Kolb, USA (68)	2.27,5 Grunert, Östtyskland (69)	2.37,4 Anita Zarnowiecki (69)
400 m		
5.04,7 Kolb, USA (68)	5.14,9 Steinbach, Östtyskland (68)	5.34,5 Ingrid Gustavsson (68)
LAGKAPPER		
4×100 FRISIM		
4.01,0 Santa Clara, USA (68)	4.02,6 Ungern (69)	4.10,8 Landslaget (68)
4×100 MEDLEY		
4.28,1 USA (68)	4.34,8 Östtyskland (69)	4.42,5 Landslaget (68)

Jönköping fortsätter Kanadautbytet

Jönköpings SLS som förra året tillsammans med Södertälje ställde upp i en brevmatch mot de kanadensiska metropolerna Vancouver och Toronto kommer även i år att försöka uppehålla den transatlantiska simtrafiken. Tävlingen, som i Kanada kallas Challenge Cup, döptes i Sverige förra året till SAS Courier Cup med hopp om att kunna få viss hjälp av SAS. I år tar JSLS dock steget fullt ut och kallar tävlingen helt enkelt Utmanarcupen. Miljonstäderna Vancouver och Toronto har dock en liten klubb som JSLS ingen chans att mäta sig med och därför har man i år gått ut med en inbjudan till ett tjugotal klubbar i södra Sverige att ställa upp i en hemmabanetävling söndagen den 18 januari. Klubbarna rapporterar sedan sina bästa resultat till Jönköping och poängen räknas på de sex bästa resultaten i varje gren. Christer Junefelt, som håller i Sverige-delen av tävlingen, kommer sedan att vidarebefordra de sex bästa svenska resultaten i varje gren till Kanada och på detta sätt får man ett utbyte "Syd-Sverige"—Vancouver—Toronto.

Tävlingen som omfattar 40 individuella grenar i SUM-SIM-klasserna enligt 1969, utom i klass A, som är öppen även för seniorer, kommer att ge de svenska klubbarna en utmärkt chans att inventera sina simmargarden inför vårsäsongen. Samtidigt får man en möjlighet att utan några större kostnader jämföra sin klubbstyrka mot ett stort antal andra svenska klubbar och sist men inte minst en chans att se var man står i förhållande till den transatlantiska simningen. Kanada är som bekant inte långt efter USA när det gäller åldersgruppssimningen.

Intresserade klubbar kan höra av sig till Jönköpings SLS.

Utmanarcupen — The Challenge Cup 1970: *Tävlingsdatum:* Söndagen den 18 januari helst förmiddagstävling.

Tävlingsprogram: Klasser enligt SUM-SIM 1969 utom klass A där även seniorer får vara med.

1. 100 m frisim, pojkar D
2. 50 m ryggsim, flickor D
3. 100 m bröstsim, pojkar C
4. 100 m fjärilsim, flickor C
5. 200 m medley, pojkar D
6. 100 m frisim, flickor B
7. 100 m ryggsim, pojkar A
8. 200 m bröstsim, flickor A
9. 50 m ryggsim, pojkar D
10. 50 m bröstsim, flickor D
11. 100 m fjärilsim, pojkar C
12. 200 m medley, flickor C
13. 100 m frisim, pojkar B
14. 100 m ryggsim, flickor B
15. 200 m bröstsim, pojkar A
16. 100 m fjärilsim, flickor A
17. 50 m bröstsim, pojkar D
18. 50 m fjärilsim, flickor D
19. 200 m medley, pojkar C
20. 100 m frisim, flickor C
21. 100 m ryggsim, pojkar B
22. 100 m bröstsim, flickor B
23. 100 m fjärilsim, pojkar A
24. 200 m medley, flickor A
25. 50 m fjärilsim, pojkar D
26. 100 m medley, flickor D
27. 100 m frisim, pojkar C
28. 100 m ryggsim, flickor C
29. 100 m bröstsim, pojkar B
30. 100 m fjärilsim, flickor B
31. 200 m medley, pojkar A
32. 200 m frisim, flickor A
33. 100 m medley, pojkar D
34. 100 m frisim, flickor D
35. 100 m ryggsim, pojkar C
36. 100 m bröstsim, flickor C
37. 100 m fjärilsim, pojkar B
38. 200 m medley, flickor B
39. 200 m frisim, pojkar A
40. 100 m ryggsim, flickor A

Programmet omfattar alltså fem grenar i varje klass. Klass A: 200 m frisim, bröstsim och medley samt 100 m av övriga. Klass B: 200 m medley och 100 m av övriga. Klass C: 200 m medley och 100 m av övriga. Klass D: 100 m frisim och medley samt 50 m av övriga.

Poängberäkning: Varje klubb får simma med så många de vill i varje gren men poäng tilldelas endast de sex bästa tiderna sammanlagt enligt 7—5—4—3—2—1. De sex bästa svenska resultaten jämförs sedan med Vancouver och Toronto separat enligt samma bestämmelser. Vandringspokal i såväl Sverige som Kanada.

JSLS åtar sig att göra en resultatsammanställning och sköta kontakten med Kanada men önskar då få in en anmälningsavgift på 50: —/klubb för att täcka telegramkostnader m. m.

Anmälan: Anmälan om Din klubb vill deltaga sändes till Jönköpings SLS Box 5002 550 05 Jönköping före årets slut (31/12 1969).

Upplysningar: Christer Junefelt tel. 036/12 80 04 (kontorstid).

Norrländskt sommar-ting i Umeå

Ungdomslandskamp i simning i Norrbotten nästa år?

Vid det första norrländska simmartinget, som hölls i Umeå för en tid sedan, framfördes önskemål att få upp stortävlingar i simning till Norrland, gärna av förbundstyp. Simningens UK-chef, Stig Ohlsson, som var med på mötet gav sitt helhjärtade stöd åt att få hit vårens U-kamp simning mot Västtyskland. Norrbotten ansågs som lämpligast och Gällivare eller Kiruna borde ha stora möjligheter att ordna en lite annorlunda landskamp.

Tidpunkten mitten av april, är ju en härlig årstid däruppe och kommunerna bör kunna gör en fin PR för sin bygd. Om arrangörerna får ekonomiskt stöd blir det säkert en trevlig stimulans för simningen. Även ett inne-SM var Stig Ohlsson positiv till och då Sundsvall planerar att söka 1971 bör chanserna att få det vara stora.

Ett bra förslag till en ny tävlingsform kom från Gävle-håll. Norrlandscupen ska den kallas och den bäste i varje gren från resp. distrikt i Norrland deltar och poäng räknas enligt vanlig cupform i placeringsordning. Även en C-grupp ska ingå i tävlingen för att stimulera de yngre. Planerat är att den ska gå i januari. Distrikten ska först yttra sig innan de närmare detaljerna fastställs. Ett lovande initiativ, som man får hoppas slår väl ut. Av tävlingar i övrigt blev det klart att 1970 års Norrländska mästerskap ska gå den 13—14 juni och Härnösand är rekommenderad till plats.

Då distrikten planerat klart sina tävlingar för nästa år ska genom XYZ:as försorg en gemensam tävlingskalender sammanställas och distribueras till alla simmare i Norrland och till föreningar och distrikt i övriga Sverige.

Svensk simnings största svaghet diskuterades ingående, nämligen utbildningen av instruktörer och funktionärer. Norrland är, trots allt, ett föredöme jämfört med övriga landet, sade Stig Ohlsson, men det måste bli mycket bättre. Den nya satsningen på utbildningen är upplagd trappstegsvis, där den grundläggande kursen är koncentrerad till simningens metodik och de följande kurserna tar upp andra delar av simningen och utvecklar metodiken.

Jan Widell, Gävle och Åke Karlsson, Boden fick av tinget uppgift att planera och genomföra en andra klasskurs för tränare under vårsidan. Mötet ansåg även att svenska simförbundet bör studera andra förbunds uppläggning av utbildningen, där den är bättre.

Ekonomin blev livligt debatterad. Visserligen kommer anslagen att höjas, men en stor del av den går till den svällande pappersexercisen. Ett förslag var att höja märkesersättningen, men då påpekades att den höjningen måste gå till resp. distriktsförbund, annars hamnar den på många ställen i privatpersoners fickor, vilket definitivt inte är till simningens fromma. Förbunden bör också stödja klubbarna där deras ekonomi är sämre än förbundets. Det föreslogs också att införa startavgifter på simtävlingar.

Ett skarpt uttalande angående skoltävlingarna, som på sista åren alltmer urartat, gjordes också. Främst uppförandemässigt då skolorna ofta släpper iväg ungdomarna utan ledare, vilket är helt förkastligt. Det sportsliga har blivit satt i andra hand. Mycket beror också på de underliga sträckorna och åldersgrupperna, som skiljer sig mot vad som är brukligt inom simningen. Det sista märks inom skol-DM, där man har 50-meters-distanser för simmare, som tävlar på 400 m. Svenska simförbundet rekommenderades av mötet att ta kontakt med skolidrottsförbundet och få en ändring till stånd.

Som slutomdöme måste man säga att det var mycket lyckat att samla Norrlands-distrikten och diskutera gemensamma problem. Roligt var också att UK-chefen ställde upp. Han visade sig vara en Norrlandsvän, vilket vi hälsar med glädje. Detta och de nya impulser som kom fram vid mötet bör bli en injektion för alla inom simningen att jobba än hårdare. Resultatet kan bli bättre siminsatser och en förbättrad ungdomsvård, vilket är av stor nytta för framtiden på alla sätt och vis.

Urban Bengtson, Umeå

Närvarande vid mötet: Stig Ohlsson, Stockholm, Jan Widell, Gävle, Stig Johansson, Hofors, Sture Kronman, Sundsvall, Åke Karlsson, Boden, Tage Johansson, Hudiksvall, Helmer Broman, Lycksele, Nils Nyman, Härnösand, Urban Bengtson, Umeå, Lars Edstedt, Umeå.

Unga män
med anspråk
ställer stegen till

JUNIOR CENTER

Tel. 195 00
Bispmotalagatan 6
MOTALA

HÖGBYHUS KONVALESCENTHEM
BORENSBERG
För vila och rekreation
Eivor Berg
Telefon 0141/420 72

Välkomna till
BORENSBERGS SKOAFFÄR
Stor sortering av skor
Telefon 0141/400 83

STADSHOTELLET I MOTALA

Telefon växel 164 00
Telex 5588 Statt Motala

Låt oss svara för
KONGRESSER
FESTER
JUBILÉER
SAMMANTRÄDEN
Etc.

Lokaler upp till 400 personer
CASINO — COCKTAILBAR
Dans Onsdagar, Fredagar, Lördagar
till topporkestrar
Nattklubb Fredag—Lördag

BOKFÖRINGSTJÄNST
Drottninggatan 1 B, MOTALA — Tel. 175 88, 143 88

Bokföringsavd.
Årsbokföring
Deklarationer
Revisioner
Bouppteckningar

Ombud för:
Försäkringsbolagen
TRYGG-FYLGIA
Fröbergs stämplar

Skrivbyrån
Maskinskrivning
Stencilduplicering
Electrostenciler
Fotokopiering

Alltid det bästa och senaste i skoväg
Hos
VIVÖ-SKOR
Kyrkogatan 8 — MOTALA
Telefon 121 33

VERKTYGSMEKANO I MOTALA AB
Vintergatan 5 — MOTALA
Telefon 134 42
Formverktyg för plastindustrin —
Finmekaniska arbeten

FÅGELSTA ÅKERI AB
MOTALA
Alla slags transporter utföres av
Herbert Jonson — Telefon 301 50
Bengt Jonsson — Telefon 300 50
Lars Ivan Jonsson — Telefon 302 22

HILDUR & NYBLOMS
SVETS- & PLÅTSLAGERIVERKSTAD
Fabriksgatan 10 — MOTALA
Telefon 178 60
Spec.: Oljecisterner och svetsningsarbeten

OLLES CYKEL & MOTOR
Östermalmsgatan 108 — MOTALA
Telefon 174 89
Vespaservice — Cykel-, MC- och Mopedrep.
Försäljer CRESCENT — MUSTANG
Cyklar och Mopeder

Giv Dig tid, gå in och titta, bli inspirerad
på
BLÅ ÄGGET
Konst, Konsthantverk och Textilier
Konstsalong Kungsgatan 9 — MOTALA
Telefon 510 44

AHLSTRAND Eftr. Tapisseriaffär
Inneh. E. Nyström
Stora Torget — Telefon 104 19
MOTALA
Handarbeten — Ryamattor och
Knyppelgarn m. m.

Årets bästa på 25 m-bana

HERRAR

100 m frisim

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	4	53,8
2.	Jan Lundmark, Luleå SS	8	54,9
3.	Göran Jansson, Filipstads IF	4	55,1
	Glen Bengtsson, S 02	10	55,1
5.	Olle Ferm, Norrköpings KK	8	55,9
	Per-Arne Blomqvist, SPIF	4	55,9
7.	Bo Åman, Luleå SS	8	56,0
	Bo Westergren, SPIF	2	56,0
9.	Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS	7	56,4
	Jan Lundin, SPIF	3	56,4
11.	Hans Lundström, Luleå SS	3	56,5
	Tord Larsson, Wisby SS	9	56,5
13.	Peter Andersson, Eskilstuna SS	4	56,6
	Fredde Heinefeldt, Finspångs SK	9	56,6
	Arne Annerhult, Anderstorp	6	56,6
	Olle Franzon, Eskilstuna SS	9	56,6
17.	Sven von Holst, SKK	4	56,7
18.	Markku Närhi, Eskilstuna SS	1	56,9
19.	Kjell Fredriksson, Luleå SS	6	57,0
20.	Teofil Norum, Lycksele IF	6	57,1

200 m frisim

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	3	1.57,4
2.	Lester Eriksson, Neptun	3	1.58,0
3.	Hans Ljungberg, Malmö S	3	1.58,3
4.	Sven von Holst, Stockbolms KK	4	1.58,4
5.	Bo Westergren, SPIF	3	2.01,2
6.	Olle Ferm, Norrköpings KK	8	2.04,3
7.	Tord Larsson, Wisby SS	3	2.04,7
	Per Hagström, Örebro SS	3	2.04,7
9.	Markku Närhi, Eskilstuna SS	2	2.04,8
10.	Glen Bengtsson, S 02	3	2.05,2
11.	Bengt Gingsjö, S 02	3	2.05,4
12.	Arne Annerhult, Anderstorps SS	3	2.05,5
13.	Tommy Palstam, S 02	3	2.05,8
14.	Per-Arne Blomqvist, SPIF	3	2.06,3
	Pär Eriksson, Timrå AIF	3	2.06,3
16.	Hans Lundström, Luleå SS	3	2.06,4
17.	Rickard Carlsson, Kiruna SS	3	2.06,5
18.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	3	2.06,8
19.	Kaj Enheim, Sundsvalls SS	7	2.06,9
20.	Göran Jansson, Filipstads IF	3	2.07,3

400 m frisim

1.	Sven von Holst, Stockholms KK	4	4.15,5
2.	Gunnar Larsson, Malmö S	4	4.16,8
3.	Bengt Gingsjö, S 02	10	4.20,7
4.	Anders Bellbring, Upsala S	10	4.22,7
5.	Göran Gunnerling, Jönköpings SLS	10	4.25,3
6.	Pär Eriksson, Timrå AIF	10	4.25,7
7.	Glen Bengtsson, S 02	10	4.25,8
8.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	9	4.26,3
9.	Tord Larsson, Wisby SS	9	4.29,4
10.	Tommy Palstam, S 02	4	4.30,0
11.	Gunnar Nygren, SPIF	10	4.30,3
12.	Göran Jansson, Filipstads IF	4	4.31,3
13.	Tomas Göransson, Helsingborgs SS	11	4.31,6
14.	Per Hagström, Örebro SS	3	4.32,0
	Olle Franzon, Eskilstuna SS	4	4.32,0
16.	Roland Widing, SPIF	4	4.32,5
17.	Kenneth Karlsson, Karlstads SS	4	4.33,9
18.	Bo Westergren, SPIF	9	4.34,5
19.	Anders Hultin, Kristianstads SLS	9	4.35,2
20.	Christer Andersson, SK Ägir	10	4.36,0

800 m frisim

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	3	8.48,0
2.	Hans Ljungberg, Malmö S	3	8.51,3
3.	Sven von Holst, Stockholms KK	3	8.54,2
4.	Bengt Gingsjö, S 02	3	9.08,0
5.	Per Hagström, Örebro SS	3	9.11,0
6.	Tord Larsson, Wisby SS	3	9.18,5
7.	Anders Holme, Stockholms KK	3	9.20,4
8.	Göran Gunnerling, Jönköpings SLS	9	9.21,6
9.	Tomas Göransson, Helsingborgs SS	11	9.22,8
10.	Markku Närhi, Eskilstuna SS	3	9.31,1
11.	Anders Bellbring, Upsala S	3	9.31,8
12.	Hans Lager, SPIF	3	9.33,6
13.	Rickard Carlsson, Kiruna SS	3	9.37,8
14.	Gunnar Nygren, SPIF	3	9.38,3
15.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	3	9.39,7
16.	Kenneth Karlsson, Karlstads SS	3	9.40,0
17.	Roland Ström, Ystads SS	2	9.41,3
18.	Kent Eriksson, Timrå AIF	11	9.41,5
19.	Olle Franzon, Eskilstuna SS	3	9.41,8
20.	Ulf Carlsson, Eskilstuna SS	3	9.42,0

1500 m frisim

1.	Sven von Holst, Stockholms KK	4	16.49,0
2.	Ulf Jönsson, Borlänge SS	8	18.42,2
3.	Bo Åman, Luleå SS	9	18.46,7
4.	Göran Gunnerling, Jöinköpings SLS	2	18.48,5
5.	Bo-Lennart Lundström, Luleå SS	9	18.49,3
6.	Teofil Norum, Lycksele IF	3	19.23,1
7.	Alf Larsson, Jönköpings SLS	2	19.27,5
8.	Hans Pettersson, Luleå SS	9	19.31,0

4×100 m frisim

1.	Luleå SS	9	3.42,2
2.	Stockholms-Polisen	3	3.44,8
3.	Malmö S	3	3.45,3
4.	Neptun	3	3.46,8
5.	Stockholms KK	3	3.48,2
6.	Eskilstuna SS	4	3.50,4
7.	Sundsvalls SS	3	3.52,2
8.	Helsingborgs SS	3	3.52,9
9.	Göteborgs KK	3	3.53,5
10.	Upsala S	3	3.54,6
11.	Simavdelningen 1902	3	3.54,8
12.	Karlskoga SS	10	3.58,2
13.	IF Elfsborg	3	3.58,7
14.	Västerås SS	3	3.58,9
15.	Finspångs SK	3	3.59,2
16.	Linköpings ASS	3	3.59,6
17.	SK Ägir	3	4.03,8

4×200 m frisim

1.	Simavdelningen 1902	10	8.14,4
2.	Luleå SS	8	8.34,2

Vänd Eder alltid med förtroende till
ANNA-KLARAS SÄNGKLÄDER
Hörnet Drottninggatan—S:t Larsgatan
Telefon 12 18 79 — LINKÖPING
Välsorterad specialaffär i
Sängkläder, Linnevaror & Gardiner

BERGZÉNS TVÄTT & KYLSERVICE
Gustaf Adolfsgatan 15
LINKÖPING
Telefon 13 35 59
SIEMENS — JUNGA — ZANUSSI
Auktoriserad service

ASTRIDS DAMFRISERING
S:t Larsgatan 32
Telefon 12 40 44
LINKÖPING
Frisyrer för fest och vardag

BERGHOLMS KONDITORI EFTR.
till en stunds avkoppling vid en kopp
Extra Gott Kaffe med Gott Bakverk
Skarphogs Centrum — NORRKÖPING
Telefon 011/12 11 88

arkitektkopia
I LINKÖPING AB
Repslagaregatan 10
Telefon 013/10 52 20 — 21
LJUSKOPIERING
SNABBKOPIERING — TRYCK
MIKROFILM — REPRODUKTION
TEKNISK RITMATERIEL

Esso
SERVICECENTER
Curt Larzon
Järngatan — NORRKÖPING
Telefon 10 18 00
BENSIN — OLJOR — DÄCK
Fullständig service
Rikhaltig sortering i
TILLBEHÖR

Ni måste bli nöjd med ASAB:s städning ...
Bara om Ni (och andra) blir helt nöjda kan vi fortsätta att vara ett stort och välkänt specialföretag i städbranschen.
Vi utför städningsarbeten i alla slags lokaler, tvätt och vård av heltäckande mattor samt fönsterputsning.
Mer än 5.900 anställda —
noggrant utvalda och grundligt utbildade.
7 distriktskontor; fast representation på 140 orter.
Städledare i bl. a. Norrköping, Matala, Skärblacka.
ASAB
Allmänna
Svenska Städnings AB
Repslagaregatan 21,
582 22 Linköping,
telefon växel 013/14 61 55
Medlem i Sveriges Städentreprenörers Förbund (SSEF)

ARNE GUSTAVSSONS BILPLÅTSLAGERI
Risängsgatan 15 — NORRKÖPING
Telefon 18 23 90
Telefon bostad 18 36 52
Rep. av krock- och rostskador

BETALD
ANNONSPLATS

3.	Stockholms-Polisen	2	8.34,3
4.	Eskilstuna SS	2	8.41,1
5.	Stockholms KK	2	8.54,5
6.	Örebro SS	2	9.29,5
7.	IF Elfsborg	7	9.39,9
8.	Borlängs SS	8	9.47,2

100 m bröstsim

1.	Thomas Jonsson, Skövde SS	4	1.07,5
2.	Björn Wahlgren, S 02	4	1.11,9
3.	Tomas Kensen, Karlskoga SS	10	1.12,9
4.	Erland Sangfeldt, Upsala S	11	1.13,2
5.	Göran Eriksson, Göteborgs KK	10	1.13,3
6.	Bernt Zarnowiecki, S 02	9	1.14,0
7.	Jan Lundmark, Luleå SS	8	1.14,2
8.	Gunnar Larsson, Malmö S	4	1.14,3
9.	George Karlsson, Helsingborgs SS	10	1.14,4
10.	Markku Närhi, Eskilstuna SS	7	1.14,5
11.	Torgny Svahn, Karlskoga SS	10	1.14,8
12.	Claes Martinsson, Katrineholms SS	7	1.14,9
	Terje Ovesen, Göteborgs KK	4	1.14,9
14.	Anders Häggqvist, Timrå AIF	11	1.15,1
15.	Jan Olsson, Stockholms KK	3	1.15,2
16.	Anders Gustavsson, Wisby SS	9	1.15,8
	Tommy Bucht, Gävle SS	11	1.15,8
	Kenneth Lindquist, SPIF	3	1.15,8
19.	Stig Björn Åhman, Luleå SS	6	1.16,0
	Kaj Falk, Karlskoga SS	10	1.16,0

200 m bröstsim

1.	Thomas Jonsson, Skövde SS	8	2.28,3
2.	Hans Ljungberg, Malmö S	8	2.34,5
3.	Erland Sangfeldt, Upsala S	10	2.35,4
4.	Göran Eriksson, Göteborgs KK	4	2.40,4
5.	Markku Närhi, Eskilstuna SS	3	2.40,5
6.	Terje Ovesen, Göteborgs KK	3	2.40,6
7.	Kjell Nilsson, Luleå SS	3	2.41,7
8.	Gunnar Larsson, Malmö S	3	2.42,6
9.	Robert Jonsson, Norrköpings KK	8	2.42,9
10.	Göran Johansson, Värnamo SS	3	2.43,2
11.	Anders Gustavsson, SPIF	1	2.43,4
12.	George Karlsson, Helsingborgs SS	3	2.43,6
13.	Claes Martinsson, Katrineholms SS	3	2.43,8
14.	Björn Wahlgren, S 02	3	2.44,1
	Billy Pettersson, Oskarshamns SS	3	2.44,1
16.	Bernt Zarnowiecki, S 02	10	2.44,6
17.	Tomas Kensén, Karlskoga SS	4	2.45,2
18.	Nils Göran Een, Norrtälje SK	9	2.45,4
19.	Olle Franzon, Eskilstuna SS	9	2.45,5
	Tommy Arneving, Oskarshamn	2	2.45,5

100 m ryggsim

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	4	1.02,1
2.	Svante Zetterlund, Karlskoga SS	9	1.02,8
3.	Bengt Gingsjö, S 02	10	1.04,0
4.	Jan Gustavsson, S 02	9	1.04,5
5.	Hans Tegeback, Sundsvalls SS	7	1.04,7
6.	Bo Westergren, SPIF	3	1.05,0
7.	Lars Andersson, Wisby SS	9	1.05,9
8.	Tord Larsson, Wisby SS	9	1.06,3
9.	Sven von Holst, Stockholms KK	11	1.06,4
10.	Peter Feil, Eskilstuna SS	10	1.06,6
	Kenneth Karlsson, Karlstads SS	9	1.06,6
12.	Sven-Göran Dahlberg, Katrineholms SS	4	1.06,9
	Anders Sandberg, Eskilstuna SS	9	1.06,9
14.	Anders Bellbring, Upsala S	9	1.07,0
15.	Göran Nilsson, Tunafors SK	4	1.07,2
16.	Ronnie Palm, Limhamns SS	11	1.07,3
17.	Pär Eriksson, Timrå AIF	5	1.07,6
18.	Jan Liljeros, Karlskoga SS	4	1.07,7
	Hans Eriksson, Stockholms KK	3	1.07,7
20.	Rolf Alm, Västerås SS	10	1.08,3

200 m ryggsim

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	8	2.12,9
2.	Svante Zetterlund, Karlskoga SS	10	2.15,9
3.	Hans Ljungberg, Malmö S	3	2.16,9
4.	Bengt Gingsjö, S 02	10	2.17,8
5.	Hans Tegeback, Sundsvalls SS	3	2.19,2
6.	Jan Gustavsson, S 02	3	2.19,7
7.	Kenneth Karlsson, Karlstads SS	10	2.21,9
8.	Anders Sandberg, Eskilstuna SS	10	2.22,4
9.	Sven-Göran Dahlberg, Katrineholms SS	3	2.23,1
10.	Pär Eriksson, Timrå AIF	3	2.24,1
11.	Hans Lager, SPIF	10	2.24,3
12.	Lars Andersson, Wisby SS	9	2.25,6
13.	Rolf Alm, Västerås SS	3	2.25,7
14.	Göran Nilsson, Tunafors SK	3	2.26,4
15.	Ronnie Palm, Limhamns SS	10	2.26,5
16.	Anders Bellbring, Upsala S	3	2.26,7
17.	Ingvar Nilsson, Nässjö SLS	9	2.27,3
18.	Mats Lindberg, Linköpings ASS	2	2.27,5
19.	Jan Liljeros, Karlskoga SS	10	2.27,7
20.	Tord Larsson, Wisby SS	3	2.28,1

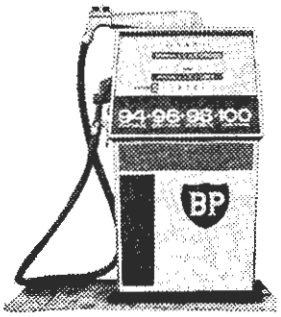
100 m fjärilsim

1.	Bo Westergren, SPIF	9	59,5
2.	Leif Swärd, SPIF	3	1.00,4
3.	Ingvar Eriksson, Sundsvalls SS	11	1.00,5
4.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	10	1.01,7
5.	Peter Feil, Eskilstuna SS	11	1.01,8
	Tommy Palstam, S 02	10	1.01,8
7.	Hans Lundström, Luleå SS	5	1.01,9
8.	Göran Jansson, Filipstads IF	10	1.02,0
9.	Sven von Holst, Stockholms KK	5	1.02,4
10.	Anders Bellbring, Upsala S	9	1.02,7
11.	Pär Eriksson, Timrå AIF	9	1.03,3
12.	Tord Larsson, Wisby SS	9	1.03,7
13.	Leif Kedborg, Södertälje SS	4	1.04,1
14.	Anders Holme, Stockholms KK	9	1.04,2
15.	Glen Bengtsson, S 02	4	1.04,3
16.	Rolf Pettersson, Upsala S	9	1.04,7
17.	Christer Börjesson, Göteborgs KK	4	1.04,8
18.	Torbjörn Schönning, Hudiksvalls SS	9	1.04,9
	Roland Pettersson, Wisby SS	4	1.04,9
	Norman Kasting, Göteborgs KK	10	1.04,9

200 m fjärilsim

1.	Anders Bellbring, Upsala S	10	2.12,6
2.	Leif Swärd, SPIF	4	2.13,1
3.	Bo Westergren, SPIF	3	2.13,8
4.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	9	2.19,5
5.	Pär Eriksson, Timrå AIF	10	2.19,9
	Lennart Linderos, Helsingborgs SS	8	2.19,9
7.	Bengt Gingsjö, S 02	10	2.20,9
8.	Anders Holme, Stockholms KK	3	2.21,4
9.	Tommy Palsram, S 02	3	2.21,6
10.	Gunnar Larsson, Malmö S	3	2.22,5

Det är onödigt dyrt att köra på högre oktantal än motorn behöver. BP erbjuder därför fyra oktantal: 100, 98, 96 och 94.



BP NORRKÖPING

Ektorpsgatan
Jan-Olof Kwist

ALEXANDERSSON & CO ÅKERI

Skepparegatan 54 — NORRKÖPING
Telefon 12 67 00, 18 70 88, 10 12 51
Bostad 16 65 65

Utför alla slags TRANSPORTER, FLYTTNINGAR, EMBALLERINGAR och MAGASINERINGAR

OBS.! Spec.: Piano- och Kassaskåpsflyttningar

PAUL ANDERSSONS
Arkitekt- o Ingeniörskontor AB

Hamngatan 4

NORRKÖPING

Telefon 13 35 63, 12 94 15

AB CASSEL & NYSTRÖM
PLÅT- & SVETSINDUSTRI

Maskinklippning, Kantpressning, Djupdragning, max. 300 ton, Koordinatnibbling, Punkt- och sömsvets, Argonbågsvets, Licenssvets.

Linnégatan 17 — NORRKÖPING
Telefon 011/18 03 60

ELTJÄNST i NORSHOLM AB

Telefon 011/540 80
NORSHOLM

Installationer — Reparationer

Försäljning

FIRMA ERIK ANDERSSON EFTR.

Bergslagsgatan 29 ing. tr. Värml. g.

Telefon 12 45 63 — NORRKÖPING

Inneh.: B. Lindkvist

CYKLAR — MOPEDER — FÖRSÄLJNING — SERVICE

11.	Hans Lundström, Luleå SS	3	2.23,4
12.	Rolf Pettersson, Uppsala S	10	2.24,0
13.	Gunnar Nygren, SPIF	10	2.24,2
14.	Göran Nilsson, Eskilstuna SS	3	2.25,2
15.	Sven-Bertil Mattsson, Kristianstads SLS	10	2.27,0
16.	Kenneth Karlsson, Karlstads SS	3	2.28,8
17.	Jan-Christer Lövgren, Upsala S	3	2.29,2
18.	Ulf Lönner, Filipstads IF	3	2.29,6
19.	Torbjörn Schönning, Hudiksvalls SS	3	2.30,3
20.	Leif Björklund, SPIF	10	2.30,5

200 m medley

1.	Hans Ljungberg, Malmö S	8	2.13,4
2.	Gunnar Larsson, Malmö S	3	2.15,8
3.	Bengt Gingsjö, S 02	10	2.18,5
4.	Sven von Holst, Stockholms KK	3	2.19,6
5.	Tommy Palstam, S 02	3	2.21,6
6.	Pär Eriksson, Timrå AIF	10	2.21,8
7.	Bo Westergren, SPIF	3	2.22,0
8.	Anders Bellbring, Upsala S	10	2.22,6
9.	Tord Larsson, Wisby SS	9	2.23,0
10.	Erland Sangfeldt, Upsala S	10	2.23,5
11.	Svante Zetterlund, Karlskoga SS	9	2.23,7
12.	Leif Swärd, SPIF	3	2.23,8
13.	Thomas Jonsson, Skövde SS	8	2.24,0
14.	Freddy Heinefeldt, Finspångs SK	10	2.24,3
15.	Peter Feil, Eskilstuna SS	10	2.24,5
16.	Gert Linderos, Helsingborgs SS	3	2.24,7
17.	Anders Holme, Stockholms KK	3	2.25,3
18.	Peter Andersson, Eskilstuna SS	3	2.25,5
19.	Rolf Alm, Västerås SS	4	2.25,8
20.	Hans Lager, SPIF	10	2.26,0

400 m medley

1.	Gunnar Larsson, Malmö S	4	4.42,5
2.	Bengt Gingsjö, S 02	10	4.54,7
3.	Anders Bellbring, Upsala S	3	5.07,5
4.	Tommy Palstam, S 02	10	5.09,5
5.	Leif Swärd, SPIF	4	5.12,0
6.	Göran Eriksson, Göteborgs KK	10	5.17,8
7.	Bo Åman, Luleå SS	9	5.20,5
8.	Peter Feil, Eskilstuna SS	7	5.23,1
9.	Olle Franzon, Eskilstuna SS	3	5.24,0
10.	Göran Gunnerling, Jönköpings SLS	9	5.24,2
11.	Bernt Zarnowiecki, S 02	10	5.33,3
	Sören Carlsson, S 02	4	5.33,3
13.	Tomas Jansson, S 02	10	5.33,5
14.	Ulf Jonsson, Borlänge SS	7	5.34,4
15.	Jan-Peter Sjögren, Avesta SS	8	5.34,6
16.	Bo Sjöholm, Jönköpings SLS	9	5.38,3
	Johny Jangmo, Jönköpings SLS	9	5.38,3

4×100 m medley

1.	Stockholms-Polisen	3	4.14,4
2.	Luleå SS	3	4.16,1
3.	Simavdelningen 1902	10	4.17,7
4.	Malmö S	3	4.18,1
5.	Stockholms KK	3	4.22,2
6.	Karlskoga SS	3	4.23,3
7.	Göteborgs KK	3	4.26,6
8.	Helsingborgs SS	3	4.27,5
9.	Eskilstuna SS	3	4.28,6
10.	Upsala S	3	4.30,1
11.	Södertälje SS	4	4.31,4
12.	Linköpings ASS	3	4.34,0
13.	Wisby SS	3	4.35,7
14.	Umeå SS	3	4.36,0
15.	SK Ägir	3	4.36,8
16.	Kristianstads SLS	10	4.37,2
17.	Jönköpings SLS	3	4.37,3
18.	Nässjö SLS	3	4.37,4
19.	Finspångs SK	3	4.39,3
20.	Västerås SS	4	4.39,8

DAMER

100 m frisim

1.	Inger Dovenstam, Västerås SS	10	1.03,0
2.	Gunilla Jonsson, Malmö S	4	1.03,1
3.	Vera Kock, Timrå AIF	10	1.03,5
	Anita Zarnowiecki, S 02	10	1.03,5
5.	Karin Odgaard, Malmö S	11	1.03,9
6.	Ann Mårdbrink, S 02	4	1.04,0
7.	Gunilla Wikman, SPIF	4	1.04,1
8.	Margareta Berglund, SPIF	10	1.04,2
9.	Eva Schiller, Eskilstuna SS	9	1.04,6
10.	Elisabeth Hjort, Gävle SS	9	1.05,0
11.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	9	1.05,3
	Lena Isaksson, SPIF	10	1.05,3
13.	Eva Wikner, SPIF	4	1.05,4
14.	Kerstin Hellström, Stockholms KK	4	1.05,6
15.	Berit Larsson, Malmö S	4	1.05,7
	Anette Wilhelmsson, S 02	8	1.05,7
17.	Eva Andersson, Kungälvs SS	10	1.05,9
18.	Ulla-Britt Carlsson, Eskilstuna SS	1	1.06,0
19.	Nina Simm, Mala IF	10	1.06,1
	Kerstin Moberg, SK Najaden	10	1.06,1
	Carina Eriksson, Gävle SS	10	1.06,1
	Elisabeth Berglund, Sundsvalls SS	11	1.06,1

200 m frisim

1.	Vera Kock, Timrå AIF	4	2.14,9
2.	Inger Dovenstam, Västerås SS	3	2.20,9
3.	Gunilla Jonsson, Malmö S	3	2.22,0
4.	Eva Schiller, Eskilstuna SS	3	2.22,2
5.	Kerstin Moberg, SK Najaden	3	2.22,5
6.	Marianne Hätting, Västerås SS	3	2.23,2
7.	Gunilla Wikman, SPIF	3	2.23,4
8.	Kennie Olsson, Helsingborgs SS	3	2.23,6
9.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	9	2.23,7
10.	Berit Larsson, Malmö S	3	2.23,9
11.	Elisabeth Hjort, Gävle	3	2.24,6
12.	Anita Zarnowiecki, S 02	3	2.25,0
13.	Carina Blomberg, Stockholms KK	3	2.25,4
14.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	3	2.25,5
15.	Lena Isaksson, SPIF	3	2.25,8
16.	Kerstin Hellström, Stockholms KK	3	2.26,3
17.	Eva Wikner, SPIF	2	2.26,5
18.	Carina Eriksson, Gävle SS	3	2.27,3
19.	Ing-Marie Nilsson, Norrköpings KK	3	2.27,6
20.	Annika Klint, Kiruna SS	3	2.27,7

400 m frisim

1.	Gunilla Jonsson, Malmö S	4	4.48,0
2.	Vera Kock, Timrå AIF	4	4.50,8

DAGSBERGSVÄGENS
BENSIN & SERVICE

Telefon 18 51 96 — NORRKÖPING

Däckservice — Balansering

Ljustest — Dubbning — Byte av avgasrör m. m.

BJÖRKDAHLS BEGRAVNINGSBYRÅ
Inneh. E. Rusthio, G. Flärd
Kristinagatan 20
602 26 NORRKÖPING
Telefon 12 03 34, 13 51 70
efter aff.-tid 12 03 34, 11 10 24, 18 74 29
Begravning och Eldbegängelse

Ledande affär i Arbetskläder
är **HÖRNAFFÄREN** vid **Y.F.A.**
Slottsgatan 140
ARBETAR BODEN
Telefon 011/12 55 42
NORRKÖPING

ERICSSON & HORNDAHL AB

Specialfirman för bränsle:

KOL — KOKS — ELDNINGSOLJA m. m.

NORRKÖPING — Telefon 12 92 50
LINKÖPING — Telefon 14 12 88
14 12 89

Gulf

SERVICESTATION

Telefon 011/980 81
SIMONSTORP

Även byte av Stötdämpare
Bensinstationen tillhandahåller:
MIX-I-GO för fullständigare förbränning

ANDREAS KVARN AB

NORRKÖPING
Telefon 12 95 90

Spannmål — Utsäde

Handelsgödsel och Fodervaror

BYGGNADS AB L. A. BRODIN & Co
Stationsvägen 10
SKÄRBLACKA
Telefon 011/575 19

LOTTEN M. ANDERSSONS EFTR.
PARFYMAFFÄR
Drottninggatan 19—21
Telefon 12 13 74
NORRKÖPING

ANNA-LISA ERIKSSONS DAMFRISERING
— Rekommenderas —
Telefon 011/570 75
SKÄRBLACKA

BERNINA SYMASKINER
I topp vid tester över hela världen
BERNINA BUTIKEN
S:t Persgatan 89 — NORRKÖPING
Telefon 18 30 30
Byten tages — Bekväma avbetalningsvillkor

3.	Gunilla Wikman, SPIF	4	4.52,7
4.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	4.55,8
5.	Inger Dovenstam, Västerås SS	10	4.56,0
6.	Kerstin Moberg, Najaden	4	4.56,9
7.	Margareta Berglund, Stockholms KK	10	4.57,1
8.	Else Gunsten, Kristianstads SLS	9	5.00,4
9.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	5	5.02,8
10.	Annika Klint, Kiruna	10	5.03,5
11.	Eva Schiller, Södertälje	4	5.03,8
12.	Nina Simm, Malå IF	11	5.04,4
13.	Åse Gustavsson, Kristianstads SLS	9	5.04,9
14.	Anette Jonsson, Jönköpings SLS	8	5.05,0
15.	Eva Wikner, SPIF	4	5.05,1
16.	Marianne Hätting, Västerås	3	5.06,6
17.	Camilla Hoffer, Kristianstads SLS	9	5.06,8
18.	Carina Blomberg, Stockholms KK	9	5.07,5
19.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	9	5.08,2
	Lena Petersén, Neptun	5	5.08,2

800 m frisim

1.	Vera Kock, Timrå AIF	3	10.06,8
2.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	4	10.08,5
3.	Gunilla Jonsson, Malmö S	3	10.13,6
4.	Else Gunsten, Kristianstads SLS	11	10.14,0
5.	Gunilla Wikman, SPIF	4	10.18,5
6.	Eva Schiller, Eskilstuna SS	3	10.23,4
7.	Lena Petersén, Neptun	3	10.23,8
8.	Marianne Hätting, Västerås SS	3	10.28,7
9.	Kerstin Moberg, Najaden	3	10.34,7
10.	Anette Jonsson, Jönköpings SLS	9	10.36,6
11.	Kennie Olsson, Helsingborgs SS	3	10.38,3
12.	Annika Klint, Kiruna SS	3	10.43,6
13.	Inger Dovenstam, Västerås SS	3	10.45,2
14.	Birgitta Ruder, Stockholms KK	3	10.47,2
15.	Ing-Marie Nilsson, Norrköpings KK	2	10.48,7
16.	Eva Wikner, SPIF	3	10.48,8
17.	Carina Blomberg, Stockholms KK	3	10.49,5
18.	Maria Jenvén, Mariestads SS	3	10.50,7
19.	Liselott Hammargren, Nässjö SLS	3	10.50,8
20.	Kerstin Folkesson, Kristianstads SLS	3	10.51,0

4×100 m frisim

1.	Västerås SS	3	4.22,6
2.	Malmö S	3	4.23,4
3.	Stockholms KK	3	4.23,7
4.	Stockholms-Polisen	3	4.24,6
5.	Simavdelningen 1902	3	4.25,6
6.	Luleå SS	3	4.25,6
7.	Jönköpings SLS	3	4.31,7
8.	Göteborgs KK	3	4.32,8
9.	Gävle SS	3	4.35,1
	Timrå AIF	3	4.35,1
11.	Kristianstads SLS	3	4.35,4
12.	Karlskoga SS	3	4.38,3
13.	IF Elfsborg	3	4.38,8
14.	SK Najaden	10	4.40,0
15.	Helsingborgs SS	3	4.40,8
16.	Sala SS	3	4.41,0
17.	Kiruna SS	3	4.42,0
	Eskilstuna SS	3	4.42,0
19.	Nässjö SLS	3	4.46,2
20.	Värnamo SS	3	4.46,5

100 m bröstsim

1.	Yvonne Brage, Skövde SS	4	1.18,0
2.	Anna Lena Jönsson, SPIF	4	1.20,8
3.	Eva Ohlsson, Solna SS	5	1.21,0
4.	Carin Petersson, Markaryds SS	10	1.21,3
	Åsa Wallin, Nässjö SLS	4	1.21,3
6.	Monica Bergqvist, SPIF	9	1.21,9
7.	Ann-Charlott Sandahl, Najaden	4	1.22,7
8.	Lena Lindgren, Göteborgs KK	4	1.23,4
	Carina Enryd, SK GeMa	6	1.23,4
10.	Anette Wilhelmsson, S 02	10	1.23,5
11.	Lena Lie, Karlskoga SS	9	1.23,6
12.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	1.23,8
13.	Anna-Greta Hedlund, IF Elfsborg	1	1.24,2
14.	Carina Nilsson, Köpings SS	10	1.24,7
15.	Lena Bäcklund, Filipstads IF	7	1.24,8
16.	Ulla-Britt Carlsson, Eskilstuna SS	7	1.25,3
17.	Anne-Mo Nyberg, Kristinehamns SS	9	1.25,7
18.	Britt-Marie Smedh, Solna SS	11	1.25,8
	Agneta Nilsson, Karlskoga SS	10	1.25,8
20.	Birgit Karlsson, Solna SS	10	1.26,2

200 m bröstsim

1.	Yvonne Brage, Skövde SS	8	2.45,6
2.	Eva Ohlsson, Solna SS	3	2.54,3
3.	Carin Petersson, Markaryds SS	8	2.54,5
	Åsa Wallin, Nässjö SLS	4	2.54,5
5.	Monica Bergqvist, SPIF	9	2.55,4
6.	Marina Eklöf, Mariestad	10	2.56,2
7.	Ann-Charlotte Sandahl, Najaden	3	2.56,9
8.	Clary Hallqvist, Trelleborg	4	2.58,5
9.	Anna Lena Jönsson, SPIF	2	2.59,0
	Lena Lie, Karlskoga	2	2.59,0
11.	Carina Nilsson, Köpings SS	3	2.59,8
	Anita Zarnowiecki, S 02	9	2.59,8
13.	Ann-Marie Andersson, Linköping	9	3.00,4
14.	Eva Marie Ahlgren, Ystads SS	9	3.01,2
15.	Lena Gustavsson, Nässjö SLS	10	3.01,3
	Anna-Greta Hedlund, Elfsborg	2	3.01,3
17.	Britt-Marie Lahti, Boden	3	3.01,4
18.	Susanne Tour, Neptun	9	3.01,5
19.	Camilla Hoffer, Kristianstads SLS	9	3.01,8
20.	Carina Enryd, GeMa	3	3.02,4

100 m ryggsim

1.	Eva Folkesson, Kristianstads SLS	8	1.12,1
2.	Yvonne Hiljebäck, SPIF	3	1.12,7
3.	Kerstin Moberg, Najaden	10	1.12,7
4.	Yvonne Törnqvist, SPIF	3	1.13,2
5.	Ann Christin Ångström, Lycksele IF	2	1.13,3
6.	Anita Zarnowiecki, S 02	9	1.13,9
7.	Irene Strömberg, Eskilstuna SS	3	1.14,3
8.	Birgitta Wallberg, Upsala S	4	1.14,4
9.	Ann Christine Franzon, Markaryds SS	4	1.14,6
10.	Agneta Heinefeldt, Finspångs SK	4	1.14,7
11.	Eva Schiller, Eskilstuna SS	1	1.15,1
	Eva Andersson, Nässjö SLS	8	1.15,1
13.	Susan Åkerberg, Upsala S	3	1.15,4
14.	Kerstin Werner, Göteborgs KK	4	1.15,6
	Inger Dovenstam, Västerås SS	11	1.15,6
16.	Eva Berglund, Stockholms KK	11	1.15,8
17.	Gunilla Wikman, SPIF	4	1.15,9
18.	Wendy Kasting, Göteborgs KK	9	1.16,1
19.	Ing-Marie Nilsson, Norrköpings KK	4	1.16,3
20.	Ann-Marie Andersson, Linköpings ASS	9	1.16,7

ERIKSSONS BAGERI

NILS ERIKSSON

KOCKUMSVÄGEN 32 — KALLINGE

TELEFON 0457/201 52

FIRMA BERNHARD KNUTSSON

Telefon 0456/301 45

SANDBÄCK

Säljer BP Bensin och Oljor — Servicestation

AB LISTERS BILREPARATIONER

Hosaby-LISTER-MJÄLLBY

Telefon 0456/508 20

Vi utför alla förekommande Bilreparationer
Med fackmannaansvar och under full garanti

ERIK JOHANNESSONS LASTBILSÅKERI

Telefon 0456/300 32

Pa SANDBÄCK

Utför alla slags Transporter
Spec.: Tipp- och kranbil samt balkkärra

EKSTRÖMS DAMSALONGER

För bättre hårvård

Ronneby — Telefon 100 96 — Karlskronagatan 9
Karlskrona — Telefon 218 39 — Gullberna
Kristianstad — Telefon 044/140 51, 11 02 22
Åhus — Telefon 24 12 70

När det gäller hårvård
Ekströms Damsalonger, först med det sista

BRÖDERNA SVENSSON

Frukt i Parti

Pa GRÄNUMSBY

Telefon 0456/301 33

C. J. HANSSON BAGERI AB

Kungsgatan 21

Telefon 100 46

RONNEBY

HENNING NILSSONS MÅLERIFIRMA

SÖLVE

Sölvesborg — Telefon 108 79

KALLINGE ÅNGBAGERI

KALLINGE

Telefon 0457/200 63

Postgiro 57 19 27

Gott Bröd

RONNEBY
MUSIKAFFÄR AB

Kungsgatan 21 — RONNEBY

Telefon 0457/103 92

Försäljning av
Musikinstrument — Skivor — Noter
Radio — TV

Fullständig service

Lågpriser från

HARRYS MÖBLER, Hallabro

Vi möblerar er "2-rummare"
för cirka 2.700: — inkl. moms.
Fraktfritt till er bostad

Telefon 0457/510 26

BETALD

ANNONSPLATS

200 m ryggsim

1.	Kerstin Moberg, Najaden	4	2.35,8
2.	Eva Folkesson, Kristianstads SLS	3	2.36,1
3.	Yvonne Törnqvist, SPIF	3	2.36,4
4.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	2.37,4
5.	Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF	2	2.39,0
6.	Yvonne Hiljebäck, SPIF	3	2.39,3
7.	Kerstin Werner, Göteborgs KK	3	2.39,9
8.	Susan Åkerberg, Upsala S	9	2.42,2
9.	Eva Andersson, Nässjö SLS	9	2.42,3
10.	Gunilla Wikman, SPIF	4	2.42,6
	Eva Schiller, Eskilstuna SS	3	2.42,6
12.	Ann-Christine Franzon, Markaryds SS	10	2.42,8
13.	Birgitta Wallberg, Upsala S	3	2.42,9
14.	Carina Hiljebäck, SPIF	10	2.43,5
15.	Ulla Johansson, Skövde SS	9	2.43,7
16.	Eva Berglund, Stockholms KK	11	2.43,8
17.	Karin Lundberg, Trelleborgs SS	3	2.44,2
18.	Sonja Rudolfsson, Karlskoga SS	9	2.44,3
19.	Irwi Johansson, Göteborgs KK	3	2.44,5
20.	Inger Dovenstam, Västerås SS	3	2.44,8

100 m fjärilsim

1.	Eva Wikner, SPIF	10	1.10,8
2.	Katarina Landerstedt, Göteborgs KK	1	1.10,9
3.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	4	1.13,1
4.	Elisabeth Hjort, Gävle	9	1.13,3
5.	Anita Zarnowiecki, S 02	9	1.13,7
6.	Gunilla Wikman, SPIF	9	1.14,0
7.	Kerstin Hellström, SKK	9	1.14,1
8.	Ulla Johansson, Skövde SS	8	1.14,4
9.	Ulrika Knape, S 02	9	1.14,7
10.	Margareta Berglund, Stockholms KK	9	1.14,8
11.	Agneta Heinefeldt, Finspång	8	1.15,0
12.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	9	1.15,1
13.	Ann-Charlotte Sandahl, Najaden	4	1.15,3
14.	Monica Ulvar, Jönköpings SLS	8	1.15,7
15.	Else Gunsten, Kristianstads SLS	10	1.15,9
16.	Ingrid Engman, SK GeMa	2	1.16,0
	Nina Simm, Malå	11	1.16,0
18.	Ann Mårdhrink, S 02	10	1.16,1
19.	Carin Petersson, Markaryds SS	5	1.16,3
20.	Catarina Aronsson, Nässjö SLS	10	1.16,4

200 m fjärilsim

1.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	4	2.36,7
2.	Katarina Landerstedt, Göteborgs KK	3	2.39,7
3.	Eva Wikner, SPIF	1	2.41,6
4.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	2.42,2
5.	Ulla Johansson, Skövde SS	9	2.43,0
6.	Carin Petersson, Markaryds SS	4	2.44,5
7.	Kerstin Hellström, Stockholms KK	10	2.46,1
8.	Kerstin Hallstedt, Stockholms KK	4	2.47,4
9.	Gunilla Wikman, SPIF	3	2.49,4
10.	Anette Jonsson, Jönköpings SLS	3	2.50,8
11.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	10	2.51,3
12.	Anna Lena Jönsson, SPIF	4	2.51,7
13.	Nina Simm, Malå IF	11	2.52,8
14.	Gull Britt Ålebring, Södertälje SS	10	2.53,3
15.	Eva Schiller, Eskilstuna SS	3	2.53,4
16.	Monica Ulvar, Jönköpings SLS	9	2.53,5
17.	Elisabeth Hjort, Gävle SS	3	2.54,1
18.	Yvonne Jonsson, Jönköpings SLS	9	2.55,1
19.	Yvonne Selén, Södertälje SS	3	2.55,2
20.	Helena Svensson, Värnamo SS	9	2.55,5
	Vera Kock, Timrå AIF	9	2.55,5

200 m medley

1.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	2.34,2
2.	Yvonne Brage, Skövde SS	8	2.38,4
3.	Vera Kock, Timrå AIF	10	2.38,7
4.	Margareta Berglund, Stockholms KK	10	2.39,0
5.	Kerstin Moberg, Najaden	3	2.39,1
6.	Carina Eriksson, Gävle SS	10	2.40,2
7.	Gunilla Wikman, SPIF	4	2.40,6
8.	Elisabeth Hjort, Gävle SS	3	2.40,7
9.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	10	2.41,0
10.	Anette Wilhelmsson, S 02	10	2.42,9
11.	Carin Petersson, Markaryds SS	9	2.44,1
12.	Irwi Johansson, Göteborgs KK	3	2.44,6
13.	Katarina Landerstedt, Göteborgs KK	3	2.45,0
	Eva Enquist, Västerås SS	3	2.45,0
15.	Eva Wikner, SPIF	9	2.45,3
16.	Birgitta Ruder, Stockholms KK	9	2.45,7
	Kerstin Pettersson, Sala SS	10	2.45,7
	Nina Simm, Malå IF	11	2.45,7
19.	Ann Marie Andersson, Linköpings ASS	8	2.46,1
20.	Britt-Marie Lahti, Luleå SS	3	2.46,3

400 m medley

1.	Anita Zarnowiecki, S 02	10	5.35,5
2.	Kerstin Moberg, Najaden	4	5.42,4
3.	Anette Jonsson, Jönköpings SLS	9	5.45,1
4.	Inger Andersson, Jönköpings SLS	9	5.53,3
5.	Yvonne Jonsson, Jönköpings SLS	9	5.54,9
6.	Ingrid Gustavsson, Luleå SS	9	5.59,2
7.	Gunilla Magnusson, Najaden	10	5.59,4
8.	Nina Simm, Malå IF	3	6.02,2
9.	Ulla Johansson, Skövde SS	7	6.10,8
10.	Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF	3	6.12,7
11.	Monica Ulvar, Jönköpings SLS	9	6.14,3
	Inger Markstedt, Luleå SS	9	6.14,3
13.	Ann-Marie Josefsson, Göteborgs KK	10	6.16,9
14.	Marina Eklöf, Mariestads SS	7	6.17,9
15.	Ulla Wahss, Avesta SS	8	6.19,5
16.	Ann Mårdbrink, S 02	10	6.21,5

4×100 m medley

1.	Stockholms-Polisen	3	4.50,2
2.	Simavdelningen 1902	10	4.58,3
3.	Göteborgs KK	3	4.59,9
4.	Luleå SS	3	5.03,6
5.	SK Najaden	10	5.04,5
	Upsala S	3	5.04,5
7.	Kristianstads SLS	3	5.07,2
8.	Karlskoga SS	3	5.08,5
9.	Skövde SS	3	5.09,5
10.	Västerås SS	4	5.11,1
11.	SK GeMa	3	5.12,7
12.	Eskilstuna SS	3	5.14,0
13.	Jönköpings SLS	5	5.14,4
14.	Stockholms KK	3	5.14,5
15.	Gävle SS	3	5.15,0
16.	Malmö S	3	5.15,3
17.	Kiruna SS	11	5.20,4
18.	Helsingborgs SS	3	5.21,4
19.	Markaryds SS	3	5.22,1
20.	Sala SS	3	5.23,3

KARL SVENSSONS CYKEL & SPORTAFFÄR

Ågatan 3 — Telefon 0454/400 04
ankn. kontor
OLOFSTRÖM

Stor sortering av Fiske- & Sportartiklar,
Jaktgevär och Ammunition
Radio & TV
Reparationer utföres under garanti

HOFFS PLÅTPRESSNINGS AB

Sveavägen 2

OLOFSTRÖM

Telefon 402 94



SAAB

Anlita oss, då Ni ämnar ta Edert
KÖRKORT eller MC- och TRAFIKKORT!
Snabb och god utbildning
MC-utbildning med hjälp av kortvågsradio

Sture Nilssons Trafikskola

OLOFSTRÖM
Telefon 0454/416 90



JÄMSHÖGS SPARBANK

JÄMSHÖG — Telefon 0454/460 42

OLOFSTRÖM — Telefon 0454/400 68

NÄSUM — Telefon 0456/241 00

GRÄNUM — Telefon 0454/432 36

olofströms boktryckeri ab

BOKTRYCK — OFFSET — REPRO
Huvudkontor och tryckeri:
OLOFSTRÖM
Telefon växel 0454/413 75
Avdelningskontor:
STOCKHOLM 43
Telefon 08/45 58 80

Specialité:
SNABBSET I OFFSETROTATION

När Ni är i behov av
TRÄTOFFLOR
se då till att de äro försedda med våra
Holje-bottnar.

Vi har många års vana i branschen

AB HOLJE TOFFELFABRIK

OLOFSTRÖM
Telefon: Kontor och Fabrik
0454/400 10, 404 10

Bra facklitteratur och nyttiga tidningar

För alla som vill veta mera om simning och framför allt Engelsk och Amerikansk simning kan vi upplysa om att det finns ett stort antal fackböcker i ämnet samt många tidskrifter.

Nedan uppräknade böcker kan beställas genom bokhandeln medan tidskrifterna kan beställas under den adress som finns. Dessutom kan man med fördel vända sig till:

Wennergren-Williams
Prenumerationsavdelningen
Fack
104 25 STOCKHOLM
Tel. 08/54 12 00

Detta förlag ombesörjer prenumeration av utländska tidskrifter.

Utländsk facklitteratur

James (Doc) Councilman:
The Science of Swimming
Pretience-Hall Inc,
Eaglewood Cliffs
New Jersey, USA
eller
Pretience-Hall Inc,
London

Forbes Carlile:
On Swimming
Pelham Books Ltd
26 Bloomsbury Street
London W.C. 1

Buck Dawson:
Dry-Land Exercises for Swimming
Se Forbes Carlile

Steve Clark:
Competitiv Swimming as I see it
Swimming World
12618 Killion Street
North Hollywood
California 91607
USA

Matt Mann:
Sport illustrated Book of Swimming

Donald (Don) Gambril:
Swimming
Goodyear Publishing Company, Inc
15115 Sunset Blvd
Pacific Palisades
California
USA

Adresser på utländska tidskrifter

Swimming World och Swimming Technique
12618 Killion Street
North Hollywood
California 91607
USA

The International Swimmer
35 Ballards Lane
Finchley
N 3 London
ENGLAND

The Swimming Times
4 Waddon Park Avenue
Croydon CR9 4AX
ENGLAND



Vera Kock sträcker ut.

Allt i Modern Hårvård
SALONG OKÉ
Bellmansvägen 2 — Telefon 400 93
SALONG PIGALLO
Björkvägen 10 — Telefon 411 55
OLOFSTRÖM
Rut Lind

MARTA HOLMÉN HATTAFFÄR
Bredgatan 44 — OLOFSTRÖM
Telefon 0454/405 31
Damhattar i alla prislägen

CITYHÖRNAN
Uno Svensson
Vilshultsvägen 1 C — OLOFSTRÖM
Telefon 402 15, bostad 420 34
Fisk — Ost — Delikatesser — Blommor

KARLSHAMNS BYGG AB
Regeringsgatan 52
KARLSHAMN
Telefon 0454/131 25, 136 61
Nybyggnader — Reparationer — Värderingar

Lindhs Cykel- & Sportaffär

CYKLAR, MOPEDER
av ledande fabrikat
Spartfiskeutrustning av högsta kvalitet
Fullständig Reparatiansservice

Torget — OLOFSTRÖM
Telefon 404 04

GM-Bilar och SERVICE
— för säker körning —
VÄGGA
MOTOR & BIL AB
Auktoriserad återförsäljare för
General Motors
KARLSHAMN
Telefon växel 166 10

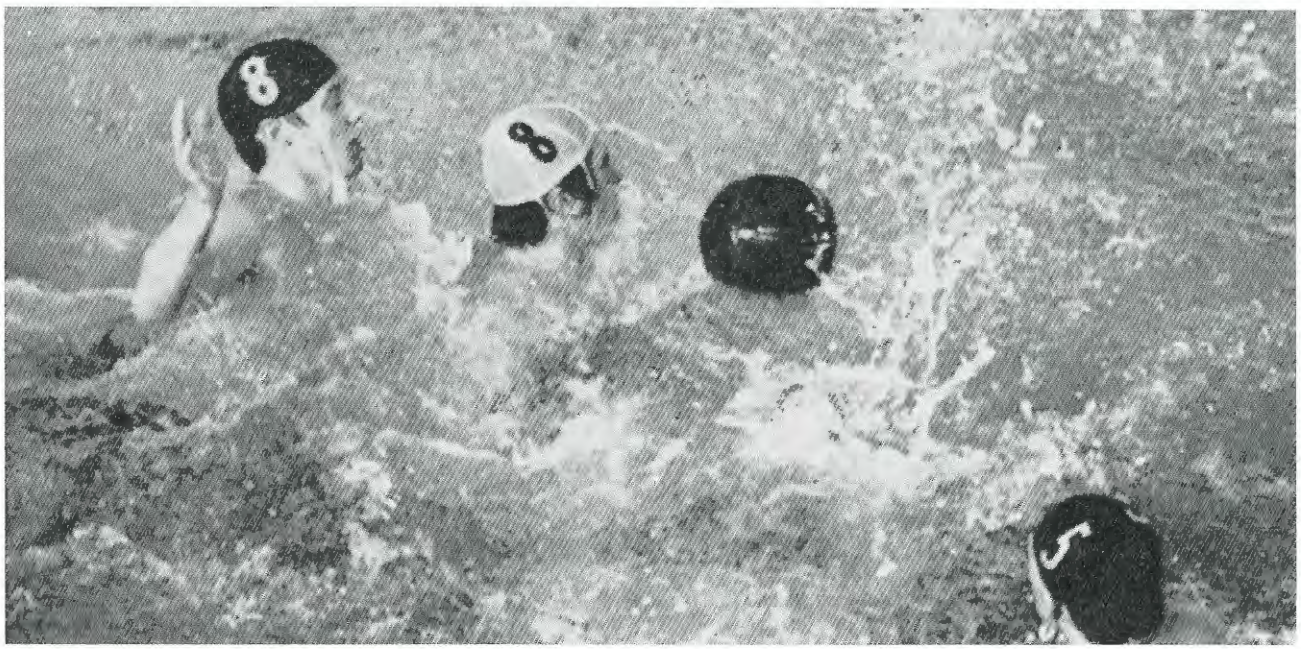
BRÖDERNA FOHLIN
SMIDES- & SVETSNINGSVERKSTAD
Utför på beställning alla sorters
Byggnadssmide, Grindar, Balkongräck, Staket m. m.
Reell behandling — Humana priser
Gustavsborgsvägen 3
Telefon 117 23
KARLSHAMN

Allt i modern hårvård
Förstklassig behandling
EDITH KARLSSONS DAMFRISERING
Storgatan 40 (Cityplan)
OLOFSTRÖM — Telefon 400 92

HERR och GOSSKLÄDER
HERR-HÖRNAN
Drottninggatan 56 — KARLSHAMN

OLOFSTRÖMS ELEKTRISKA AB
Gunnar Frantz
Telefon 0454/400 91

MARGARETHA-BAREN
Drottninggatan 35 — KARLSHAMN
Telefon 0454/110 56
God och vällagad mat



Lasse Engström i närkamp med polacken Wicinski i landskampen i Szczecin.

Salas polobesök i Berlin får fortsättning

Sala simsällskap kom på fjärde plats bland åtta europeiska vattenpololag i 70-åriga Berliner Schwimmclubs jubileumsturnering som spelades i Schönerberger Schwimmsporthalle. SSS var ytterst nära att lägga beslag på tredjeplatsen. Matchen om tredje priset måste förlängas innan "bronset" kunde överlämnas till ett engelskt militärlag. Salagrabbarnas insats är dock ett fall framåt jämfört med förra året då de hamnade på sjunde plats i en liknande turnering i Väst-Berlin.

Segern gick den här gången till Ludwigsburg — ett västtyskt div. I-lag. I finalen spöade västtyskarna BOAR.

Salas väg till matchen om tredje pris gick för övrigt via segrar över AWW 09 från Hamburg (6—1) och Wolfenbüttel — västtyska utomhusmästare 1968 (3—2).

Wolfenbüttel ersatte fjolårets segrarlag i turneringen. Slvaia Pilsen från Tjeckoslovakien. Tjeckerna lät meddela per telegram i mitten av förra veckan att de vägrats utresetillstånd av politiska skäl.

Salalaget var med en genomsnittsålder strax under 20 år turneringens i särklass yngsta. Grabbarnas gnista uppvägde det som fattades i styrka och rutin. De blev populära hos domarna för sitt justa spel. Jämfört med de brittiska militärerna var salaspelarna rena änglarna.

SSS gjorde en bra insats utan sådana fasoner och inbjöds därför av arrangörerna till en ny turnering — med starkare lag — redan i vår.

— Men skall vi resa ned då måste vi nog låna ett par färstärkningar menade SSS' spelande tränare Hans Theander. Vårt material är i tunnaste laget. Det märktes att vi var slitna i sista matchens förlängning.

Anders Lindén märktes mest av salaspelarna. Han var en av turneringens snabbaste och kraftfullaste skyttar. Med sina kanoner hade han gjort plats som center i vilket som helst av de övriga lagen. Ove Andersson och Göran Pettersson kan också plockas fram ur lagbilden.

Anders Lindén gjorde nio av Salas 15 mål i turneringen. Ove Andersson och Hans Theander svarade för två vardera, Lars Erik Larsson och Per Fernkvist 1.

Sala började med att spela ut Hamburg med 6—1 på lördagen. På söndagsförmiddagen blev det stryk mot brittiska armélaget med 2—1. Ove Andersson gjorde SSS-målet efter matchens grannaste anfall.

Mötet med Wolfenbüttel blev dramatiskt. Efter halva drabbningen låg SSS under med 2—0. Genom ett mål av Hans Theander och två av Anders Lindén vann SSS med 3—2. När 30 sekunder återstod åkte både Lasse Larsson och Ronny Lindblom ur, men 3—2 höll ändå.

5—5 stod det vid full tid i tredje prismatchen mot Royal Navy, efter fyra mål av Anders Lindén. Ett missförstånd i SSS-försvaret i förlängningens slutskede utnyttjades av engelsmännen, som vann med 6—5.

Slutställning i Väst-Berlin: 1. Ludwigsburg. 2. Brittiska armélaget. 3. Royal Navy. 4. Sala SS. 5. Berliner SC. 6. Wolfenbüttel. 7. Hamburg. 8. Esch-Sur-Alette.

BERSA



— SKÄRPNING, röt Stenowe Nyström på bassängkanten när SSS låg under med 2—0 mot fjolårets västtyska utomhusmästare Wolfenbüttel. Spelarna som får skällning är fr. v. Lasse Larsson, Hans Theander, Mats Fernkvist, Per Fernkvist och Ove Andersson samt på bryggan Nisse Persson. Rappningen gav resultat. SSS vann med 3—2.

AB KARLSHAMNS BYGGNADSGLAS
P. Österberg
Sölvesborgsvägen 29 — KARLSHAMN
Telefon 117 62, 117 52
Härdat glas och lamellglas. Alla sorters Bilrutor, raka såväl som böjda. Tätning av rutor. Fullständig glasmästerirörelse. Service dygnet runt. Försäljning av speglar och inramningar.

FIRMA THURE BLOM
Telefon 0455/400 47
Rödebyvägen 28 — RÖDEBY
Järn, husgeråd, byggnadsmaterial, färger, fernissor, fönsterglas, kakel, golv- och träfiberplattor

SYDSVENSKA TAKPAPPSFABRIKEN AB
KARLSHAMN
Telefon växel 103 92 och 140 74
Etablerad 1908

Ni som tänker gifta Er gör ett besök hos
BOSTRÖMS MÖBELAFFÄR
RÖDEBY
Det lönar sig
Telefon 0455/402 43

HEDLUNDS
TRYCKERI AB
Vinkelgatan 13
KARLSHAMN
Telefon 118 82
Spec.: Blanketter i boktryck och offset

EKEBERGSLUNDS TRÄFÖRÄDLING AB
ASARUM
Telefon 201 39
Trävaror — Byggnadsmaterial

GÖSTAS BRÖD
ASARUMS BAGERI AB
Telefon 0454/202 31
Alltid färskt och gott bröd

AB WESTERGRENS
TRAFIKSKOLA
(E. Lexe)
Rådhusgatan 14 — KARLSHAMN
Telefon 0454/113 46
Bostad 510 92
För grundlig och trivsam trafikutbildning

HOBY GRÄV och GRUS AB
Alla slags Grusleveranser
Telefon 0454/300 49, 305 88
Grusgropen telefon 0454/302 26
BRÄKNE-HOBY

BLEKINGE-BUSS
Telefon Karlskrona 0455/208 85, 222 51
Telefon Ronneby 0457/107 23
Moderna Turistbussar för sällskapsresor inom- och utomlands
Rekommenderas

Trädgårdsanläggningar, Planteringar, Schaktningar, Gjutningar och Plattläggning utföres
SIXTEN JOHANSSON
Hagalundsvägen 4 — Telefon 119 84
KARLSHAMN

ERIK ELIASON
ERINGSBODA
Telefon 0455/700 09
Välsorterad Lanthandel — Rekommenderas

SVÄNGSTA ELEKTRISKA AB
A. E. Welin
Telefon 221 05 — Bostad 228 92
SVÄNGSTA
Allt inom branschen

FIRMA IVAN ALDSTEN
JOHANNISHUS
Telefon 0455/330 41

Saxat ur Simfrämjaren nr 1 1969

Bra sagt av Sven Wallbom

Läs och begrunda

Att vara idrottsledare i dagens Sverige är nog nätt opp det otacksammaste jobb, som någon kan åta sig. I andra positioner i livet döms man i regel — eller åtminstone ofta — efter sina förtjänster. Det anses också tillåtet att då och då göra misstag, bara de är väl övervägda. Inom idrotten tycks det, särskilt när det gäller ledare på förbundsplanet, vara oursäktligt att göra felbedömningar eller att fela på annat sätt. En ledare må ha gjort riktiga bedömningar i hundratals fall, men det synes inte ursäkta ett enda klavertramp.

När det går bra i internationella tävlingar, ja, då hyllas helt naturligt de aktiva, som utfört prestationerna. Går det åt helskotta, går den beskaste kritiken ut över ledarna. Då skriker sportsidornas unga hetsporrar om skandal och "bort med gubbväldet" även om ledarna i fråga inte alls är några gråskägg, varken till ålder, i sinnet eller till utseendet.

Även tränarna skälls ut efter noter efter de aktivas misslyckanden. Men de befinner sig i alla fall i en tvåfalt bättre situation än de oavlönade ledarna. Tränarna har betalt — om än i många fall kanske alltför blygsamt — men dessutom får de enligt min mening många gånger i alltför hög grad dela äran av idrottsmännens framgångar. De får också ofta se sina namn i intervjuer i tidningar, där de uttalar sig med största beredskap även i frågor, vilka rimligen de ansvariga förtroendemännen borde få besvara. Dessa sistnämnda får gärna sätta till orimligt mycken tid för sammanträden och förberedelser, inbegripet att skaffa pengar till rörelsen, men något tack riktas sällan åt det hållet.

En orimlig arbetsbörda åvilar dem, som innehar ledande poster i en förbundsledning. På dessa poster sitter i de flesta fall folk med energi och begåvning över genomsnittet. Det är ofta en förutsättning för att bli vald. Följaktligen har de vanligen hyggliga inkomster i sitt dagliga värv, i genomsnitt knappast under 25 kronor i timmen. Då det kan förutsättas att vederbörande har nöje av sina uppdrag är det ju inte helt logiskt att räkna ut vad idrottsjobbet kostar, uträknat efter den här ovan gjorda uppskattningen av timförtjänsten. Men det kan ändå ha sitt intresse att räkna fram denna kostnad. En VU-ledamot i Svenska Simförbundet t.ex. hade i fjol 26 sammanträden — ett varannan vecka alltså — om i genomsnitt tre timmar, och flera heldagssammanträden med styrelsen, telefonsamtal hem och till arbete, skyldighet att närvara vid ett otal tävlingar av olika intressegrad, etc. Därtill får han utan undantag sätta till egna pengar för resor, uteätande, telefonavgifter och annat. En VU-ledamot utan särskild funktion torde därför sätta till omkring 200 timmar om året, motsvarande den nätta summan av 5.000 kronor årligen.

Detta är dock bara småpotatis jämfört med vad VU:s ledande män får sätta till. Gösta Ölander — VU-ordföranden — beräknar, att hans olika uppdrag under år 1968 tog omkring 1.000 timmar, motsvarande enligt "min" beräkningsgrund den helt orimliga summan 25.000 kronor!

Men än värre siffror gäller för Sven-Håkan Paulson, ordförande i Simkommittén. Han har fört noteringar i sin almanacka över sina timoffer på simintressets altare under 1968 och kommit upp till den närmast förskräckande siffran 1.200 timmar, motsvarande 30.000 kronor! Detta motsvarar också cirka 2/3 av en normal årsarbetstid för en kontorsanställd. Det vill till att Ölas och Sven-Håkan är egna företagare. Det förefaller otänkbart, att personer med "normala" anställningar kan åta sig såna här uppdrag.

Otack är ledarnas lön. Ersättningarna för resor, telefon och uteätande är helt symboliska. Sven-Håkan Paulson har en ersättning av 300 kronor om året plus ett mycket blygsamt belopp till skrivhjälp. Som ytterligare "ersättning" har han fått fara med som ledare och dadda på diverse resor och sist men inte minst fått åtnjuta flera spaltmeter råskällning i allehanda tidningar. Jag har inte läst ett enda ord av uppskattning av Sven-Håkans arbete. Nog har han väl ändå gjort något bra?

De "vanliga" styrelseledamöterna får som uppmuntran för sitt oavlönade arbete då och då följa med på någon utlandsresa. De utsätts i det sammanhanget ofta för kritik av de unga blodtörstiga sportjournalisterna. "Vad har han för uppgift att fylla? Bättre låta någon 14-åring få komma med för att se och lära".

Detta är enligt min bestämda mening kortsynt. Man kan rimligtvis inte vänta sig, att ledare — lite i skymundan för de stora — i åratal ska slita ut sig och "misshandla" familjen och sina platser utan att röna någon som helst uppmuntran. Ledare behöver också komma ut för att se och lära.

Jag tror, att ungdomar många gånger alldeles för lätt kommer med på utlandsresor. Detta beror väl närmast på att dagens landskamper nästan alltid omfattar hela det otympliga olympiska programmet med tävlingar på alla upptänkliga distanser och några till. Om det inte vore för att representationen måste vara fulltalig i alla grenarna, skulle nog många ungdomar få förkovra sig hemma ytterligare, innan de släpps fram på internationella tävlingsbanor. Utlandsresorna är för ungdomen en önskedröm, som i hög grad stimulerar träningslusten. Den drömmen bör nog inte alltför tidigt uppfyllas med mindre än att vederbörande verkligen har mycket goda kvalifikationer.

Rätt att avgå. Jag menar naturligtvis inte, att ledare inte ska få kritiseras. Men kritikerna tycks ofta glömma att även ledarna har ett arbete att sköta, en familj, som har anspråk på husfar, och inte minst ett direkt behov av att någon gång i all olåten få höra ett välljudande ord av uppskattning.

När nu Lasse Schött efter 28 år i styrelsen varav 16 i presidiet och de sex senaste som ordförande förklarat sig vilja frånträda sina uppdrag vid nästa årsmöte, så är detta inte annat än naturligt. Både hustru och barn har väl rätt att göra anspråk på att få träffa husets herre mer än några få söndagar, som blir lediga från uppdrag från Förbundet. Dessa tungt vägande skäl borde kunna accepteras av alla utan vidare.

Nej, idrotten är nog den mest otacksamma folkrörelse som finns i Sverige. Kritik bjuds på i övermått men ordet TACK är en sällsynthet.

Alltid nyheter i HÅRVÅRD
SALONG BORDEAUX
Ronnebygatan 50 — Telefon 805 10
KARLSKRONA

Gör som alla idrottsmän — använd VM-Protein
HÄLSOPRODUKTER
L. Franzén
Kyrkogatan 17 — Telefon 170 60
KARLSKRONA

Tag ett gott råd!
Bliv stadig kund i
A. J. ANDERSSONS MANUFAKTURHANDEL
KARLSKRONA
Telefon 100 11

Vid behov av priser
Välkomna till
BLEKINGE LÄNS HEMSLÖJD
Rannebygatan 37 (Stadshatellet)
Telefon 102 37
KARLSKRONA

HUSMÖDRAR MED ANSPRÅK
GÅR TILL
Thornanders
Konditori Eftr.
Inneh. SYLVIA CARLSSON
Drottninggatan 21 — Telefon 173 00
KARLSKRONA
Specialité: GODA TÅRTOR

Dryga ut Hushållspengarna!
EKONOMIHANDLA
Sunna Livs Torskors Livs
Backa Bo Livs
KARLSKRONA

KARLSKRONA
TURISTBUSS TAT
Moderna turistbussar för
sällskaps- och idrottsresor
såväl inom- som utomlands
Telefon 0455/163 10 — Bost. 109 91

LINDOHFS BLOMSTERHANDEL
Maja Lindahf
Ronnebygatan 27 — Telefon 108 07
KARLSKRONA
Rekommenderas

LINDSTRÖMS EFTR. UR AB
Stortorget 3 — KARLSKRONA
Telefon 106 28
Rekommenderas

K. O. ANDERSSONS Skomakeri - Skoaffär
Telefon 119 59 — N. Smedjegatan 42
KARLSKRONA
Reparationer utföres på bestämd tid
Nya skor för hela familjen
ständigt i lager till billigaste priser

Presentartiklar
ELMÉR & Co
Ronnebygatan 42 — Telefon 0455/108 50
KARLSKRONA

DÄR ÄR DET STORT: Spanska mästerskapen i Barcelona lockade över 6.000 åskådare till finaldagen. Bassängen Picornell är hypermodern med ett djup mellan 2.30 och 2.50 m och 25 graders vattentemperatur. Elektrisk tidtagning, separat hoppbassäng. Tecknen tyder på att EM i Barcelona nästa år kommer att bli utsålt.

NY VÄG: Australien är på väg igen. De verkligt unga kommer. 10-åriga Virginia Rickard gjorde i juli 4.51,3 på 400, 1.18,1 på 100 rygg, 2.48 på 200 medley. I kort bassäng har 9-åriga Majella Corrigan gjort 3.02,6. Bland grabbarna noteras 1.13 på 100 rygg av 11-årige Piper och 2.22,3 på 200 medley av 14-årige Farthing.

BRÖDER: USA:s fenomen Charles Hickox har en 16-årig bror Tom, som satt age-group-rekord (15—17 år) på 100 fritt med 54,4.

PROFETIA IGEN: Om världsrekordet på 200 fjäril, säger australiern Kevin Berry:

— Någon bör snart simma på 2.02. (Han gjorde själv 2.06 för fem år sedan . . .)

VÄNTAT: Frankrike fortsätter att simma fort i prepararet vatten. Deras nya bröststjärna Roger-Phillipe Menu gjorde sina 2.30,7 på 200 bröst i Dinards salta havsvattenbassäng — han vände på 1.11. Detta skedde dagarna före 6-nationers och hans seger i Blackpool var alltså ingen större sensation.



Greta Andersen — nyinvald i Hall of Fame.

ULRIKA OCH TORD SUVERÄNA

Förhandsfavoriterna Ulrika Knape och Tord Anderson vann programenligt årets sista SM-grenar i höga hopp inomhus, som avgjordes i Valhallabadet, Göteborg den 7 december.

Annika Lorentzon lyckades utmärkt i sin comeback och blev silvermedaljös. Hon ledde efter fyra hopp, men från och med femte omgången fanns ingenting att göra åt Ulrika som vann överlägset. Trea blev Agneta Henrikson, som har härliga utvecklingsmöjligheter om hon går in för grenen.

Tord Anderson, som bara blir bättre och bättre, ledde från början till slut och vann med 65 poängs marginal före Maths Lindberg. Maths misslyckades helt i sina två sista hopp, men dessförinnan hade det varit jämt och när finalomgången började ledde Tord med endast en poäng. Överraskande trea Tommy Bood, Karlstad. Den nya given med ett separat inomhus-SM i problemgrenen höga hopp visade sig vara ett lyckat kast. Hopparna har kunnat specialträna trampolin under hösten och klassen blev därigenom högre än någonsin.

RESULTAT:

Herrar

1.	Tord Anderson, MS	420,85
2.	Maths Lindberg, Karlstad	354,45
3.	Tommy Bood, Karlstad	289,25
4.	Gösta Lagström, Elfsborg	274,35
5.	Göran Karlsson, MS	244,45
6.	Patrik Eriksson, SKK	238,45
7.	Raimo Silvasti, Karlstad	168,90
8.	Rister Björklund, Elfsborg	167,30
9.	Ruben Werjefeldt, Falköping	159,00
10.	Lars Jönsson, Linköping	156,15
11.	Conny Bergström, Karlstad	153,55
12.	Lars Mannberg, MS	146,80
13.	Morgan Ferm, Elfsborg	129,90

Damer

1.	Ulrika Knape, S 02	299,45
2.	Annika Lorentzon, S 02	267,90
3.	Agneta Henrikson, GKK	262,80
4.	Eva Ekdal, Karlskoga	229,10
5.	Gunilla Kutschbach, S 02	224,65
6.	Hanna Neuman, Elfsborg	184,20
7.	Inger Karlsson, MS	129,80
8.	Eva Johansson, Falköping	113,75
9.	Ann-Louis Helander, S 02	110,80

Simningens "Hall of Fame"

Följande är medlemmar i simningens HALL OF FAME i Fort Lauderdale, Florida. Arne Borg är ende svensk och en av de få européerna i detta fina sällskap:

1965: Buster Crabbe, C. M. "Charlie" Daniels, Gertrude Ederle, Dawn Fraser, Beulah Gundling, Jamison Handy, Duke Kahanamoku, Adolph Kiefer, Robert J. H. Kiphuth, Kusuo Kitamura, Commodore Longfellow, Pat McCormick, Matt Mann II, Pam Morris, Katherine Rawls, R. Max Ritter, Murray Rose, Don Schollander, Matthew Webb, Johnny Weissmüller, Al White.

1966: Dave Armbruster, Bill Bachrach, ARNE BORG, Ernst Brandsten, Steve Clark, Georgia Coleman, Ann Curtis, Pete Desjardins, Alan Ford, Alfred Hajos, Eleanor Holm, Ragnhild Hveger, Edward T. Kennedy, Helene Madison, Shelly Mann, Jack Medica, Wally O'Connor, Mike Peppe, Clarence Pinkston, Wally Ris, Soichi Sakamoto, Bill Smith, Joe Verdeur, Chris Von Saltza, Ester Williams.

1967: Miller Anderson, Carl Bauer, Sybil Bauer, Sir Frank Beaurepaire, Ethelda Bleibtrey, Ma Braun, Teddy Cann, Jacques Yves Cousteau, Fanny Durack, Hironoshin Furuhashi, L. de B. Handley, Beth Kaufman, Al Neuschaefer, Martha Norelius, Betty Becker Pinkston, Paul Radmilovic, Aileen Riggin, Norman Ross, The Spence Brothers.

1968: Jeff Farrell, Benjamin Franklin, Zoltan de Halmay, Harry Hebner, George Hodgson, John Jarvis, Warren Kealoha, Dr. George Kojac, Sammy Lee, Hendrika Mastenbroeck, Emil Rausch, E. Carroll Schaeffer, Dorothy Poynton, David Theile, Yoshiyuki Tsuruta.

1969: Greta Andersen, Fred Cady, Donna de Varona, Vickie Draves, Stephen Hunyadfi, Barney Kieran, Ethel Lackie, Freddie Lane, Michael "Turk" McDermott, James Nemeth, Al Patnik, Henry Taylor.

Fråga efter

TORHAMNS BRÖD

hos Eder handlande

Torhamns bageri bakar gott matbröd, kaffebröd och småbröd

Telefon 0455/510 32

TORHAMN

ÖNSKAS KÖPA

Villor, Fastigheter, Lantgårdar, Tomter, Tomtbebyggelse, Sommarstugor köpes för kunders räkning

— Tag kontakt med

BENGTSSONS FASTIGHETSFÖRMEDLING

Telefon 226 62 — Riksvägen 80

LYCKEBY

Sydöstra Sveriges Dagblad

— tidningen för hela Blekinge

S S D TRYCK

KARLSKRONA

Telefon 0455/190 00 (växel)

MODERNT

BOKTRYCKERI och BOKBINDERI

GYLLES KONDITORI

N. Kungsgatan 22

KARLSKRONA

Telefon 123 18

Förstklassiga

KONDITORIVAROR

AB BRÖD. KLAESSONS CHARKUTERI

KARLSKRONA

Konstapelsgatan 19

Telefon 120 35 — Fabrik 238 55

Egen tillverkning

Cykla året runt med konditionscykel

BIRGERS REPARATIONSVERKSTAD

Riksvägen 42 — LYCKEBY

Telefon 0455/205 70

Det rätta stället — när det gäller

Choklad — Konfektyr — Frukt — Ge-Be Glass — Tidningar — Tobak

Öppet 9—21

KIOSKEN — RÖDEBY

Telefon 403 90

ELVÄRME

behöver Ni när sommarvärmen tagit slut — kontakta

BENGTS ELEKTRISKA AB

FÅGELMARA

Telefon 0455/641 25

ISOLERINGSBOLAGET DAHLROTH & Co

Lyckåvägen 19

Telefon 239 10, 238 40

LYCKEBY

Utför all slags RÖRISOLERING



SWALL minns

MÅLVAKT DIRIGERADE POLOMATCH

Till belysande av stämningen mellan Neptun och SKK kan följande historia berättas. Vid en polomatch i Strömbadet bevakades Neptuns mål av Anton "Pliggen" Ljungdahl, som med sin stentorsstämma hela matchen dirigerade sina medspelare. Erik Bergvall, mot vilken väl i första hand neptunarnas ilska kanaliserade sig, hade jut gjort mål med ett av sina patenterade, mycket hårda bakkast. När det någon minut senare blev farligt igen framför Neptuns mål, skrek Pliggen till Bergvalls bevakare:

— Slå redaktörn på käften!

DET HÄNDE I ANTVERPEN

För 50—60 år sedan var det ganska långt mellan tävlingarna för de svenska simmarna. Detta var kanske en förklaring till, att man efter de stora tävlingarna ibland festade om i överkant utan tanke på morgondagens form.

Till OS i Antverpen 1920 reste den svenska olympiatruppen i ett svenskt extratåg, som utan ombyte gick direkt till OS-staden. Med de ordinarie tågen måste man på den tiden byta tåg i Hamburg eller Berlin för att komma längre västerut. Det svenska tågsättet stod kvar i Antverpen över spelen för att användas för truppens hemresa.

Den belgiska valutan franc döptes raskt om till "fransar". I Belgien utskänktes på den tiden ingen starksprit på restaurangerna. Däremot fick man utan inskränkningar köpa sådana drycker i spritbutikerna, dock minst två liter. Några likasinnade svenska simmare bestämde sig för att ha sällskap på hemresan för att gemensamt slicka i sig framgångarnas sötma. Hela den svenska truppens insatser hade i verkligheten varit nära nog lysande, trots att den svenska sportpressen yrade om fiasko för att svenskarna inte vann rubbet och stubbet. De svenska framgångarna bör ses mot bakgrunden av att första världskriget hade slutat mindre än två år före spelen. Redan på den tiden var det tydligen omöjligt att skilja på idrott och politik. Man följde nämligen den gamla maximen "Ve de besegrade", ty Tyskland och dess allierade fick inte vara med och leka på de olympiska gårdarna.

Det där gänget, som skulle ha sällskap på hemresan, samlade ihop sina kvarvarande fransar och köpte destillerade drycker för beloppet. Så slog man sig ned i en kupé med dörrar, så att inga obehöriga skulle kunna störa samvaron. Det var Pontus Hanson, han med mustacherna, Ville Anderson, "världens bästa polospelare" enligt egen utsago, John Jansson, rakhopparen och ett par till samt huvudpersonen i denna berättelse, Johan af Klercker, signaturen "Klehan", sportchef på Svenska Dagbladet. Klehan led av elefantiasis, som helt invalidiserat hans kropp och utseende. Han skämtade emellertid ofta själv om den saken, så det kan inte vara "obemult" att här konstatera detta.

När snacket började dö ut i kupén, så sa Pontus till Klehan, den enda i sällskapet, som vid den tidpunkten var kapabel att resa sig upp:

— Nu börjar jag känna mej lite sugen. Jag tror vi har kommit över gränsen till Tyskland nu. Jag tyckte det stod Salzburg på skylten. Du Klehan som behärskar språket kan väl gå ut och köpa lite korv.

Den jättestora Klehan stödde sig på bagagehyllorna tills han kom ut på vagnens plattform. Där skådade han in en pojke med en låda på magen, stack ut huvet genom dörrfönstret och ropade:

— Knabe!

Pojken trodde tydligen det var ett menageri på resa men närmade sig försiktigt. Klehan ropade på nytt:

— Knabe, haben Sie Wurst?

Pojken bara skakade på huvet. Klehan blev arg och skrek så att det dånade över perrongen:

— Va fan harru då?

— Södertäljekringlor!

Två nätter och fyra timmars sjöresa hade gått omärkligt förbi det bålda sällskapet.

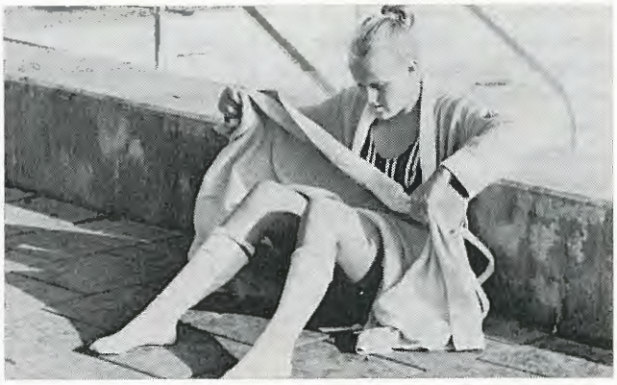
Fotnot: Södertälje södra station hette på den tiden Saltskog.

• SKETCH I PARIS

Vid OS i Paris 1924 överraskade Frankrike med att visa upp ett mycket starkt lag. Alldeles särskilt var bra var en slaktare från Tourcoing vid namn Padou, stor stark, snabb, hård och ruffig. Innan Sverige mötte fransmännen "uppmanade" Ville sina kamrater "att när vi leder med 9—0 ska ni inte lägga er på rygg å skratta utan fortsätt att spela som vanligt". I verkligen anade säkert Ville att svenskarna skulle förlora men försökte dölja oron på detta sätt. Trots att det svenska laget hela försommaren hade tränat fyra kvällar i veckan i det obarmhärtigt kalla vattnet i Kotlasjön på Lidingö, gick det inte bra för de svenske. I halvtid var dock ställningen ännu jämn, 1—1. I början av andra halvlek tog fransmännen ledning med 2—1 men fick strax efter ledningsmålet en man uppdömd, vilket på den tiden betydde så gott som säkert mål för det numerärt överlägsna laget. Ville hade kommit fri och lyfte just bollen för att "bergsäkert" skjuta i mål och utjämna ställningen. Då just fick Padou fast i Villes ena fot, drog honom tillbaka och tryckte med hjälp av fötterna på Villes axlar ner denne till botten. Inför det svåra regelbrottet blåste domaren — engelsmannen Inglis — i tydlig avsikt att ge Ville ett fri- eller straffkast. Men fransmannen börja skrika som en gris. Den franske målvakten bogserade med tvåhandsfattning om huvudet Padou till bassängkanten, där han blev uppdragen och utsattes för konstandning. Sällan har en idrottsarena varit i vildare uppror. Hattar och käppar flög i luften och visslingarna

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

FÖRKORTNINGAR: VR = världsrekord, ER = europarekord, LR = landsrekord, SR = svenskt rekord, NoR = nordiskt rekord, DR = distriktsrekord, BR = banrekord, GB = Storbritannien, Ö-ty = Östtyskland, V-ty = Västtyskland.



Slagen mästarinna: Ingrid Gustavsson.

DM-TÄVLINGAR

VÄSTMANLAND

8—9/11 (25 m). JDM Köping. Pojkar: 100 fj: Anders Alm, VSS 1.10,5. 100 ry: Lennart Wegemo, VSS 1.10,3. 400 fr: Mats Blom, VSS 4.41,8. 4×100 fr: VSS 4.07,5. 100 fr: Mats Blom 58,6. 200 br: Anders Karlsson, VSS 2.54,5. 200 medley: Lennart Wegemo 2.33,5. 4×100 medley: VSS 4.48,9. Flickor: 100 fr — 400 fr — 200 medley — 100 ry: Inger Dovenstam, VSS 1.05,0 — 5.21,5 — 2.48,7 — 1.15,6. 200 br: Carina Nilsson, KSS 3.05,3. 4×100 medley: Sala 5.27,8. 100 fj: Lena Nygren, SSS 1.22,0. 4×100 fr: VSS 4.40,1.

NORRBOTTEN

8-9/11 (25 m). JDM. Pojkar: 100 fj: Göran Holmgren, LSS 1.08,4. 100 ry: Ba Lennart Lundström, LSS 1.10,2. 400 fr: Ba Lennart Lundström 4.57,7. 4×100 fr: LSS 4.06,1. 100 fr: Ba Lennart Lundström 59,8. 200 br: Stig Björn Åhman, LSS 2.57,4. 200 medley: Ulf Jakobsson, KSS 2.34,8. 4×100 medley: LSS 4.47,3. Flickor: 100 fr: Annika Klint, KSS 1.06,9. 200 br: Carina Enryd, GeMa 3.10,6. 200 medley: Annika Klint 2.48,1. 4×100 medley: GeMa 5.13,4. 100 fj: Ingrid Engman, GeMa 1.18,2. 100 ry: Kerstin Asp, KSS 1.19,7. 400 fr: Annika Klint 5.16,5. 4×100 fr: KSS 4.38,2.

NAT. TÄVLINGAR

BOLIDEN

5/10 (16 m). Herrar: 100 fr: K. J. Persson, USS 59,8. 100 br: Åke Franzen, USS 1.15,4. 400 fr: S. Rasmusson, USS 4.48,7. Damer: 100 fr: Nina Simm, MIF 1.05,7. 100 br: Ann Westerlund, LIF 1.25,8. 400 fr: Nina Simm 5.05,5.

HUDIKSVALL

19/10 (20 m). Herrar 10×40 fr: Medelpad 3.34,7. J/H 3.39,3. Hälsingland 3.54,3. Ångermanland diskv. 100 br: Hans Tegeback, SSS 1.13,0. Martin Söderberg, Ägir 1.13,4. Anders Häggkvist, TAIF 1.16,4. 100 fj: Ingvar Eriksson, SSS 1.02,6. Pär Eriksson, TAIF 1.03,2. 100 fr: Ingvar Eriksson 56,2. Pär Eriksson 56,6. Ulf Grödell, TAIF 57,9. Christer Gustavsson, Ägir 58,8. Damer: 5×40 fr: Medelpad 2.03,8. Hälsingland 2.09,0. Ångermanland 2.09,7. J/H diskv. 100 br: Vera Kock, TAIF 1.26,8. Berit Björn-Larsen, SASS 1.27,1. Lena Egnell, IIK 1.27,3. 100 fj: Vera Kock 1.21,2. 100 fr: Vera Kock 1.06,0. Anja Bodin, HSS 1.07,2. Ann-Christine Persson, TAIF 1.07,6.

BYSKE

16/11 (16 m). Herrar: 100 fr: Bengt Julander, GSS 58,2. 200 br: Åke Franzen, USS 2.36,8. 100 fj: Bengt Julander, GSS 1.10,0. 100 ry: Svante Rasmusson, USS 1.11,9. Damer: 100 fr: Elisabeth Hjarth, GSS 1.04,9. Carina Eriksson, d:o 1.05,7. Nina Simm, Molmå 1.06,9. 200 br: Nina Simm 3.09,6. 100 ry: Ann-Kristin Ångström, LIF 1.14,5. 100 fj: Elisabeth Hjarth, GSS 1.12,6. Nina Simm 1.14,9. Corina Eriksson 1.15,2.

INT. TÄVLINGAR

STOCKHOLM

8/11 (25 m). Åkeshov. SKK:s 10-manna: 1. SKK 9.38,1 (DR). 2. Polisen 9.42,8. 3. Neptun 9.55,5. 4. Hellas 10.41,5. Herrar: 100 ry: Roland Matthes, Ö-ty 1.00,6. Sven von Holst, SKK 1.06,4. 100 fj: Udo Poser, Ö-ty 1.00,4. Peter Feil, ESS 1.01,8. 100 br: Jan Olsson, SKK 1.16,7. Lars Nyman, Neptun 1.17,2. Rolf Tegeback, SSS 1.17,4. Kenneth Lindqvist, Polisen 1.17,8. 200 medley: Matthes, Ö-ty 2.20,0. Sven von Holst 2.23,5. Lars Carlsson, Neptun 2.32,3. Damer: 200 medley (55): Eva Milger, Södertörn 2.54,7. 100 fj: Margareta Berglund, SKK 1.15,2. Gunilla Andersson, Neptun 1.16,5. 100 fr: Margareta Berglund, SKK 1.05,6. Carina Blomberg, SKK 1.07,4. Birgitta Ruder, SKK 1.08,0.

10/11 (25 m). 20-manna: 1) Polisen 8.44,4 (rekord). 1. Leif Björklund 26,8, 2. Lennart Reitner 26,6, 3. Birger Eriksson 27,6, 4. Bengt-Olov Bärjesson 26,0, 5. Rolf Möller 27,0, 6. Rans Loger 26,7, 7. Carl Aejmelaeus 26,5, 8. Bertil Sulling 27,1, 9. Olle Stormark 26,8, 10. Christer Dellänq 26,7, 11. Roland Widing 26,2, 12. Lars Englund 26,0, 13. Leif Stormark 26,3, 14. Håkan Bengtsson 26,8, 15. Tommy Jurdell 25,9, 16. Nils Wahlberg 25,9, 17. Per-Arne Blomqvist 24,7, 18. Bo Westergren 25,0, 19. Göran Jansson 25,0, 20. Jon Lundin 24,8.

2) Neptun 8.48,9. 1. Bengt Wedin 27,1, 2. Bengt Fuhrberg 26,1, 3. Christer Hörnfeldt 27,3, 4. Gunnar Elison 26,6, 5. Lars Elisan 27,1, 6. Per-Olov Eriksson 26,4, 7. Sten-Ove Viktorsson 26,9, 8. Rolf Friberg 27,1, 9. Ulf Jansson 27,1, 10. Per Eriksson 28,4, 11. Dick Norin 26,6, 12. Lars Hennix 26,4, 13. Jan Läfgren 26,5, 14. Rolf Gustafsson 26,7, 15. Bill Engman 26,2, 16. Lars-Erik Bengtsson 25,1, 17. Sven Johansson 25,7, 18. Lars Carlsson 25,7, 19. Bengt Nordvall 25,6, 20. Lester Eriksson 24,3.

3) Hellas 9.19,2. 1. Per-Arne Dahlberg 26,1, 2. Mats Jutner 24,9, 3. Lars-Göran Wahlund 26,9, 4. Ulf Möller 27,0, 5. Sören Olsson 27,4, 6. Sture Rydin 28,1, 7. Lars Skåål 26,8, 8. Hans Liljedahl 28,0, 9. Gunnar Jonsberg 28,6, 10. Björn Ericsson 28,0, 11. Benny Lindholm 28,4, 12. Rune Jansson 27,3, 13. Per-Olof Olsson 28,3, 14. Kjell Carlsson 28,5, 15. Bo Eriksson 28,9, 16. Arne Jutner 28,8, 17. Olle Bureba 28,5, 18. Gunnar Stalin 28,5, 19. Harald Englund 28,5, 20. Jan Engwall 28,7.

SKK 8.44,5 (diskv.). 1. Bo Berglund 25,8. 2. Anders Holme 26,5, 3. Lars Fjärrstad 26,8, 4. Jan Carles 26,4, 5. Karl-Erik Thörnström 26,9, 6. Hans Rosendahl 26,5, 7. Björn Bentzer 27,3, 8. Torbjörn Clasan 26,6, 9. Lars-Åke Bolund 27,8, 10. Olle Axling 25,5, 11. Jan Olsson 26,9, 12. Thomas Fjärrstad 26,3, 13. Bo Ljungberg 27,3, 14. Edaar Ingelsson 25,6, 15. Tommy Danielsson 25,7, 16. Sven von Holst 25,6, 17. Per-Arne Carlsson 25,9, 18. Lars Engström 25,3, 19. Bert Svensson 25,8, 20. Hans Eriksson 24,8.

Herrar 100 rygg: Roland Matthes, Östtyskland 59,2, Svante Zetterlund, Karlskoga 1.03,5, Sven von Holst, SKK 1.06,4, Hans Lager, Polisen 1.08,8. 200 fjäril: Poser, Östtyskland 2.12,4, Anders Bellbring, Uppsala 2.14,4, Peter Feil, Eskilstuna 2.17,7, Anders Holme, SKK 2.29,0. Damer 200 fritt: Margareta Berglund, SKK 2.22,2, Carina Blomberg, d:o 2.22,3, Birgitta Ruder, d:o 2.29,7.



Tjeckiska medleysimmerskan Jaroslava Slavickova.



GÖTEBORG

27—28/10 (25 m). Centralmäst. Herrar: 100 fj: Tommy Palstam, S 02 1.02,3. Norman Kasting, GKK 1.04,9. 100 br: Björn Wahlgren, S 02 1.12,9. Göran Eriksson, GKK 1.13,3. Terje Ovesen, GKK 1.16,1 400 fr: Bengt Gingsjö, S 02 4.20,7 (DR). Glen Bengtsson, S 02 4.25,8. Tommy Palstam 4.38,0. 400 medley: Bengt Gingsjö 4.54,7 (DR). 100 ry: Jan Gustavsson, S 02 1.04,5. 100 fr: Glen Bengtsson 55,1. Tommy Palstam 57,3. Bengt Gingsjö 57,6. Bengt Axgren, GKK 57,9. Norman Kasting 58,8. Jan Gustavsson 58,8. Damer: 400 fr: Kerstin Moberg, Najaden 5.00,0. Anita Zarnawiecki, S 02 5.08,7. Wendy Kasting, GKK 5.10,2. 100 br: Anette Wilhelmsson, S 02 1.23,5. Anita Zarnawiecki 1.23,8. Susan Wesström, Najaden 1.26,8. 100 fj: Katarina Landerstedt, GKK 1.13,6. Anita Zarnowiecki 1.15,5. 400 medley: Anita Zarnowiecki 5.35,5 (DR). 100 ry: Kerstin Moberg, Najaden 1.12,7 (DR). 100 fr: Anita Zarnowiecki 1.05,1. Ann Mårdbrink, S 02 1.05,5. Kerstin Moberg, 1.06,2. Anette Wilhelmsson 1.06,3. Wendy Kasting 1.07,2.

VÄRNAMO

26/10. (25 m). Herrar: 100 fr: Claes Rigby, LS 59,2. Bo Widerqvist, VSS 1.00,2. 200 br: Günther Schöneberg 2.38,5. Georg Karlsson, HS 2.44,8. Damer: 100 br: Åsa Wallin, VSS 1.27,2.

HÄLSINGBORG

30/10 (25 m). Herrar: 100 fj: Gert Linderos, HSS 1.01,7 (DR). 100 fr: Thomas Göronsson, HSS 57,8. 100 fj: Leif Persson, HSS 1.05,9. 100 br: Günther Schöneberg 1.08,6. Georg Karlsson, HSS 1.14,4. Damer: 100 fr: Barbro Olsson, HSS 1.07,6.

---

ville aldrig sluta.

Man må inte förtänka domaren, om han var rådvill. En domare får ju bara döma för det han ser. Men han trodde på Padou och dömde upp Ville ur vattnet tills ettdera laget hade gjort mål. Padou kvicknade misstänkt snabbt till och hoppade i vattnet under vansinnig förtjusning från publikens sida. Vad Ville verkligen gjorde i sitt undervattensläge blev aldrig fullt klart, men troligen gav Ville i ilskan och i missriktat nit Padou ett tjuvnyp i trakten av solar plexus.

Fransmännen vann guldmedaljerna och svenska laget kom på fjärde plats.

Mer om Exer-Genie:

Den är bra för både sjuka och friska

Uttalande av Doktor Björn Insulander på Karolinska sjukhusets rörelseterapiavdelning:

"Betr. EXER-GENIE EXERCISER

Ovanstående träningsapparat har undersökts av undertecknad på Karolinska sjukhusets avd. för fysikalisk medicin och medicinsk rehabilitering. Att den har ett stort intresse och värde vid träning av friska människor är alldeles uppenbart, t. ex. under styrketräning inför olika idrottsutövningar såsom tyngdlyftning, simning, rodd, ishockey, div. fri-idrottsgrenar etc., men dessutom har apparaten ett alldeles klart intresse ur medicinsk synpunkt. En av de största fördelarna är att man kan reglera motståndet och alltså under en träningsperiod succesivt öka motståndet. Exer-Genie har visat sig mycket lämplig för de flesta av våra styrketräningsfall. Bl. a. rör det sig om patienter, som efter någon form av inaktivitet, t. ex. sängläge efter frakturer eller sängläge p. g. a. medicinska sjukdomar, såsom hjärtsjukdomar och lindrigare hjärnblödningar, åter behöver tränas. En av de största fördelarna med EXER-GENIE är att den lämpar sig så utomordentligt väl för hemträning, något som många av våra andra träningsapparater ej gär. Hemträningen är, som vi ser det, den viktigaste delen under en styrketräningsperiod och Exer-Genie förefaller mycket lämplig för detta och är också lätt att handha i hemmet, kräver ringa utrymme och kräver ej heller några speciella, märkvärdigare arrangemang. En alldeles uppenbar fördel är givetvis att man med Exer-Genie har möjlighet att träna precis de muskelgrupper man önskar. Slutligen en given fördel är naturligtvis priset, som för de flesta patienter har betydelse och när det gäller Exer-Genie, tycker jag priset i förhållande till vad man kan få ut av apparaten är fördelaktigt".



Vackert australiskt: Judy Playfair, bröstsimmerska.

Förlorad styrka togs igen då Gambril började nya träningen

Don Gambril höll nyligen ett tal vid en engelsk simmarkongress, (British Swimming Coaches Association). I en kommentar nämnde han den nytta han hade haft av sin EXER-GENIE, som han sedan underströk med en annons i oktobernumret av SWIMMING TIMES (sid. 358).

En tränare beställde omedelbart fem EXER-GENIES per flyg; andra som var närvarande vid konferensen har också beställt EXER-GENIE.

George Bole, Hon. Secretary i B.S.C.A., har skickat följande intressanta kommentar om EXER-GENIE till SWIMMING TIMES:

Don Gambril började använda denna isometriska apparat — EXER-GENIE — år 1963. Tidigare tränade hans lag uteslutande med tyngdlyftning. Han var emellertid inte nöjd med tiderna på de korta sträckorna som inte förbättrades, och han ansåg orsaken till detta vara att simmarna förlorade sin styrka under tävlingssäsongen. 1963 använde han EXER-GENIE hela året tills de Olympiska försökstävlingarna började. Han fann att styrkan ökade under säsongen vilket han kontinuerligt kunde mäta på EXER-GENIES skala. Innan de började använda EXER-GENIE hade hans lag aldrig haft varken amerikansk mästare eller en världsrekordhållare. Idag har hans lag 19 amerikanska- och 13 världsrekord. Gambril, kan genom att använda TIO-MOMENTS-PROGRAMMET, träna 30 simmare på en gång med en serie övningar, som tager 15 minuter. Don påpekade, att en av de största fördelarna med EXER-GENIE och TIO-MOMENTS-PROGRAMMET är den otvivelaktigt ökade muskelstyrkan. Vikten av att kunna punktträna enskilda muskler eller muskel-grupper och samtidigt erhålla ökad smidighet är ovärderligt. Resultatet under säsongen var påtagligt. En annan viktig sak är att också hjärtat tränas under TIO-MOMENTS-PROGRAMMET. Under detta program kan man också korrigera simtagen och samtidigt sparas mycket träningstid, så det är lätt att förstå, varför Don är så belåten med EXER-GENIE.

EXER-GENIE är liten och bärbar, väger mindre än 1 kg och är lätt att använda. Den används f. n. av mer än 62 professionella lag, 700 Collages och universitet samt 3.800 läroverk i USA.

Innehålls-förteckning 1969

LEDARE:

Löpande band 1/1
Svenska Simförbundet 65 år 2/1
Kontroll av stoppur 3/1
Nu hugger vi i 4/1-2
Bravo Eskilstuna 5/1
En svår sommar 6/1
SM och framtiden 7-8/1
Halvårsfacit (Werner) 9/1
Bra sagt 10/1
Summering 11/1

OFFICIELLT:

Årsberättelsen 2/3-23
Årsmötet 4/29-33

STORTÄVLINGAR: (hopp)

Europacupen hopp (Bolzano) 9/13-17
Hungriga hoppare vann 7-8/52

MÄSTERSKAP: (simning)

SM inomhus (Borlänge) 4/3-26
SM utomhus (Landskrona) 7-8/3-29
Junior-EM (Wien) 9/21
USA-mästerskapen (Louisville) 9/25-26
SUM-SIM-finaler (Gävle) 10/27-33
SUM-SIM, regionsfinaler 11/23-33
SUM-SIM, lagkapper 11/33
NM (Östersund) 7-8/39-41

MÄSTERSKAP: (hopp)

SM inomhus 5/7

STORTÄVLINGAR: (simning)

Västtyska mästerskapen (Bonn) 5/3-5
1500-meterspokalen 3/3-4
4×200-meterspokalen 3/4-7
Europacupen herrar (Würzburg) 9/3-7
Europacupen damer (Budapest) 9/9-11
Sexnationers (Blackpool) 9/50-51

STATISTIK:

Världstatistik 1968 ..... 3/11-13
Finsk statistik 3/25
Kanada 1968 ..... 3/25-26
Världen 1968 ..... 5/33-35
Europas bästa herrar) 6/21
Alla tiders 6/23-29
USA överlägset Europa 9/39
USA:s age-grouprekord 9/33

POLO:

Sexnationers (Västerås) 9/27-28
SM utomhus (Stockholm) 9/29
SKK till semifinal i Europacupen 10/11
Sommarturné skall skärpa 1/25-29
Rafflande JSM 1/27-29
SKK försvarade titeln (inomhus) 4/49
Konferens i Palma 6/9-15
NM (Örebro) 7-8/43

TEKNIK:

Mike Wenden 1/9-11
Tränarrådet 4/27-28
De nya hoppreglerna 4/45-47
Variationer i frisim (Don Watson) 9/31-33
Träna med Don Gambril 10/3-9

RECENSIONER:

En bra bok (Idrottsboken) 9/45

HISTORIK:

"SWALL" Minns (Sven Wallbom) 10/15-17

JUBILÉER:

Norrköpings KK 50 år 10/23-24
Malmö Simsällskap 100 år 12/13-15

ALLMÄNT:

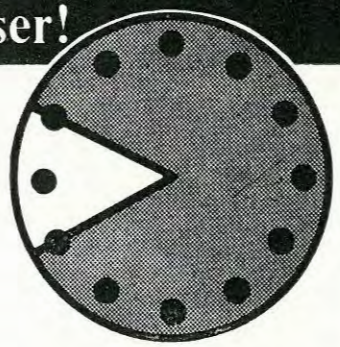
LAAC — där fick Gunnar Larsson slita ont 1/3-7
Feil och Tord toppar bästa listan 1/19-21
Föräldrar tar kommandot i Visby 3/9
Här skall OS gå om tre år 3/18-19
Meyer: Idealvikten är 54—59 kg 3/23
Fem simmare bland första idrottslärarna 4/41-43
Det skall ni äta 7/8/49

Välkommen till
DOMUS KÖPCENTRUM
Stenby Västerås. 1600 fria P-platser!

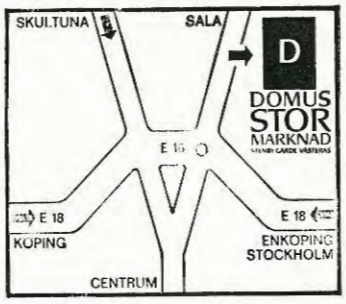
Nu har vi öppet

kl. 10-20

måndag—fredag. Lördag 8.30—15.



Stormarknad ach Möbelvaruhus till Er tjänst. Planerade med sikte på lätta och trivsamma familjeköp. Lätt att hitta — Domus Köpcentrum ligger efter Salavägen ca 3 km från centrum av Västerås. Tag buss nr 18.



INGENJÖRSFIRMAN

BYGGKONSULT VÄSTERÅS AB

Vasagatan 32 — Tel. 021/11 02 40 växel

INDUSTRIPROJEKTERING

BYGGNADSKONSTRUKTIONER

KONTROLL–BESIKTNINGAR

UTGIVARKORSBAND
Simsport, Sveavägen 29
111 34 Stockholm



BERGSLAGENS LASTBILCENTRAL

Kristiansbergsvägen 5 — FAGERSTA
Telefon växel 0223/105 60

Filial Lasarettsvägen 17 — NORBERG
Telefon 0223/214 89
Bergsvägen 5

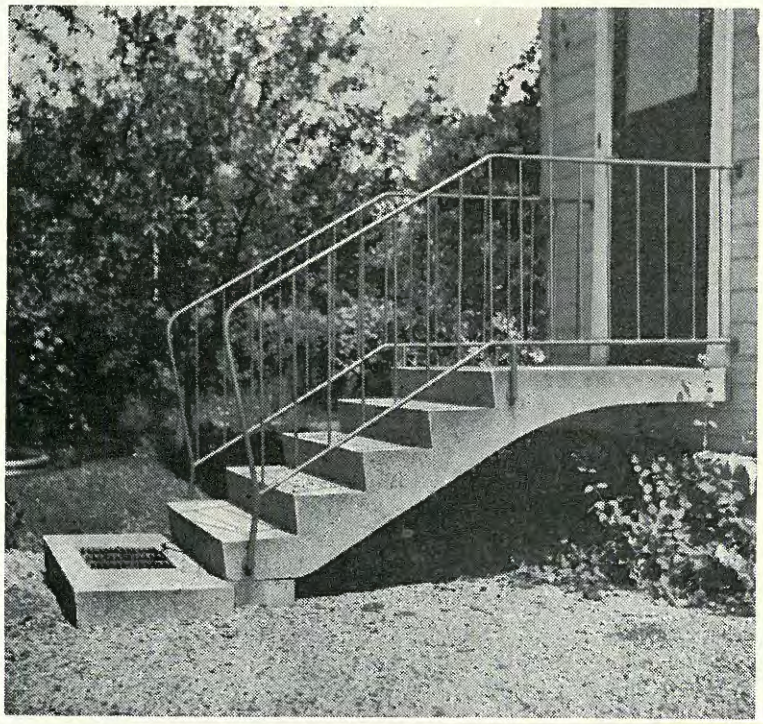
SKINNSKATTEBERG — Telefon 0222/101 93

TRANSPORTERAR ALLT ÖVERALLT

UTFÖR

GRÄVNINGAR, SCHAKTNINGAR, PLANERINGAR

Vi har ett 100-tal bilar till Edert förfogande



Standard-yttertrappa av Konstgranit

B F K:s standardyttertrappa tillverkas i 2 standardbredder, 123 och 150 cm. Stegantalet kan varieras. Ett början-steg med dubbel stegbredd och urtag för skrapgaller (se bilden) kan levereras separat. Trappan är mycket enkel att montera och kan som framgår av bilden skruvas fast vid väggen med s. k. trämask samt kan med sin andra ända vila direkt på marken. Tack vare standardutförandet och därmed följande massproduktion ställer sig priset praktiskt taget lägre än för en trätrappa.

Övriga fördelar: Trevligt och gediget utseende. Praktiskt taget outslitligt material. Passar i standard för varje hus. Lev. även med trappräcken. Korta leveranstider.

"Forssells" tillhör Kontrollrådet för byggnadselement av betong — en garanti för kvalitetsprodukter.

FORSSELLS KONSTSTENS AB

NORBERG — Telefon 0223/209 10 (växel)

Stenström & Bartelson, Boktr. AB, Malmö 1969