

SIMFÖRBUNDET

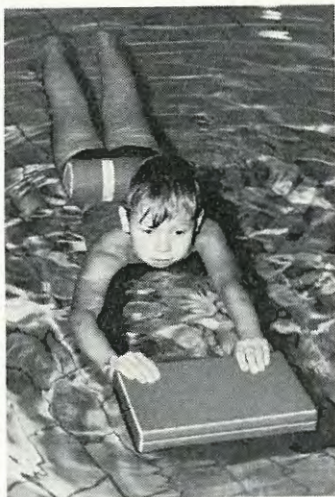
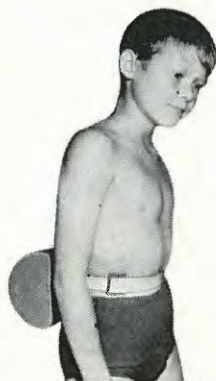
SimSport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA



6

JUNI 1963 - ÅRGÅNG 18



Simdynan fästes med ett smidigt band av sadelgjord — är aldrig i vägen

SIMDYNA

521 05 Denna simmateriel är konstruerad av Svenska Livräddningssällskapets generalsekreterare Helge Lundstedt, en av landets mest erfarna simlärare och ledare av simlärarkurser. Dynan och plattan består av en mycket lätt men motståndskraftig hårdplast, överdragen med röd linneplast, som är svetsad i alla sömmar. Simdynan har remmar av sadelgjord med nitar och spännen av rostfritt material. Används bl. a. vid GCI, Lärarhögskolan, seminarierna samt Livräddningssällskapets och Simfrämjandets kurser.

HANDSTÖDSPLATTAN

521 06 Används vid inläringen av benrörelserna. Material, se ovan.

SÄNKE

521 15 Används vid dyk- och vattenvaneövningar. Barnen låter sänket sjunka till botten och hämtar upp det igen. Tillverkat av hårdgummi. Säljs i satser om 5 st.

SIMSTÅNG

521 10 Ett utmärkt hjälpmedel för simläraren. Ett 170 cm långt lättmetallrör med handtag och i andra änden en ögla, som barnen vid behov kan krypa in i och så få hjälp med att hålla sig uppe i vattnet. Detta ger ängsliga barn större trygghetskänsla än enbart simdynan ger. Stången är tät i båda ändar och flyter om man skulle råka tappa den.

SKRIVRIT SOLLENTUNA 1 - MALMÖ 4
GÖTEBORG 8

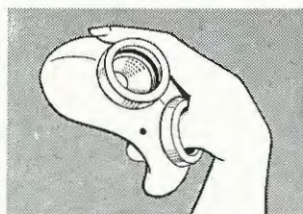
Firma Långs Trädgårds- Park- o. Kyrkogårdsanläggningar

Mackmyra — Tel. 026/309 72

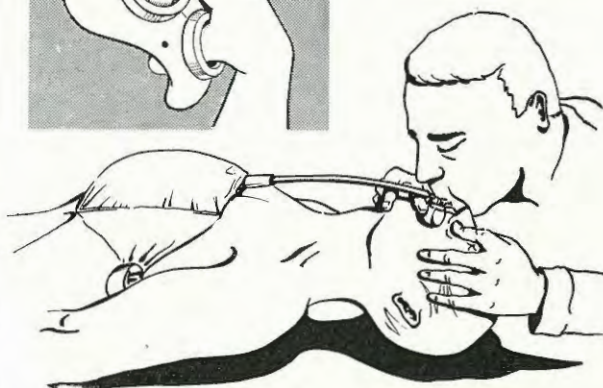
Blomsteraffär:

Nyvallsvägen 40 A. Telefon 918 02

NHP-mask KIFA



med övningslunga för undervisning i konstgjord andning genom luftinblåsning.



NHP-mask KIFA är tillsammans med övningslungan det bästa hjälpmedlet vid inlärandet av inblåsningmetoden. Rekommenderas särskilt för skolklasser, bl.a. på grund av lättheten att desinficera materielen. Levereras komplett med tillbehör och utförlig **instruktion med lektionsutkast.**

Rekommenderas av: SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET och SVENSKA RÖDA KORSET

KIFA

Huvudkontor:
Banvaktsvägen 20
SOLNA
Tel. 08/27 29 20



Den nya bollen av zigzagmodell som testats och godkännt av Svenska Simförbundet

Specialimpregnering motverkar vattenabsorbtion
Rölbeständiga nylontrådsydda sömmar
Garanterat form- och färgbeständig

Sydsvenska Läder- & Remfabriks AB
Ängelholm

SIMSPORT

MEDDELANDE FRÅN

SVENSKA SIMFÖRBUNDET •

SVEAVÄGEN 29 - STOCKHOLM

POSTGIRO: 55 37 02

Nr 6 - 1963 - Årgång 18

Redaktör och
ansvarig utgivare:
HENRY RUNSTRÖMER

Telefon:
REDAKTÖREN 10 61 92
KUNGÖRELSE 10 63 92

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



Trött på träning!

Avgången från det svenska simlandslaget antar glädjande nog mycket små proportioner. När därför någon slutar med den trevliga vattenleken, mätt på ära och berömmelse, fångad av studieallvar eller vad det nu kan vara för orsak, så brukar alltid någon nappa på kroken och basunera ut att den och den slutar av den och den orsaken. Gärna då med komplementet, att vederbörande inte "orkar med träningen".

Den träning som en simmare (och friidrottsman) lägger ned på sin idrott är hård. Måste vara hård. Båda branscherna är banbrytande för modern träningsuppfattning och man kan naturligtvis välja betydligt lättare idrotter, t.ex. i vissa lagsammanhang, där träningsintensiteten ligger på en betydligt lägre nivå.

När Jane Cederqvist på sin tid slutade, efter sin silvermedalj i OS och efter sin hårda året-efter-säsong, då hon på meritlistan hade seger över guldmedaljösen Chris von Saltza i Israel (europarekord) utlöste detta spekulationer.

När Margareta Rylander bytte klubb, utlöste också detta spekulationer, trots att "Meta" i samma andetag förklarade, att hon skulle visa att hon fortfarande hade mycket att ge.

När fjärlslöftet Per Jernberg, Mariestad, säger sig vara tillfälligt trött på träningen — han är 17 år! — och vill hålla upp ett slag "för att helt koncentrera sig på styrke-träning i avsikt att bygga upp armarna", så utlöser också detta spekulationer. Är träningen för hård?

I fallet Pelle Jernberg är den enkla sanningen den att den varit alltför lätt. Pelle är själv medveten om detta. Hans närmaste ledare, Olle Sjöholm i Mariestad, är också medveten om detta.

SIMMARDROTTNINGEN DAWN FRASER HAR VERKLIGEN BLIVIT HEDRAD EFTER FÖRTJANST. HON HAR FÅTT BABE DIDRIKSON TROPHY, SOM 1962 ÅRS IDROTTSKVINNA. HON TITTADE FÖRSKRÄCKT PÅ PRISET OCH EN FOTOGRAF SA':

— KAN DU LYFTA DET?

DAWN TOG ETT DJUPT ANDETAG OCH HYVADE SOM SYNES UPP DET...

Pelles förre tränare, Ingemar Nilsson (sedan en tid tillbaka tränare i Ronneby) är också medveten om detta. Men han hävdar att Pelle är en konstnärnatur, som har svårt att underkasta sig tillräcklig grad av träningshårdhet.

Själv känner Pelle på sig att han måste träna hårdare. Han säger, att han i sommar helt går in för att bygga upp armstyrkan. Sen kan han bli vassare på den internationella distansen, tvåhundra meter, och bli ett olympiskt kort. Som hans snabbhet predestinerar honom till. Mycket hänger också på vem som blir Pelles nye vägledare i Mariestad. Skaraborgsstadens har flera goda krafter som sökande till den ledigförklarade befattningen.

Det finns ingen genväg till toppresultat. Det har Pelle Jernberg själv kommit underfund med.

Nyckeln till toppresultaten heter hård träning.

Trött på träning?

Det är uteslutande en fråga om vilja — och underkastelse!

Hans Hellbrand

Nu är också Sundsvall på väg med sitt bad...

Tävlingen om det nya badhuset för Sundsvall-Skön har nu avgjorts. Det blev ett drygt jobb för tävlingsjuryn men enhälligheten kring första priset får väl anses som ett gott pris för arbetet. När namnsedeln bröts visade sig vinnaren vara arkitekten Sture Frölen, Stockholm, som tidigare signerat Fyrisbadet i Uppsala. Bland pristagarna återfanns också

Västeråsbadets skapare arkitekt Olle Stål och inte alldeles obekante sundsvallsso-
nen professor Lennart Uhlin. Arkitekt Bengt Lekhammar, Sundsvall, kunde glädja sig åt tredje priset.

Sedan pristävlingen nu avgjorts har ett avgörande steg tagits mot det länge efterlängtrade badhuset. Om allt går efter ritningarna bör det nya badhuset stå färdigt

1966. Det kommer att innebära en betydande tillgång för hela sundsvallsområdet, när det gäller simsport och rekreation.

(Sundsvalls Tidning)

Ryssar hit

Simförbundet har fått klartecken från Sovjet. Tolv ryska simmare kommer till Sverige i september och får då möta svenska eliten. Om det blir inom- eller utomhustävlingar är inte klart ännu. Däremot har Sovjet meddelat att man i år inte kan skicka några hoppare till Sverige.

OMSLAGSBILDEN

STORA KRAMEN fick pappa Harry Rosendahl av sonen-storsimmaren Hasse när denne mycket överraskande kom hem från USA just på 50-årsdagen. Se vidare artikel längre fram i tidningen.



Juli

- 6 Örebro: Ungdomsspelen
- 7 Södermanland: Lilla DM
- 7 Sala: SM i komb. höga hopp
- 10 Östergötlands DM på 1500 m.
- 12—13 *Blackpool: Simlandskamp Storbritannien—Sverige*
- 13—14 Paris: Int. tävlingar "Grand Prix"
- 17—18 *Båstad: SM 1 500 meter, livräddning, RM 400 m bröstsim*
- 19—20 Västergötland: DM svikt
- 14 Örebro: Närkes inomhus-DM
- 19—21 Västmanland: DM
- 17—31 Gotland: DM
- 19—21 Småland: DM
- 19—21 Skåne: DM
- 19 Halmstad: Hallands JDM
- 20—21 *Köpenhamn: NM i vattenpolo*
- 20—21 Bohuslän-Dal: JDM
- 20—21 Iggesund: Hälsinglands DM
- 21 Vansbro: Älvsimningen "Vasalopper" 3 000 m
- 20—21 Stockholm: DM
- 21 Södermanland: JDM
- 23 Varberg: Hallands DM
- 25 Uppsala: DM
- 25—28 Södermanland: DM
- 26 Halmstad: Hallands DM
- 26—28 Värmlands: DM
- 26—28 Närke: DM
- 27 Stockholm: DM 1 500 m
- 27—28 Leipzig: Europapokalen i hopp
- 27—28 Bohuslän-Dal: DM
- 27—28 Dalarna: DM
- 27—28 Östergötlands DM
- 30 Varberg: DM
- 30 Uppsala: DM

Augusti

- 1—20 Uppland: DM och JDM i polo
- 5—8 *Stockholm: SM i simning och hopp (TV)*
- 10—11 Varberg: Västsvenska mästerskap i simning och hopp
- 11 Östergötlands JDM
- 9—11 Gästrikland: Utomhus-DM
- 13 Uppsala: DM
- 13—14 *Oslo: NM i simning och hopp (TV)*
- 17 Lidköping: Landskapsmatch Västergötland—Jylland
- 17—18 *Örebro: Simlandskamp Sverige—Frankrike, herrar (TV)*
- Simlandskamp Sverige—Västtyskland, damer (Prel.)*
- 17—18 Wien: Int. hopp tävlingar
- 19 Östergötlands DM — final i polo
- 21 Östergötlands JDM — final i polo
- 23—25 Warszawa: Int. sim tävlingar (Sv. del.)

Hasse hemma igen . . .

En amerikafarare, Hasse Rosendahl kom hem i slutet på maj, närmare bestämt den 25, som en överraskande present på sin pappas födelsedag, 50 år. Hasse började träna omedelbart, i Örebro och i Ronneby. Strax före hemresan gjorde han 4.31 i USA på 400 i lång bassäng.

— Vi får väl se hur mycket bättre jag blir, sade han. Tränad är jag i alla fall.

I september återvänder Rosendahl till en ny sejour i USA. Han har fått blodad tand, både som simmare och som mekanikermedhjälpare hos Volvo i Los Angeles.

— Jag har faktiskt blivit tvungen att bli bilägare också, säger han till Simsport. Det är 4—5 mil till jobbet. Man måste ha bil i USA . . .

Sex fransmän till USA

Frankrike satsar enligt svenskt mönster på olympiaden i Tokio. Man skall skicka en stor trupp simmare till USA för träning. Namnen är inte klara än men antagligen återfinns bland de sex Gottvalles, Pommat, Gropaix, Soubiron, Maine, Bayon och/eller Christophe. Två tränare skall också skickas över Atlanten — för att lära av Counsilman, Daland och Bob Kiphuth.

. . . och vi skickar Mats också!

Sverige svarar så gott det går. Just på sin examensdag i Borås Tekniska fick Mats Svensson besked om att hans USA-resa är klar till hösten. Han skall fara till Los Angeles och Peter Daland. Oktober eller september räknar man som resemanad. Hur länge han stannar beror på . . .

- 25 Värmland: JDM
 - 31 Göteborg: JDM
 - 31 Rotterdam: Int. sim tävlingar (Sv. del.)
 - 31 Porte Aliagre: Universaden i Brasilien
 - 31 Västtyskland: Int. ungdomstävlingar (1948, o.y.)
 - 31—1 sept. Gästrikland: Junior-DM
- September
- 1 *Hela Sverige: Sum-Sim: Massmönstringen startar officiellt*
 - 1 Göteborg: JDM
 - 1—8 Porte Aliagre: Universaden
 - 1 Rotterdam: Int. sim tävlingar
 - 1 Värmland: JDM
 - 7—8 Göteborg: *JSM i simning och hopp*
 - 8 Södermanland: DM i livräddning
 - 13—14 *Blackpool: Sexnationerstävlingen (Eurovision)*
 - 15 Uppland: JDM i Norrtälje eller Uppsala
 - 21 Västerås: Sjulandskapsmatchen
 - 23—24 Stockholm: JDM
 - 27—28 Stockholm: Skolungdomens höst-tävlingar
 - 30—6/10 Hela landet: Inomhuspolo
- Oktober
- 5—6 Norrbottens JDM i Luleå

- 6 Hudiksvall: Nat. tävlingar
- 14—20 Hela landet: Inomhuspolo
- 19—20 Hela Sverige: Sum-Sim: Regionsmästerskapen
- 21—27 Hela landet: Inomhuspolo
- 26—27 Norrbottens DM (1:a avd.) i Kiruna

November

- 2—3 Stockholm: Sum-Sim: Riksfinal
- 3—4 Östersund: Nat. tävlingar
- 10 Norrbottens DM (2:a avd.) i Munksund
- 4—10 Hela landet: Inomhuspolo
- 7 Stockholm: DM i livräddning
- 11—17 Hela landet: Inomhuspolo
- 13 Östersund: JDM
- 17 *Ej best. plats: SM i lågsvikt*
- 17 Göteborg: GT-simmet
- 20 Östersund: JDM
- 24 Södermanland: Skol-DM

December

- 1 Stockholm: Neptuns 50-manna.
- 1 Göteborg: Göteborgspolisens tävlingar
- 9 Östersund: Nat. tävlingar
- 10 Göteborg: S 02:s tävlingar
- 11 Göteborg: Najadens tävlingar
- 13 Göteborg: GKK:s tävlingar
- 14 Göteborg: S 02:s tävlingar

Frågor och försök till svar beträffande isometriska kontraktioner.

Fråga:

Varför är användningen av isometriska kontraktioner (I.K.) överlägsen bruket av de andra formerna av kontraktioner för att bygga upp styrka?

Svar:

Om vi förutsätter, att I.K. är överlägsna vid uppbyggandet av styrka, måste vi söka en förklaring.

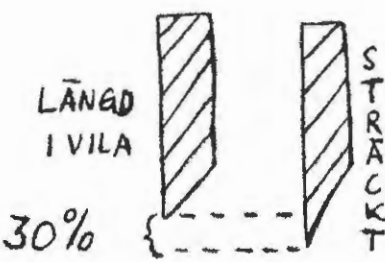
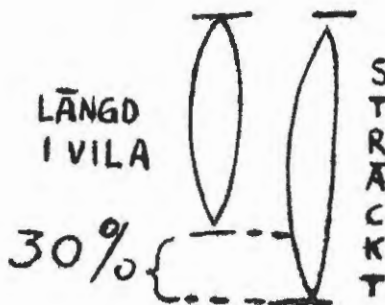
En möjlighet

Det är ett fysiologiskt faktum, att ett organ försöker anpassa sig till den "stress" (påfrestning) som det utsättes för. I detta fall försöker muskeln att ställa in sig för den maximala spänningspåfrestningen genom att öka sin styrka.

Ju längre spänningen upprätthålls under det alla andra omständigheter är likvärdiga, desto större blir anpassningen.

Doi¹⁾ visade, att den största spänning en muskel kan åstadkomma uppnås, då muskeln sträcks 20—30 % av sin längd i vila. Om en muskel sträcks utöver denna punkt eller sammandras bortom denna punkt, uppstår en förminskning av spänningens högsta värde och följaktligen erhålles ett sämre resultat i vad det gäller uppbyggandet av styrkan. Av detta faktum kan vi härleda följande grundsats:

1) Doi, Y., Studier i muskulär kontraktion II. Relationen mellan maximalt arbete och spänning, som utvecklas i en muskelsammandragning samt verkningarna av temperatur och sträckning. J. Physiol., 1920—1921, 54, 335—341.



En viktig I.K.-grundsats

Vid utförandet av I.K. för att nå maximala resultat ifråga om styrkeuppbyggnad skall kontraktionen ske, då muskeln är uttänjd ungefär 20—30 % av sin längd i vila²⁾.

Det är därför mycket viktigt att man

ÄNNU MER OM DEN ISOMETRISKA TRÄNINGEN

omsorgsfullt studerar varje muskel eller muskelgrupp som skall tränas för att kunna avgöra i vilket läge (vilken vinkel) det är bäst att utföra en I.K. träning.

Då man utför dynamiskt träningsarbete (isotoniskt eller intermediärt), kanske detta topläge för utveckling av styrka aldrig uppnås eller endast under bråkdelen av en sekund. Om vikten lyfts hastigt är det möjligt, att den levande kraft, som vikten får genom begynnelsekontraktionen, låter vikten passera detta topläge, utan att muskeln just då har sin maximala spänning. *Det är därför möjligt, att 10 sekunders isometrisk kontraktion motsvarar 100 eller flera isotoniska eller dynamiska kontraktioner.*

Om detta är riktigt, så är det troligt, att man kan bygga upp mer styrka genom 10 minuters övningar med I.K., än som det är möjligt med en timmes effektiv viktlyftning.

²⁾ Muskelnas inre uppbyggnad är en betydelsefull faktor vid den exakta bestämningen av hur mycket en muskel skall sträckas för att man skall få fram denna 20—30 % roppunkt, där muskeln skall kontraheras för att man skall uppnå maximal styrkeuppbyggnad.

Longitudinellt anordnade muskelfibrer Penniforma (snett gående) muskelfibrer

Längd i vila

Sträckt

Längd i vila

Sträckt

Fråga:

Använder Ni er av I.K. såväl under själva tävlingssäsongen som under försäsongen?

Svar:

Under försäsongen gör vi de tre formerna av övningar under totalt en timme dagligen och 20 minuter för varje form av övning. Sedan tävlingssäsongen startat använder vi oss endast av I.K. och intermediära kontraktioner under totalt 15—30 minuter per dag och gör inga dynamiska övningar på land.

Fråga:

Hur länge skall man hålla en I.K.?

Svar:

Inte mindre än sex sekunder. Det tar två till tre sekunder innan alla fibrerna i en muskel deltar i kontraktionen, så att muskeln får sin maximala spänning. Vi använder sex till tio sekunders I.K., men vi har hört talas om idrottsmän, som gör 12, 15 och ända upp till 20 sekunders I.K.

Fråga:

Kan I.K. användas för att bygga upp uthållighet?

Svar:

Möjligen, om man använder sig av många upprepningar och korta tider.

Fråga:

Kan I.K. ha skadliga verkningar?

Svar:

Möjligen vid fall av (cardiac condition=troligen hjärtfel) förkalkning av artärerna, eller bland äldre hos vilka frambringandet av ytterst höga blodtrycksvärden är kontraindikerade (kontraindikation=då skäl för att använda en viss behandlingsmetod ej föreligger), bör förlängd maximum I.K. undvikas. Tuttle vid State University of Iowa har visat, att I.K. förbundet med användningen av Valsalva effekten (denna inträffar, då bröstkorgen fixeras genom tillslutning av epiglottis (struplocket) och det inre trycket i bröstkorgen ökas genom kontraktion av andningsmusklerna) kan få en kolossal effekt på höjningen av blodtrycket. På grund av Valsalva effekten kan man i sällsynta fall konstatera litet yrsel, då stora grupper av muskler utsätts för I.K., såsom t.ex. vid skulderpressen mot den fasta bommen, som tidigare beskrivits i denna artikel. I sällsynta fall har det resulterat i en "black out", om dessa kontraktioner hållits under långa tider (t.ex. 20 sekunder eller mera) utan att bröstkorgens inre tryck upphävts genom att öppna epiglottis.

För närvarande använder vi oss icke av maximumkontraktioner, vilka ej ha större varaktighet än tio sekunder.

Fråga:

Är det nödvändigt att arbeta mot ett orörligt objekt?

Svar:

Vi tror inte det. Vi utför många av våra övningar mot en känd vikt och håller vikten i en statisk position. Vi hoppas därigenom kunna bygga upp styrkeuthållighet³⁾. Då vi arbetar för att bygga upp maximum av styrka⁴⁾, arbetar vi mot ett fast objekt och använder största möjliga kraft.

Fråga:

Är användningen av I.K. förbundet med en dyr utrustning?

Svar:

Nej. Det mesta av den utrustning vi använder ha vi gjort själva. Våra skrivstänger är gjorda av galvaniserade rör, konservburkar och cement. Vi byggde vår horisontella, fasta bom — den är inställbar för olika höjder.

³⁾ Styrke-uthållighet=förmågan att utveckla nästan maximal spänning under en lång tidsperiod.

⁴⁾ Maximum av styrka=den största spänning en muskel kan utveckla.

I våra åldersgrupper använder vi oss ofta av övningar, i vilka en deltagare kontraheras mot den kraft, som åstadkommes av en annan deltagare. Vi håller på med att utarbeta en komplett serie övningar, som icke fordrar någon utrustning. *Jag hoppas kunna få med dessa övningar i min bok om tävlings-simning på vilken jag arbetar för närvarande.*

Idrottsmannen bör alltid vara tiptop även då det gäller det yttre därför väljer han med rätta STAR för kemisk tvätt.



Kemiska STAR Tvätt AB

Linköping

Ågatan 25 — Djurgårdsgatan 2
Timmermansgatan 1 — Johannelunds centrum
Tel. växel 460 80
Motala: Medevigatan 7, tel. 185 11
Drottninggatan 5, tel. 119 75

Är Edra trycksaker slut och skall förnyas,
ring då

AB CENTRALTRYCKERIET

S. André

Linköping — tel. 225 93

FOLKETS HUS

LINKÖPING

hyr ut trivsamt inredda lokaler för kongresser,
föreläsningar, möten, somkväm och fester av
skilda slag.

FORUM 667 platser — GROTTAN 300 platser
B-salen 300 platser — C-salen 144 platser
D-salen 105 platser — E-salen 70 platser

B + C-salarna tills. 500 platser

Folkets Hus Kontor Ågatan 57 står till tjänst
med alla upplysningar — Tel. 449 50.

En av Linköpings modernaste biografen

FORUM

Visar det bästa i filmväg

Perfekt ljudutrustning

Beställ biljetter i god tid!

Tel. 449 51

Vägen till **körkortet** går genom

ISRAELSSONS

BILSKOLA

Gamla Tanneforsvägen 36 B, Linköping

Tel. 274 68

Teorilokalen Ekholmsvägen 69

Klostergatan 25 — Linköping

Telefon 492 80, 221 21



Kameror - Film - Framkallning

Färgfoto - Eget Laboratorium

Fotoateljé

SCHELINS CONDITORI

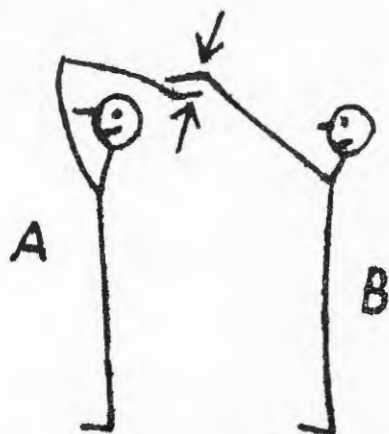
Nygatan 25, Linköping Telefon 263 33

Gott kaffe och Gott bröd

i behaglig miljö

Öppet även söndagar

Ett exempel på denna typ av övning illustreras här nedan:

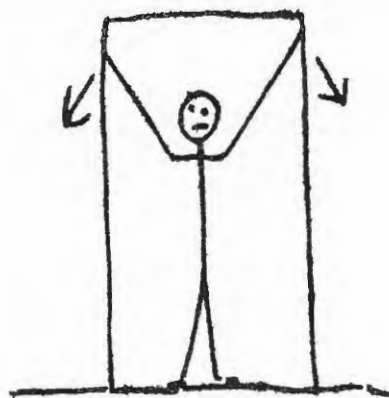


A vänder handflatorna uppåt och trycker händerna uppåt så att triceps och latissimus (breda ryggmusklerna) tillsammans med finger- och handledsböjarna.

B vänder handflatorna nedåt, trycker nedåt. Detta kontraherar hans arm-depressorer, latissimus, bröstmusklerna, etc. samt handleds- och fingerböjarna.

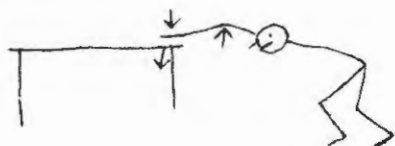
Bokstavligt kan vem som helst utföra isometriska kontraktioner var som helst. En klen stackare på 97 pund kan i en isoleringscell med blott fyra väggar och galler för fönster och dörrar bli ett monstrum på 200 pund genom att på olika sätt trycka mot och dra i galler och väggar.

En bra övning för ryggsimmare utan någon annan utrustning än en dörrpost illustreras här nedan:



Tryck så hårt som möjligt mot dörrposterna i pilarnas riktning, håll trycket tio sekunder, släpp av och repetera.

En bra övning för crawl och fjärilsim mot ett bord: Handflatorna vända nedåt, tryck hårt med armbågarna böjda uppåt som på figuren.



Håll maximalt tryck i 10 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

Fråga:

Vad kan man i övrigt uppnå genom användningen av I.K. förutom uppbygandet av styrka?

Svar:

Vi har en känsla av att ett av I.K.'s mest betydelsefulla värden kan vara dess användning vid utlärandet av riktiga rörelser. Vi tror att man kan kontrahera musklerna i en isometrisk sammandragning och visuellt och rörelsemässigt bättre kan bevara denna ställning i minnet än om det sker under aktiv rörelse. Vi kan tänka oss den tidpunkten, då speciell apparatur för I.K. och intermediära kontraktioner kommer att användas såsom hjälp i undervisningen inom alla sportarter.

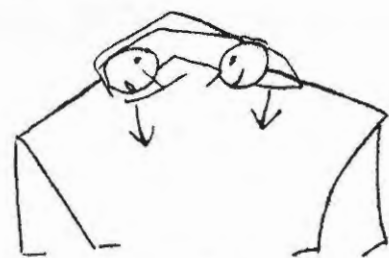
För att illustrera detta använder vi oss av följande övning för att lära våra simmare att hålla armbågen böjd uppåt, då de simmar crawl eller fjärilsim, genom att liggande på en bänk låta dem utöva tryck mot en fast stång, såsom visas här nedan:



Armbågarna upp!

Tryck nedåt!

En variation av denna övning såsom den användes av våra åldersgrupper visas här nedan:



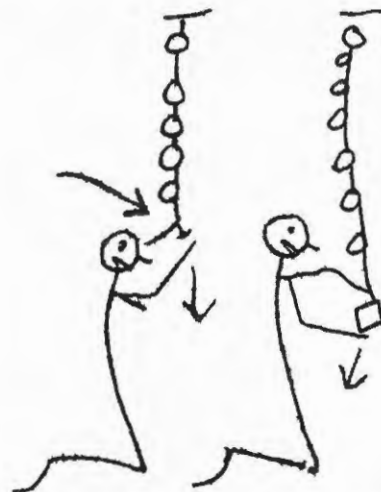
Armbågarna upp. Tryck partners ryggen nedåt!

Vi har försökt att förmå våra simmare att lära sig att hålla upp armbågarna på olika sätt såsom föreläsningar, visning av filmer och användning av speglar. Inget av dessa medel har varit särskilt effektivt. Genom att använda I.K. övningar ha vi funnit, att effektiviteten i vår undervisning beträffande träningen av armtag ökat tiofalt.

En mycket enkel och billig men effektiv anordning, som vi anser alla skulle använda sig av illustreras här nedan. Den är bra för utvecklingen av armdepressorerna. Till sin karaktär är den en ersättning för den 80-dollars anordning, som vi använder för våra dynamiska övningar för utvecklingen av latissimus (breda ryggmusklerna).

Krok i källartaket

Rep med öglor var 4:e tum för att passa handtaget till olika höjd. Dubbelhandtag med karbinhake



Sätt fast handtaget och träna det avslutande draget i armtaget!

Håll maximumkontraktioner under 6 till 10 sekunder — repetera 5-15 gånger.

Simmarnas Vasalopp

Vansbro Allmänna Idrottsklubb har härmed nöjet inbjuda till den 14:e maratonsimningen över 3.000 meter under samhällets 6 broar i Vanån och Västerdalälven söndagen den 21 juli 1962.

Starten äger rum kl. 15.00 vid Morabron och målet är beläget vid Vansbrobadet.

Anmälningar skall göras senast måndagen den 15/7 till Vansbro AIK:s simsektion, c/o Mats Qvarfot, Box 97, Vansbro. (Tel. Vansbro 463 eller namnanrop "Kronbolaget"). Anmälningsavgiften kr. 2:50 skall bifogas anmälingen.

Alla som fullföljer simningen erhåller tävlingens bedersplakett.

1961 uppsattes ett nytt vandringspris för tremannalag. Detta skall erövas tre gånger oberoende ordningsföljden för att bli ständig egendom. De tre bästa deltagarna från varje förening utgör laget och lagresultat blir de tres sammanlagda tid. IF Elfsborg har 2 inteckningar i priset.

1960 uppsattes ett nytt vandringspris till bästa damlag nämligen en brudkrona. Inteckningar i priset har Harnäs SS och Upsala SS (2 st).

Segraren och segrarinnan samt de båda vinnarlagen erhåller resebidrag (beräknat efter järnvägstaxan men maximerat till kr. 50:— per person) medan övriga deltagare eller deras föreningar själva får svara för såväl rese- som uppehållskostnaderna.

Med simmarhälsning

Vansbro Allmänna Idrottsklubb
Simsektionen

DETTA ÄR ISOMETRISK TRÄNING

Simsport kan härnadan och på nästa sida presentera ISOMETRISK TRÄNING i bild. Diskusstjärnan Lasse Haglund demonstrerar och vi har fått låna bildmaterialet från vänliga kollegan, Karl-Erik Rosenlund på tidningen FRIIDROTT.



Stående press. Upprättstående under stängens. Armbågarna framåt. Stängens just över huvudet. Stängens fattas med axelbreddsavstånd mellan händerna.



Tåhävningar. Upprättstående med fötterna 50 cm från varandra. Stängens placeras så, att den vilar mot skulderna när benen är raka och kroppsvikten på hela fotbladen.



Knästräckningar. Sitt i bakåtlutad ställning på bänk med knäna alldeles utom bänkens ände. Händerna intill sidorna — håll fast i bänken. Knälederna böjda till c:a 115 grader och stängens placerad så, att den ligger mitt på underbenens framsidor.



Ryggresningar. Ligg på magen med benen utsträckta och armarna intill sidorna. Stängens vilar mot skulderbladen.

OM VÄGEN "RAKT IGENOM..."

När de svenska hjärntrusarna för ett 20-tal idrottsgrenar i januari 1957 samlades till en veckolång konferens på Bosön för att slicka såren efter den för oss föga lyckosamma Melbourne-olympiaden och om möjligt planera bättre för framtiden, kom man fram till åtminstone en gemensam nämnare: en hård, omfattande, nästan daglig träning under större delen av året är den ovillkorliga betalningen för en entrébiljett till världsklassen (utom i ett fåtal ännu "underutvecklade" idrotter). Rätt många bekanta internationella fall av succé på idrottsarenorna kartlades och just *kvantiteten* träning gjorde ett lätt avskräckande intryck, spred en viss resignation i församlingen: Hur skall vi få idrottsutövare i standardjaktets, den hårda studiepressens Sverige att hinna med eller vilja underkasta sig den grå rutin, som tydligen är nödvändig för att hänga med i storinternationell konkurrens, åtminstone i de mera universella idrottsgrenarna. Det var då Svenska Dagbladets frejdade sportchef, Olle Groth, begärde ordet och sade:

— Förlåt om jag kommer med en fråga, som jag vet är dum, men skulle man

inte kunna finna en *genväg* tvärs igenom dessa moderna och "vetenskapliga" labyrinterna, en väg som leder fram till målet olympiska medaljer och världsrekord utan denna fränstötande mängd av träning?

Frågan blev knappast besvarad den gången. Men den har nog malt i tankar-

HÄR BJUDER Simsport på intressant läsning! Vi har genom vänligt tillmötesgående från Lennart Brunnhage och Sven-Ulf Pettersson i Idrottsboken fått tillstånd att publicera BIRGER BUHRES högaktuella artikel i årgång 1963, som har rubriken "DET GÅR KANSKE EN VÄG RAKT IGENOM".

Läs och begrund...

na hos många av de närvarande. Framförallt var den inte dum utan snarast *väsentlig*.

I själva verket fanns det redan då ett exempel att i viss mån åberopa. Den intelligente engelske läkaren Roger Bannister, som med en hårt inrutad civil arbetsdag tränade under tre kvarts år 45 minuter dagligen och blev idrottshistorisk genom att springa den första drömmilen.

Det var en lysande uppvisning i en *rätt* uträknad träning inom en begränsad tidsram, även om den medicinskt bildade Bannisters program måste betecknas som nog så vetenskapligt.

Men låt oss modifiera vännen Olegs fråga dithän: Finns det inte även i modern träning "dökött", som kan skalas bort, varigenom åtminstone en viss "vägförkortning" uppnås?

Man kan då vända på steken och hänvisa till rätt många fall där tillgången till obegränsade träningsmöjligheter, bakade av s.k. vetenskapliga resurser och underblåsta av "segerpremier" i olika former trots allt slagit slint.

Varför har de nordiska skidränarna under senare år allt lättare tillbakavänt hotet från sina ryska konkurrenter, som

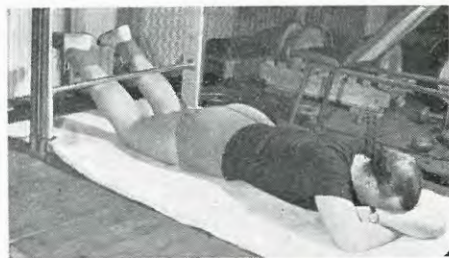


Armböjningar (ovan). Upprättstående nära stängen som placeras så, att armbågslederna är böjda till 115 grader. Observera underhandsgreppet som Lasse Haglund här demonstrerar.

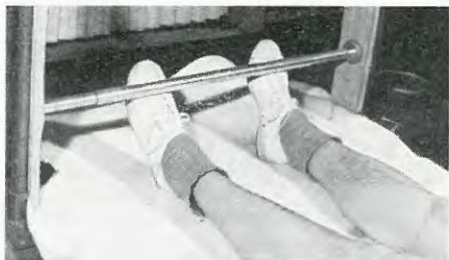
SÅ HÄR

Varje rörelse utföres en gång. Muskelkontraktionen hålles för nybörjare vid 6 sekunder, för mera tränade vid 9 sekunder och för dem som tränat isometriskt under någon längre tid vid 12 sekunder.

Den kraftstäng, som Lasse Haglund använder på bilderna närmast t.h., kommer att säljas av Friidrottsförbundets förlag fr. o. m. hösten 1963. Den kan med fördel användas vid hemmaträning i en vanlig dörröppning!



Benböjningar. Framliggande på bänk med knäna vid bänkens ände, huvudet vilande på underarmarna. Knälederna böjda till c:a 165 grader och stängen placerad så, att den ligger mot underbenens mitt och på benens baksida.



Fotböjningar. Ligg raklång på golvet med händerna vilande på bröstet. Vristerna sträckta till c:a 115 grader och stängen placerad så, att den ligger på fotens översida i höjd med tårnas innersta led.



Bälresningar. Ligg på rygg med benen utsträckta och armarna tätt intill sidorna. Stängen vilar mot bröstet.

Skulderhöjningar. Upprättstående nära stängen som placeras så, att händerna kan fatta den när armarna är raka. Observera det smala greppet!



Benpressar. Ryggliggande på bänk eller golv. Höfterna mitt under stängen som sätts så högt, att knälederna är böjda till c:a 130 grader när fötterna trycks mot stängen.

FOLKE JOHANSSON & CO

Plåtslageri

Kungsg. 7, Linköping, tel. 251 89, Bost. 403 78

GUSTENS MOTOR

Nya Tanneforsv. 54, Linköping - Tel. 487 80

Cyklar — Mopeder — Reparationer

Kundens belåtenhet är vår reklam



KÖP och SÄLJ

fastigheter, villor, affärsrörelser och egendomar
genom

Linköpings Affärsbyrå

Innehavare: Holger G. Claësson
Av Handelskammaren auktoriserad fastighetsmäklare
Drottninggatan 35 - Linköping - Tel. 287 75, 404 60

RESTAURANGTJÄNST

Ekkällegatan 10, Linköping — Tel. 413 79

Fullständig service för festmåltider i hemmen

Svenska Plåtrör AB

Floragatan 17 - Linköping - Tel. 426 80

Bystroms Varuhus

Djurgårdsg. 9 - Linköping - Tel. 232 25

Underkläder - Strumpor - Klänningar - Kjolar
Rockar - Förkläden m.m.

Beställ Edra klichéer hos Linköpings Klichéanstalt

Storg. 20 — Linköping — Tel. 401 67

AB Skånska Cementgjuteriet

LINKÖPING

Centrum och Valla Tvätten Mottager hushåll-, Industri-, kemtvätt

Snickareg. 16, tel. 451 08, Syrengatan 6, tel. 416 62

LINKÖPING

Tvättar allt åt alla

Då det gäller plåt och isoleringsarbeten

JARBORGS Isoleringfirma

tel. Linköping 269 79, 267 87, 224 73

Över hela landet

BOBERGS KONFEKTYRINDUSTRI

G. Tanneforsvägen 18, Linköping

Tel. 322 71

Cocosbollar — Chokladbollar

Rent otroligt rent och välpressat blir det hos

Bauer's
KEMISKA

LINKÖPING

Göran Dyks gata 4 — Telefon 412 75

Majeldsvägen 2 — Tel. 454 63

Götgatan 33 — Tel. 312 75

Fabr. Roxeng. 4 — Tel. 275 93

— Firma för god klädvärd —

Gods sänt pr post expedieras snabbast möjligt

gjorde ett internationellt genombrott i Falu-VM 1954, men sedan oavbrutet tryckts allt längre ned i prislistorna?

Varför kunde "lilla" Sverige i senaste EM i simning besegra sovjetlandslaget i samtliga åtta crawl-grenar (= tävlingarnas huvudavsnitt), trots att moskoviterna när de besökte oss i mitten av 50-talet, simmade cirklar runt vår dåvarande elit?

Varför har Sovjet, ja alla öststater (utom Ungern) hittills misslyckats med att producera toppmän i medeldistanslöpning, den universella idrottskonstart, där kanske rekorden är hårdast pressade?

Den mänskliga faktorn

Här kommer vi in på det som med ett kanske väl rundhändert ord kallas den "mänskliga faktorn". Ingenting tyder t. ex. på att skid-ryssarna nött ned "gnistan" genom en mera omfattande träning än Sixten Jernberg. Lima-giganten tränar enormt mycket, har skaffat sig en sådan position att han numera utan ekonomiska uppoffringar kan göra det. Naturligtvis är han enligt andemeningen i Brundagens definition på amatörbegreppet "professionell", men han har själv skapat chansen, varit sin "egen lyckas smed". Men Jernberg tycker — enligt vad han berättade mig vid ett malmöbesök vintern 1962—63 — 34 år fyllda, och permanent bäste svensk i internationella spår ända sedan 1954, att det fortfarande är *roligt* att träna efter den modell han lagt upp efter sitt " eget huvud" — gärna en heldag med jakt eller fiske som "mellanmål". Jag tränar nog inte så förfärligt vetenskapligt, men jag njuter av min träning.

Den svenske skidkungen har uppenbart till skillnad från sina av framstående teoretiker ledda ryska konkurrenter, bevarat *lustmomentet* i träningen. Vilket av allt att döma torde vara "hela" hemligheten med att Sixten Jernberg, som nog borde fått sin första OS-chans 1952, kommer att 1964, 36 år fyllda, vara ett av svensk idrotts allra starkaste olympiska kort!

Men vi har också exempel på svenska idrottsutövare, som på rent amatöristisk bas, underkastat sig en enorm kvantitet träning, nått världsklass, men stagnerat och gått tillbaka, just som de mänskligt att döma borde börja blomma för fullt. Simmarflickorna Jane Cederqvist och Margareta Rylander, som under det långa skolåret klev ur den varma bädden i svinottan, vid halv-sex-tiden på morgnarna, för att hinna med det första av dagens två (mycket hårda) träningspass. Jane var 15 år, när hon erövrade olympisk silvermedalj på 400 m i Rom 1960, Margareta lika gammal när hon 1961 "bombade" med ett nytt världsrekord på 1.500 (19,02 — fem sekunder under Arne Borgs legendariska bolognatid). I mitten av juli 1961, dvs fortfarande under försäsong, simmade de båda Neptunajaderna 400 meter i Ronneby på 4.51,4 och 4.52,2, vägen fram mot världsrekordet på den sträckan, 4.44,5, föreföll att ligga rak och framkomlig. Men trots att fortsatt hårdträning kröp deras resultat stadigt uppåt när högsäsongen kom. 1962 vid EM i Leipzig hade deras Ronnebyresultat, som man endast trott vara "en början", räckt till guld och silver! Men vid det laget hade Jane "lagt upp" och



Jan Lundin tillsammans med australiske storsprintern David Dickson i Uppsala.

Margareta, precis 16 år fyllda, var på retur. Två fullvuxna, betydligt äldre holländskor, tog hand om de båda tävlingarna. Ja, även sådana kvalificerade tävlingar detta år som australiska mästerskapen och Imperiespelen vanns på *sämre* resultat än vad de båda neptunflickorna som 15- och 16-åringar presterat på en försäsongtävling i Ronneby 1961! De hade alltså inte mist fotfäste i världsklassen på grund av att denna blivit bättre.

Vad hade hänt? Flickorna hade tränat hårt, onekligen *något* hårdare än t.ex. sina australiska konkurrenter, som nöjer sig med cirka 10.000 meter huvudsakligen temposimning per dag i sina intensivaste träningsperioder. Men knappast så hårt, som t.ex. våra främsta skidlöpare. Men de hade fått göra det under rätt trista förhållanden: två kalla somrar, och under det långa vinterhalvåret ideliga resor med de stockholmska förortstågen i morgonmörker för att hinna komma åt bassängutrymme i Forsgrenska badet innan detta erövrats av allmänheten. Det blev i längden för *tråkigt* även för hyperambitiösa tonårsflickor med asketisk läggning. Gnistan nöttes bort. *Rent teoretiskt* hade deras träning inte varit felaktigt upplagd, tvärtom.

När jag diskuterade de här "fallen" med Sixten Jernberg, sade han:

— Skidor är nog en idrottsgren, där det är speciellt lätt att träna hårt och mycket. Träningen varierar och sammanfaller med naturupplevelser. Hur bär ni er åt för att göra en träning i simbasäng omväxlande?

Där kom vi nog in på "pudeln kärna". Varför händer det gång på gång att svenska och utländska toppmän sticker till Vålådalen några veckor och sedan återvänder och gör "knallresultat". Knappast därför att Gösta Olander är kapabel "svartkonster", hans träningsmetoder torde vara högst ordinära. Men hela miljön och atmosfären är stimulerande, psykologiskt vederkvickande.

Med denna viktiga faktor som tillgång kan även simmarflickor av världsklass skaffa sig oanad livslängd. I augusti 1962 simmade den då 24-åriga australiskan Dawn Fraser som första kvinna i världen 100 meter fritt under minuten. Hon tog olympiskt guld redan i Melbourne 1956, försvarade det i Rom 1960 och är favorit i Tokyo 1964. I Sidneys vänliga klimat med nio månaders sommar och med australiska villkor (ett enormt allmänt idrottsintresse, inte samma studiepress på ungdomen som i Sverige) tror jag alldeles säkert att den kunnige, högt-syftande Neptun-domptören Sten Hellqvist skulle kunna hålla kvar sina guld-fiskar i tävlingsakvariet betydligt längre än hittills.

*

Men låt mig nu berätta om en träning, som är bland de mest *hörgorganiserade* och rätt uträknade jag hört talas om, men som också förutsätter speciella, dock inte allt för märkliga resurser. Den är signerad James E. Councilman och bedrivs vid Indiana University i Bloomington, Michigan. Councilman, som har amerikansk doktor-titel, är f.d. professionell lärare i body-building, men också (1942) f.d. världsrekordman i simning (200 m fjärilsim). Han fick anställning vid Indiana University som swimming-coach för sex år sedan, och alla sex åren har hans lag blivit bästa klubb på herravdelningen i amerikanska mästerskapen, världens bevisligen konkurrenskraftigaste simtävling (i många grenar vassare än olympiaderna, där USA bara får starta med två eller tre deltagare per gren). Han har världsrekordmän i samtliga fyra simsätt, och i crawl toppmän både på sprintersträckor och långdistans, tycks alltså behärksa hela registret. Hans mest uppmärksammade "bomb" heter "Chet" Jaestremski, som 1961, 21 år gammal, efter att ha missat olympiska kvalen både 1956 och 1960, plötsligt sänkte rekordet på 200 m bröstsim från 2.36,2 till 2.29,6, en enorm nedpressning i en trots allt mycket gammal och universell

<p>Valla Cykel-, Sport- & Radioaffär Klarbärgsgatan 3 LINKÖPING Tel. 212 59 Mek. arbeten — Radio o. TV</p> <p>Nya och begagn. cyklar och mopeder. Reparationer</p>	<p>Schills Matservering Drattninggatan 45 - Linköping - Tel. 271 41</p> <p>God och vällagad husmanskost till humana priser</p>
<p>Persienner Även reparationer - Snabba lev. - 10 % rabatt</p> <p>DURAFLEX-PERSIENNER AB Barnhemsgatan 16—18, Linköping Tel. Linköping 285 49, 318 44, 654 32</p>	<p>Birger Jonssons Plåtslageri Skolgatan 18 - Linköping - Tel. Verkstad 257 41, Bostad 223 81</p> <p>Utför: Alla förekommande plåtslageriarbeten Förstklassigt och till billiga priser</p>
<p>Bosses Konditori Vistvägen 19 - Telefon 499 55 - Linköping</p> <p>Förstklassigt konditori till Eder tjänst</p>	<p>Målerifirman Sjöge & Son AB Birgittagatan 6 Linköping Tel. Kontor 328 80, 223 88, 234 40, Verkstad 236 79 Vänd Eder med förtroende till fackmannen. Vi utföra alla slags målningensarbeten under ansvar. Införda kostnadsförslag</p>
<p>Linköpings Express & Ordercentral Rudsjögatan 1 - LINKÖPING</p> <p>Ordertel. 201 00 - Växel 301 05</p>	<p>Målerifirma Sven V Lidman AB Vasavägen 15 - Linköping - Tel. 202 76</p> <p>Rekommenderas</p>
<p>Bengt Svenssons Bilskola Engelbrektsgratan 6 - Linköping - Tel. 204 40</p>	<p>Vasa Tapetserareverkstad Inneh. Jan Hernborg Götgatan 38—40 - Linköping - Tel. 289 03</p> <p>Utför allt</p> <p>Stoppnings- och Klädningsarbete</p>
<p>Kej-Produkter Ryddalsg. 7 - Linköping - Tel. 443 70</p> <p>Tillverkar, försäljer o. monterar Persienner o. Jalousier passande alla fönster</p>	<p>Välkomna till Järnvägsrestaurangen Linköping — Tel. 214 94</p> <p>Erkänd god mat till humana priser</p>
<p>Bertil Karlssons Konstruktionsbyrå Kungsgatan 26, Linköping - Telefon 459 00 Tel. bost. 266 74</p> <p>Byggnadskonstruktioner - Stål - Betong - Trä Industribyggnader - Byggnadskontroll</p>	<p>Linghems Motorverkstad Inneh. Bröderna Svanberg Telefon Linköping 700 72</p> <p>Bil- o. Traktorreparationer - Nynäs bensin o. oljor</p>
<p>Sveriges Hantverks- och Industriorganisations Skatte- och Bokföringsbyrå Filiakantor för Östergötland Chef Civilekonom Rolf Sandfridson Storg. 25 - Linköping - Tel. 217 08, 334 00, 324 00</p> <p>Årsbokföringar — Bokslut — Deklarationer</p>	<p>Till hushållens tjänst i stad och på landsbygd Östgöta Livsmedel AB G:la Tanneforsvägen 88, Tel. 213 66, 432 41</p> <p>LINKÖPING</p>

idrottsgren. Han gjorde det främst genom helt ny teknik, baserad på en med nya metoder uppbyggd kroppsstyrka.

"Doc" Councilman och hans adepters arbetsår ser ur ungefär så här:

Sedan Indiana-simmarna "kulminerat" i början av augusti vid amerikanska mästerskapen får de tre veckors "semester". I början av september samlas de och håller två månader framåt huvudsakligen till i — lektionssalen! Samtliga Councilman-simmare är omsorgsfullt filmade, främst med undervattenskamera. Man ser filmslingor om och om igen och diskuterar vilka stiltekniska förbättringar, som är möjliga. Samtidigt har man en del body-building, det mesta efter ett i Sverige tämligen obekant system, som blivit en amerikansk schlager (även för gemene man, som är intresserad av att bygga upp sin fysik): isometrisk gymnastik (som jag närmare skall beskriva nedan och som kortast kan betecknas som *statisk gymnastik* — dvs utan rörelser! — mot "olyftbart" motstånd, framförallt oerhört *tidsbesparande* i jämförelse med konventionell skivstångsgymnastik). Under denna period arbetar man också ut en speciell terminologi, förkortningar, som skall användas i det fortsatta träningsarbetet i bassängen för att spara tid. Eftersom hans klientel är intellektuellt fullödigt, frapperande många medicine studerande (bl.a. Jaestremski) har det lätt att hänga med i dessa diskussioner och genomgående användes t.ex. de latinska namnen på de olika muskelgrupperna, som man ur stilteknisk synpunkt vill bearbeta speciellt.

I den rena simträningen — av givetvis intervalltyp — är Councilman anhängare av under-distans, dvs kortare sträckor med *mycket* korta pauser. Han menar att det passar speciellt bra för simning. Man kan bedriva en hård konditionsträning, men genom att begagna de korta pauserna till stilinstruktioner *jämsides* en teknisk finslipning. När hans adepter simtränar håller han därför inte till på bassängkanten utan *under* vattenytan. Indiana-bassängen har stora glasfönster i tre av väggarna. Bakom dessa parkerar Councilman med en telefon, som är kopplad till en högtalare i simhallen. Hans tritoner virvlar t.ex. i väg 30x50 meter med start på varje minut, eller när de är genomtränade varje 45:e sekund. De tar tid på sig själva. På båda kortsidorna i simhallen finns drygt meterhöga tidtagarur i oavbruten funktion. I tio-sekunderspauserna meddelar Councilman från underjorden per telefon och högtalare sina stilinstruktioner och ger kritik. Han koncentrerar sig på att slippa simmarens stroke *under vattnet*, givetvis det viktigaste, och tack vare de förkortningar och termer man pluggat in under försäsongen hinner han göra sig helt förstådd i de sekundkorta pauserna.

Till pjäsen hör också att Indiana University har USA:s och jag antar världens enda *laboratorium* för simteknik, där man med olika experiment och speciell apparatur provar vattenmotståndet och friktionerna.

Efter denna beskrivning tror jag knappast att det går att avfärda simvärldrekorden, vilka fortfarande rasar, som "billiga". Rapporten från Indiana visar vad som ligger bakom dem.

Medlemsblad för Simklubben Laxens Ungdomsavdelning



- Utkommer med 6 nr per år i redaktionen
- Bo Rosencrantz
- Roy Ljungberg
- Postadr.: Engelbrektsg.
- Postgiro: 32 44 59
- Tel.: 22774
- Prenumerationspris: Kr. 3:
- Medlem som betalt årsavgift erhåller tidningen gratis
- Upplaga: 400 ex.

Nr. 3 - April 1963 - Årgång 1

Tavlingskalender.

Maj 12	Trekulbsmatch i Anderstorp-(Värnamo)
Juni 28	Säsongspremiär
Juli 5	Internationell tävling
Juli 12	Nationell tävling
Juli 19	JDM i Halmstad
Juli 23	DM i Varberg
Juli 26	DM i Halmstad
Juli 30	DM i Varberg
Aug. 1	Simpromotion
Aug. 5-8	SM i Stockholm
Aug. 10-11	Västsvenska i Varberg
Aug. 16	Säsongsavslutning

En blomma



Till våra kända gyanaster och deras duktiga och omtyckta ledare Berit Gustafsson och Lena Glad vilka visade fram mycket lyckade program vid årets lingsdag. Det var verkligen fart och klän över Laxens flickornas övningar

Ett så här trevligt medlemsblad håller sig ungdomsavdelningen vid Simklubben Laxen med. Bra gjort av Bo Rosencrantz och Roy Ljungberg.

Councilman-metoden låter knastrande torr, vetenskapligt "avskräckande". Men i själva verket är poängen att den befriar den "männliga faktorn". Genom att varje sekund i träningen är rätt tillvaratagen, allt "dököt" bortplockat blir den i *kvantitet* rimlig. *Understiger* något i genomsnitt vad dussinet av de värsta "fakirerna" i svensk simning redan "går på". Samtliga Councilman-elever klarar tidtabellenligt sina akademiska examina (Jaestremski avstår från att fortsätta träningen fram till Tokyo-olympiaden och en "given" guldmedalj, därför att han inte anser sig ha råd att förlora ett års läkarepraktik!).

Och här kommer vi in på något väsentligt: Jag har själv på lägre nivå noterat att simmarflickor, som börjat missa i skolan, trots ökad träning samtidigt dalar i simresultaten. Det är därför så oerhört viktigt att modern idrotts-träning läggs upp så att den inte splittrar den civila utbildningen. (Våra skidlöpare kan på grund av speciella omständigheter hårdträna exceptionellt utan att spolierna sin framtid!) Om en ung talang får obegränsad tillgång till internat-träning, men samtidigt försummar sin civila karriär, smyger det på honom en känsla av otillfredsställelse, han tycker inte han "gör rätt för sig", och den idrottsliga prestationsförmågan påverkas negativt, trots en teoretiskt rätt uträknad träning.

Termen Isometrisk gymnastik nämndes. Och här måste jag först referera till Bosö-chefen Pontus Lindberg, som haft rikliga tillfällen att studera svenska och utländska toppidrottsmän från skiftande konstarter. Han har upprepade gånger sagt mig att det är frapperande art de främmande stjärnorna oftast är överlägsna i ren *muskelstyrka*, uppenbart bedriver mera eller effektivare ren styrketräning.

Vi vet ju också att skivstången är ett

slags universal-medel i *all* rysk idrott. Men frågan är om inte amerikanerna, som ju fortfarande utklassar ryssarna på de båda olympiska huvudarenorna, friidrotts- och simstadion, hunnit längre, arbetar modernare. Flera av toppmännen i dessa branscher, Councilman-gänget, lett av en professionell pedagog i muskel-lära, släggkastaren Connolly m.fl. har i många år använt s.k. isometrisk gymnastik. Under mycket korta tidsperioder, minst sex sekunder högst 20, maximal-koncentrerar man olika muskelgrupper genom att — "allt vad man orkar" — pressa armar eller ben i olika ställningar mot väggar, tunga möbler eller en speciell mycket lättgjord (och i framställning föga kostsam) isometrisk barr, där man genom att skruva fast en stång på olika höjder kan bearbeta önskade muskelgrupper. Varje "rörelse" (som i själva verket ju inte är någon rörelse: man kan t.ex. träna fingertopparna genom att med dem *försöka* lyfta ett piano) upprepas ett antal gånger (två till tio). Prova själv, men om ni inte har ett garanterat starkt hjärta och är under 40 år, så nöj er med sex sekunder; redan efter tio eller tolv kan det börja "skimra för ögonen". Councilman ger sina toppmän sammanlagt tio minuters isometrisk gymnastik dagligen och låter dem fortsätta långt in på de viktiga tävlingarna, i stället för att ha en speciell styrketräningsperiod, som avbryts veckor eller månader före tävlingssäsongen, vilket väl varit en svensk modell i de flesta idrottsgrenar. De tio minuterna inkränkrar ju föga på "specialträningen".

Jag laborerade själv en smula redan våren 1962 med isometrisk gymnastik på två av mina flickadepter: cirka tre minuter om dagen. Faktum är att båda blev svenska mästare (åtta och tjugonde året förut) och de enda utanför "stall Hellqvist", dvs Neptun, Stockholm, som vann SM-titlar på damsidan 1962.

<p align="center">Björklunds Specerier</p> <p>Linköping - Platensgatan 6 - Tel. 208 10</p> <p>Konserver - Specerier - Delikatesser</p>	<p align="center">AB Linköpings Grävmaskiner</p> <p>Kontor: G. Tanneforsvägen 6 Tel. 416 13</p> <p>Rekommenderar sina</p> <p align="center">Grävmaskiner och Planeringstraktorer</p>
<p align="center">Ericsson & Horndahl AB</p> <p>Linköping Tel. 412 88, 412 89</p> <p>Kol, Koks, Ved o. Eldningsolja</p>	<p align="center">Rörledningsfirman Svensson & Lundgren</p> <p align="center">ALL-RÖR</p> <p>Vistvägen 4, Linköping Tel. 472 61 Bostadstel. 418 62, 410 58</p> <p>Värme - Sanitet - Installerar - Reparerar</p>
<p align="center">Valla Färghandel Tel. 450 70</p> <p align="center">Vasa Färghandel Tel. 311 10 LINKÖPING</p>	<p align="center">Lindhals Damfrisering</p> <p>Ekorrvägen 2, Linköping, 4:ans höllpl., Södermalm Tel. 481 38</p> <p align="center">Salongen för modern hårvård</p>
<p align="center">Linköpings Nya Auktionskammare Storg. 20 - Linköping - Tel. 270 75</p> <p>Auktioner - Fastighets- o. Arrendeförmedl. Bouppteckn.</p> <p>Kont.-tid 9—12, 13.30—18, lörd. 9—13</p> <p align="center">Auktionsfirman Stålnert & Co.</p>	<p align="center">Gösta Malm's Sport</p> <p>Linköping - Telefon 420 99</p> <p align="center">Specialaffär i Sportartiklar</p>
<p align="center">Konditori Konfekt</p> <p>Smedstadsv. 2, Linköping - Tel. 277 31</p> <p>Förstklassiga konditori- och bagerivaror - Servering</p>	<p align="center">När det gäller kontrollerade Beg. Bildelar</p> <p>Ring</p> <p>Östergötlands Bil- & Traktordelar AB Roxengatan, Link. Tel. 210 49, 450 49</p>
<p align="center">Bergstrands Isoleringsfirma</p> <p>Vädursgatan 2 D - Linköping - Tel. 216 62</p>	<p align="center">Ätvidabergs Bilfrakt & Lastbilcentral</p> <p>Transporter stora som små utföres med stor noggrannhet</p> <p>Kontor Prästängsv. 2 - Tel. 100 91 Trafikledarens bostad - Tel. 103 10</p>
<p align="center">Öhammars</p> <p align="center">Sport - Fiske - Camping</p> <p>Nygatan 11 (nedanför Tempo) Linköping Tel. 448 95</p>	<p align="center">Göte Magnussons Bilskola</p> <p>Bonérgatan 1 - Linköping - Telefon 452 21</p>
<p align="center">Bröd Eklunds Livsmedel</p> <p>Kontor och fabrik: Oskarsgat 10 - Tel. 202 62 LINKÖPING</p>	<p>Tillverkning av</p> <p align="center">Kontorsböcker - Blanketter - Fakturor Fordra offert</p> <p align="center">Ätvidabergs Bokbinderi & Accidenstryck Tel. 100 40</p>

"Historisk" simstatistik: 400 meter fritt

400 meter frisim, herrar (Bana min. 25 meter)

6.12,6	Rob. Andersson, SKK	1909	Stockholm
5.54,0	W. Andersson, Neptun	1910	Stockholm
5.43,0	W. Andersson, Neptun	1912	Stockholm
5.38,9	Arne Borg, SKK	1921	Stockholm
5.26,8	Arne Borg, SKK	1921	Stockholm
5.18,7	Arne Borg, SKK	1922	Stockholm
5.11,4	Arne Borg, SKK	1922	Stockholm
5.08,8	Arne Borg, SKK	1923	Stockholm
5.06,4	Arne Borg, SKK	1923	Stockholm
5.05,6	Arne Borg, SKK	1924	Paris
4.54,7	Arne Borg, SKK	1924	Stockholm
4.50,3	Arne Borg, SKK	1925	Stockholm
4.48,0	Björn Borg, NKK	1938	Stockholm
4.47,5	Björn Borg, NKK	1939	Bremen
4.37,4	P. O. Östrand, Elfsborg	1952	Borås
4.35,7	P. O. Östrand, Elfsborg	1952	Stockholm
4.33,6	P. O. Östrand, Elfsborg	1952	Helsingfors
4.29,1	P. O. Östrand, Hofors	1956	Malmö
4.28,2	S. Ekman, Tunafors	1961	Malmö
4.25,8	H. Rosendahl, Katrineholm	1962	Leipzig
4.25,6	H. Rosendahl, Katrineholm	1962	Rotterdam
4.23,0	H. Rosendahl, Katrineholm	1962	Borås

De bästa genom tiderna

1. H. Rosendahl, Katrineholm	4.23,0 (1962)
2. Jan Lundin, Polisen	4.27,1 (1963)
2. S. Ekman, Tunafors	4.28,2 (1961)
4. P. O. Östrand, Hofors	4.29,1 (1956)
5. S. G. Johansson, Västerås	4.30,2 (1961)
6. L. E. Bengtsson, Neptun	4.33,0 (1960)
7. L. Wolmsten, Neptun	4.34,1 (1959)
8. Mats Svensson, Elfsborg	4.34,9 (1962)
9. B. O. Almstedt, Örebro	4.36,0 (1960)
10. I. Erikson, Sundsvall	4.36,3 (1962)
11. G. Magnusson, Elfsborg	4.37,2 (1962)
12. P. O. Eriksson, Neptun	4.37,8 (1960)
13. B. Nordvall, Neptun	4.38,1 (1959)
14. C. G. Rosén, S.02	4.38,8 (1962)
15. S. von Holst, Djursholm	4.39,0 (1963)
16. J. Andersson, Attack	4.39,6 (1960)
17. L. Nörringer, GKK	4.39,8 (1962)
18. P. O. Lindberg, Neptun	4.41,8 (1960)
19. W. Hemlin, S.02	4.42,3 (1958)
20. K. Persson, SKK	4.42,5 (1962)

400 meter frisim, damer (Bana min. 25 meter)

6.40,8	Hj. Töpel, Najaden	1930	Oslo
6.23,3	I. Bredelius, Najaden	1933	Köpenhamn
6.21,9	S. Bauer, Malmö	1934	Malmö

6.18,5	S. Bauer, Malmö	1935	Malmö
6.18,4	K. af Geijerstam, SKK	1935	Stockholm
6.04,4	S. Bauer, Malmö	1935	Oslo
5.58,0	S. Bauer, Malmö	1935	Aarhus
5.50,1	S. Bauer, SKK	1936	Stockholm
5.49,1	I. Thafvelin, Eskilstuna	1941	Södertälje
5.45,8	I. Thafvelin, Eskilstuna	1943	Linköping
5.41,8	I. Thafvelin, Eskilstuna	1944	Malmö
5.34,7	I. Thafvelin, Eskilstuna	1944	Södertälje
5.34,2	G. Thidholm, Trelleborg	1947	Varberg
5.34,0	G. Thidholm, Trelleborg	1947	Kalmar
5.33,5	M. Lundquist, Karlskoga	1951	Lund
5.31,2	M. Lundquist, Karlskoga	1951	Stockholm
5.30,1	M. Lundquist, Neptun	1952	Stockholm
5.21,7	M. Lundquist, Neptun	1952	Stockholm
5.21,2	A. Hellström, Neptun	1956	Stockholm
5.18,3	K. Larsson, Ran	1956	Halmstad
5.11,1	K. Larsson, Ran	1956	Malmö
5.04,5	K. Larsson, Ran	1958	Malmö
5.03,8	K. Larsson, Ran	1958	Malmö
5.02,8	K. Larsson, Ran	1959	Malmö
5.01,0	B. Segerström, Neptun	1959	Malmö
5.00,5	B. Segerström, Neptun	1959	Stockholm
4.57,4	J. Cederqvist, Neptun	1959	Stockholm
4.56,6	B. Segerström, Neptun	1959	Göteborg
4.54,7	J. Cederqvist, Neptun	1960	Helsingfors
4.53,9	J. Cederqvist, Neptun	1960	Rom
4.52,2	J. Cederqvist, Neptun	1960	Stockholm
4.49,2	J. Cederqvist, Neptun	1960	Malmö
4.46,9	J. Cederqvist, Neptun	1961	Haifa

De bästa genom tiderna

1. J. Cederqvist, Neptun	4.46,9 (1961)
2. M. Rylander, Neptun	4.51,2 (1961)
3. E. Ljunggren, Neptun	4.54,2 (1963)
M. Welander, Neptun	4.45,2 (1963)
5. B. Segerström, Neptun	4.56,6 (1959)
6. A.-Ch. Lilja, Najaden	5.01,4 (1962)
7. Karin Larsson, Ran	5.02,8 (1959)
8. I. Thorngren, Upsala	5.05,6 (1960)
9. Barbro Andersson, Ran	5.05,7 (1958)
10. K. Stenbäck, Neptun	5.06,0 (1960)
11. U. Jacobsson, Neptun	5.07,6 (1961)
12. Y. Lindskog, S.02	5.11,6 (1960)
13. A. Thunell, Neptun	5.13,1 (1962)
14. K. Karlsson, Västerås	5.13,3 (1962)
15. M. Sjöström, Malmö	5.15,0 (1960)
16. A. Hellström, Neptun	5.16,1 (1957)
17. B. Wängberg, SKK	5.18,3 (1957)
18. K. Grubb, Poseidon	5.19,4 (1962)
19. M. Thorell, Najaden	5.21,4 (1962)
20. I. Nilsson, SKK	5.21,6 (1961)
21. M. Lundquist, Neptun	5.21,7 (1952)

Jag påstår inte att der berodde på isometrisk gymnastik (utan även hade en rad andra orsaker, bl.a. svag standard i just de två grenarna), men jag hade sneplat åt ett tidsbesparande system, som kunde hålla igång styrketräningen längre in på tävlingsdags än tidigare, och utan att behöva inkräkta i tid på den "rena" simträningen. Jag hade hört höjdhopparen Stig Pettersson förklara att han troligen avbrutit sin styrketräning för tidigt inför Rom-olympiaden, och Sven Låftman säga att hans skinnare hade gjort samma fel tidigare. Jag visste att det numera finns amerikanska kulstötare, som bedriver styrketräning till timmen före en tävling.

Den högsta svenska sakkunskapen på GCI har vid konsultation inte velat ut-

tala sig för eller emot isometrisk gymnastik: "vi vet ännu för litet om den." Det är ett vederhäftigt och försiktigt besked som anstår vetenskapare med självaktning. Framtiden får utvisa. Men icke omöjligt är att man här funnit receptet till åtminstone *viss* "vägförkortning", som Olle Groth var alert nog att efterlysa redan 1957. En rätt *uträknad* träning, förkortad i tid, måste befrämja "gnisran".

Det är ju faktiskt så att praktikern eller "bysnillet" då och då intuitivt kan hinna ett halvt steg före den rent teoretiska sakkunskapen. Gunder Hägg och Gert Fredriksson har dominerat sina branscher genom att ligga långt före *sina samtida* i träningsmetoder. Cirka tio år efteråt har de ansvarsfulla och försiktiga

vetenskapsmännen kommit och sagt: Det där var rätt träning!

I dagens läge kan ett litet land (Sovjet lär skicka en delegation till Sverige för att studera skidträning nästa vinter!) fortfarande sticka upp då och då (Nya Zeelands löpare!!). Det gäller nämligen inte bara att kopiera de stora, utan att i *något stycke* hinna ett halvt steg före. Ett fortsatt samarbete med idrottsvetenskapen är att rekommendera, men inte ett okiriskt sådant. Den s.k. idrottsvetenskapens nästa angelägna uppgift måste framförallt vara att försöka räkna ut och få fram en *roligare* träning. Faktorn *bibehållen spelglädje* kan tydligen dessbättre aldrig förbises.

Det *kanske* går en väg rakt igenom ...



SVENSKA LASTBIL AB

[SLAB]

Oskarsgatan 8 — Linköping
Tel. 460 20 Linjevälj

Vi utför:

Alla slag av transporter — Flyttningar och
emballeringar under garanti — Täckta och
öppna vagnar — Magasineringar

BETALD

ANNONSPLATS



Telefon 213 52, 423 02

Hyresgästernas Sparkasse- och Byggnadsförening i Linköping

ek. för.

S:t Larsgatan 25 C

Expeditionstid:

Måndag, Tisdag, Onsdag, Fredag
kl. 10—11, 14—16

Torsdag kl. 10—11, 14—19
Lördagsstängt

LINDÉNS BILSKOLA

Trädgårdsgatan 9 - Tel. 113 11

ÅTVIDABERG

*

Utbildning under ansvar

Åtvidabergs Ur & Optik

K. E. Karlsson

Folkets Hus, Åtvidaberg - Tel. 103 56

Stor sortering i UR och OPTIK

Åtvidabergs Billackeringsverkstad

Berg Åtvidaberg Tel. 115 64

Hellackeringar och Förbättringar

Förstklassigt arbete

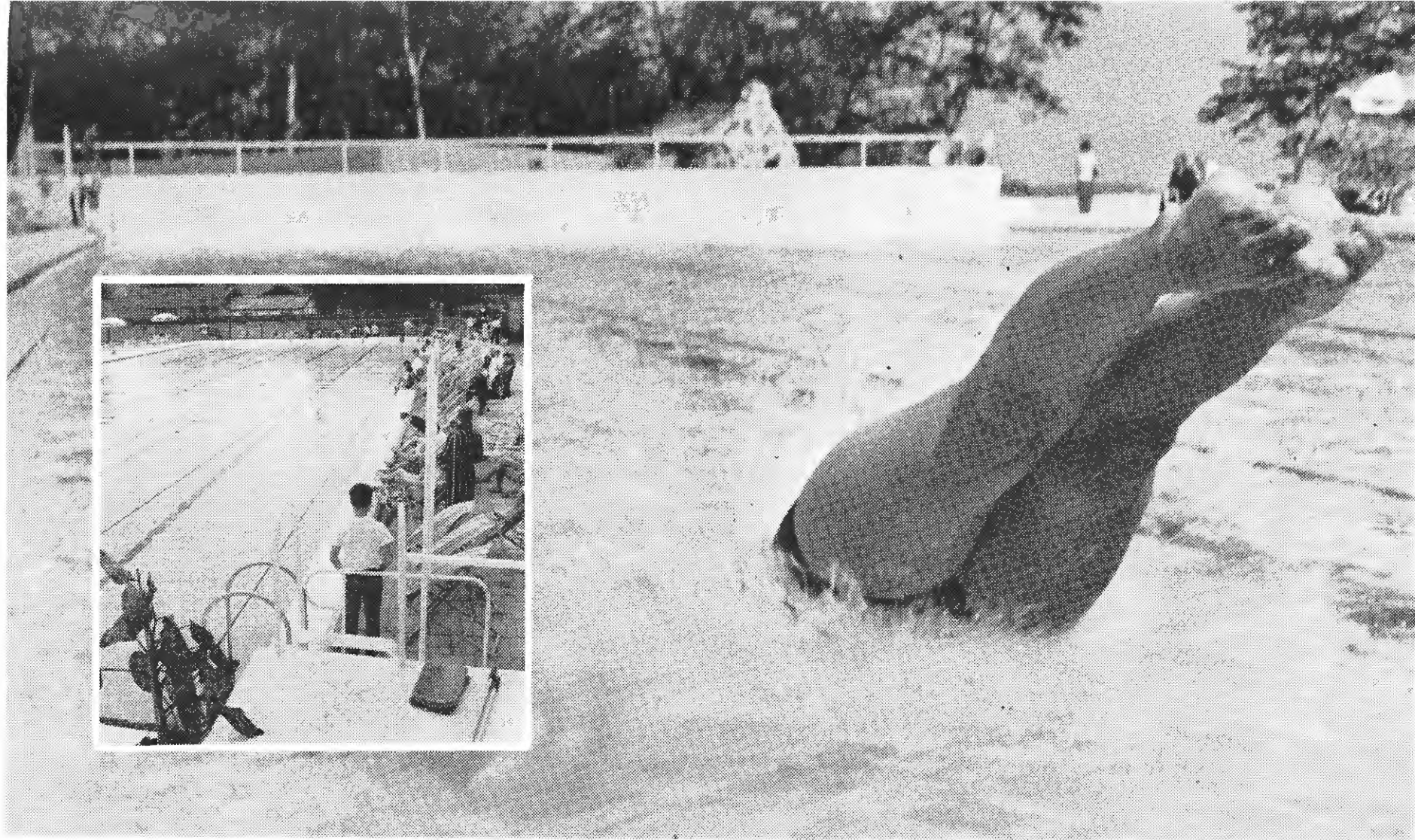
Byggnadsfirman Ingvar Svanström

Åtvidaberg Tel. Kontor 111 98, Bastad 104 98

Centrums Livsmedel

Tel. 993 13 - Jägarvallen, Linköping

Stor sortering i Livsmedel



Hemmeslövs drömbad kostade bara 125.000

Det var en märklig invigning när Hemmeslövs 50-metersbassäng strax norr om Båstad samhälle togs i bruk.

Den bassängen är ett byggnadsverk unik av sitt slag — anläggningen är nämligen ett "hembygge".

"Patron" till Hemmeslöv — direktör Sven-Erik Philipson — har nämligen praktiskt taget byggt

bassängen utan ritningar. Det har gått så på en höft. Men perfekt — detta kunde många konstatera vid invigningen.

Det är inte nog med att bassängen är byggd utan arkitektritningar — den är gjord av Hemmeslövs egen personal.

Enda hjälp "utifrån" man haft är till värme- och reningsverket.

Men så har man också lyckats

pressa ner kostnaderna för bassängen till det otroliga.

— Anläggningen har kostat 125.000 att bygga inklusive allt, säger dir Philipson.

BILDEN: Marianne Sjöström premiäradyker i nya bassängen. Tidningen Arbetets Nils Bild svarar för fotofullträffen.

Australiengalorna:

VILKEN BÖRJAN AV ANN-CHRISTINE!

Örebro. (Simsport). Ösregn förstörde hela invigningen av Örebros nya vackra Gustavsviksbad den 19 maj. Högtalarna fick hosta och blev till slut så hesa att knappt ett enda invigningsord gick fram till tusentals paraplyklädda åskådare från landshövding Valter Åman och stadsfullmäktiges ordförande Erik Falenius.

Men ösregnet, som slog som piskrapp i bassängen, och kylan, som fick kondensångor att stiga som en dimma ur det 24-gradiga vattnet, kunde inte stoppa toppresultat av de australiska världsstjärnorna och av överraskande många svenska simmare.

Australierna vann allt som kunde vinnas, blev vederbörligen beundrade men delade också självmant med sig av beundrande respekt åt vår 15-åriga simmardrottning Ann-Christine Hagberg, som i Örebro tog ett jättesteg mot absolut världselit. Hon satte svenskt rekord på 100 m fritt med 1.03,3 i en rasande grann uvertyr.

Med det har hon en mycket förnämlig plats i världsstatistiken, så förnämlig att hon får finna sig i att bära olympiska förhoppningar. Det är inga fantasier. Hon skapar själv det både svåra och trevliga utgångsläget.

I fjol vann östtyskan Heidi Pechstein EM i Leipzig på 1.03,3 — d.v.s. samma tid som Ann-Christine gjorde nu. Europarekordet är 1.02,5. Bästa amerikanska just nu, Terri Stickles, hade 1.03 i panamerikanska mästerskapen för 14 dagar sedan. Ingen europeisk frisimmerska har gjort bättre tid på lång bana i år än Ann-Christine just nu.

Den unga Neptunflickan står i skuggan av Dawn Fraser (och hennes 59,5), men hon står där i sällskap med den övriga världseliten!

Från detta lilla svenska fenomen över till en bunt av australiska. Vi lyfter en genomblöt keps i vördnad för deras söndagsprestationer, Dicksons 55,6 på 100 fritt, Berrys 1.00,5 på 100 fjärlil, Bob

Windle 4.29,1 på 400 fritt, O'Briens 2.39,9 på 200 bröst och frisimslagets 3.46,2 (hårsmånen från Sveriges brons-tid i EM i fjol).

Det är tider som normalt inte ger anledning till feststilar och headlines, men söndagens bakgrund ger det. Australien tillbringade en sömlös natt på resa från London till Örebro lördag — söndag och var dödströtta vid starten.

"Ett kalasbad!"

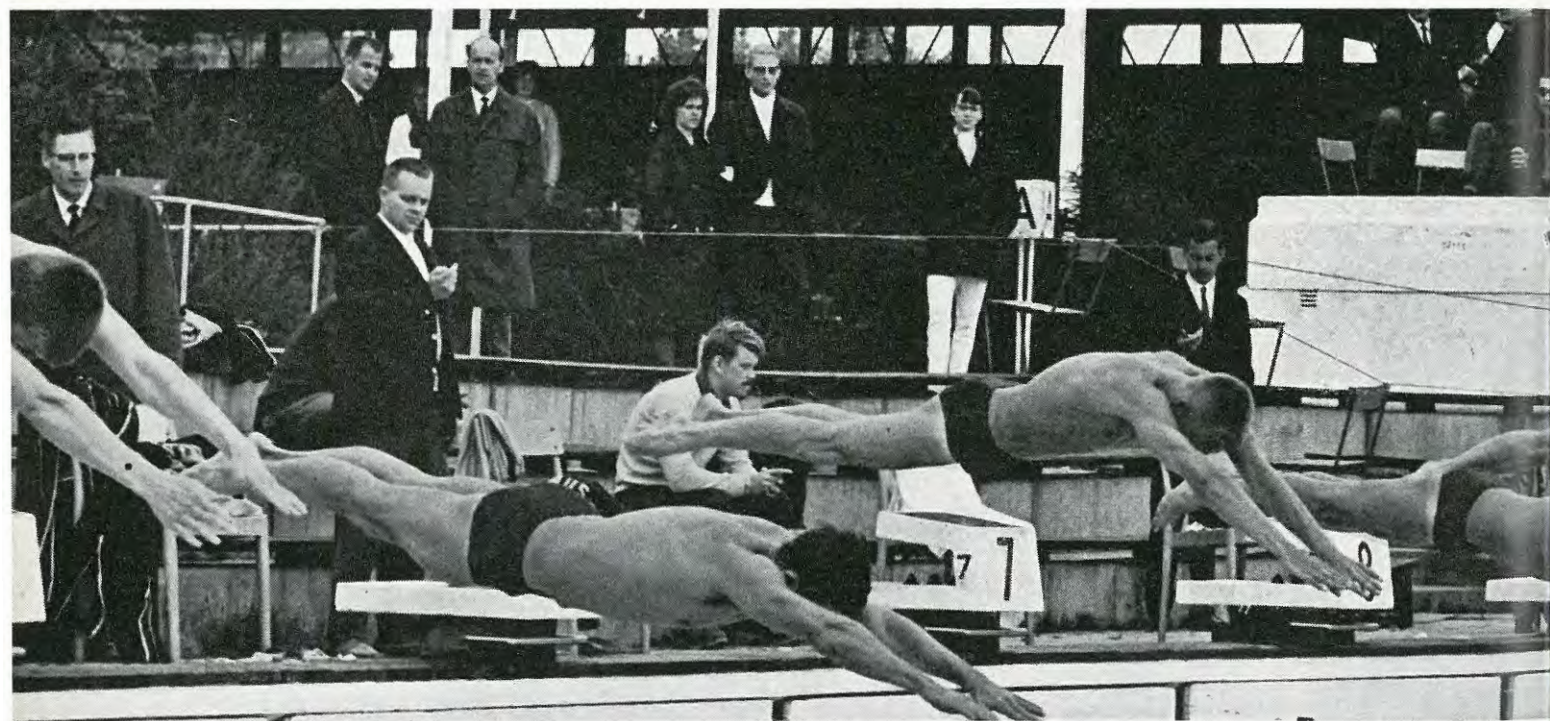
Australierna var fulla av superlativer för Örebros nya bad.

— Ett kalasbad, sa Bob Windle. Så snabbt!

— Här går det att sätta världsrekord, sa David Dickson.

Ingen svensk kunde bjuda australierna kamp ända in till kaklet, men en handfull gjorde verkligt aktningvärda försök.

forts. å sid. 25



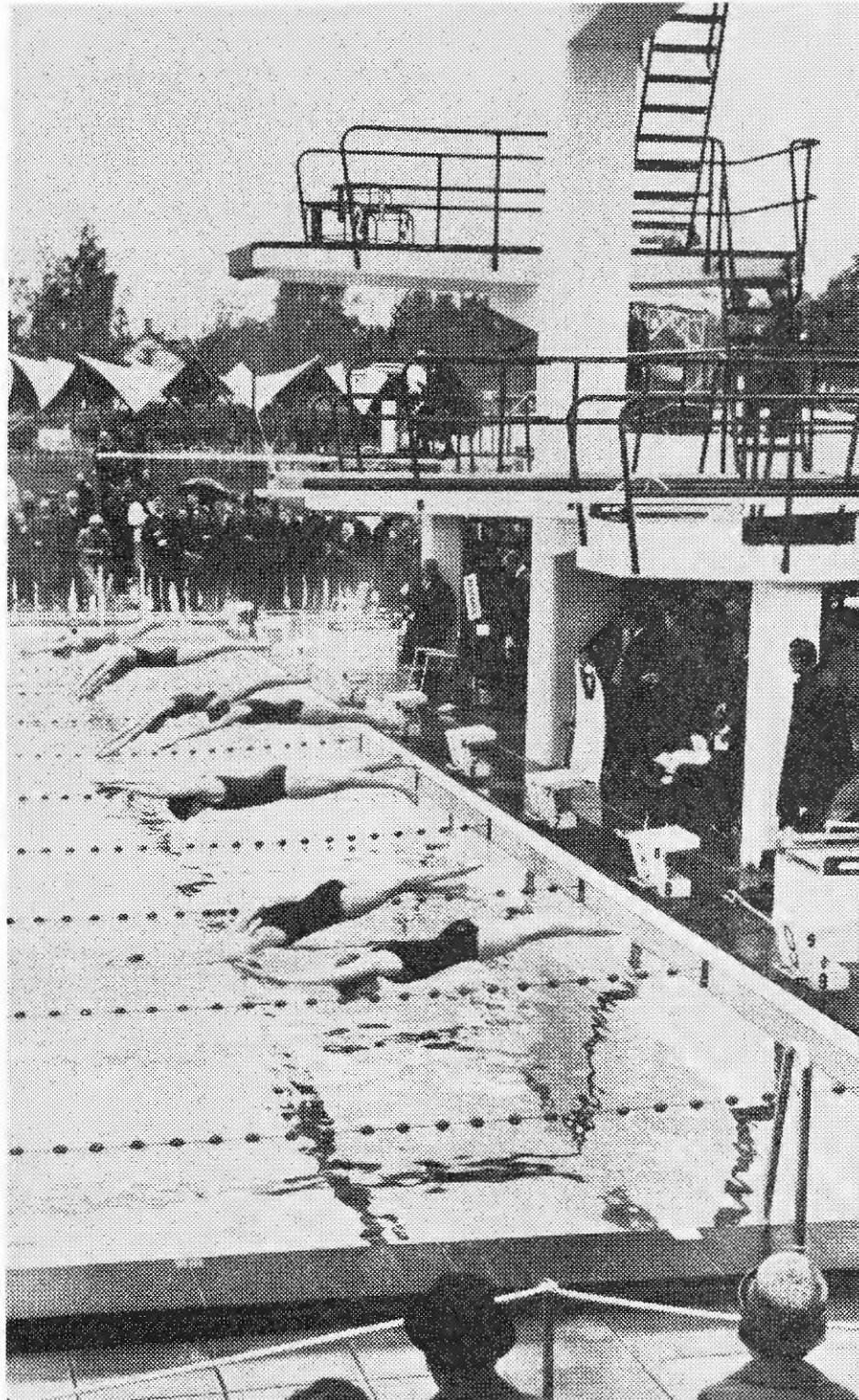
... OCH AV ELISABETH PÅ 400 FRITT ...

Uppsala. (Simsport). Inför endast 409 betalande gjorde den australiska simtruppen sitt framträdande i Fyrisbadet i Uppsala. De långväga gästerna visade över lag fina takter och det var nära ett nytt världsrekord såg dagens ljus. Det var i herrarnas 200 m frisim som Robert Windle gjorde en världstid och noterade 2.01,8, således endast 1,5 sek. från hans eget gällande världsrekord. Ann-Christine Hagberg svarade för den bästa svenska insatsen då hon klockades för 1.03,6 på

specialdistansen 100 m fritt, bara tre tiondelar från sitt eget nysatta svenska rekord.

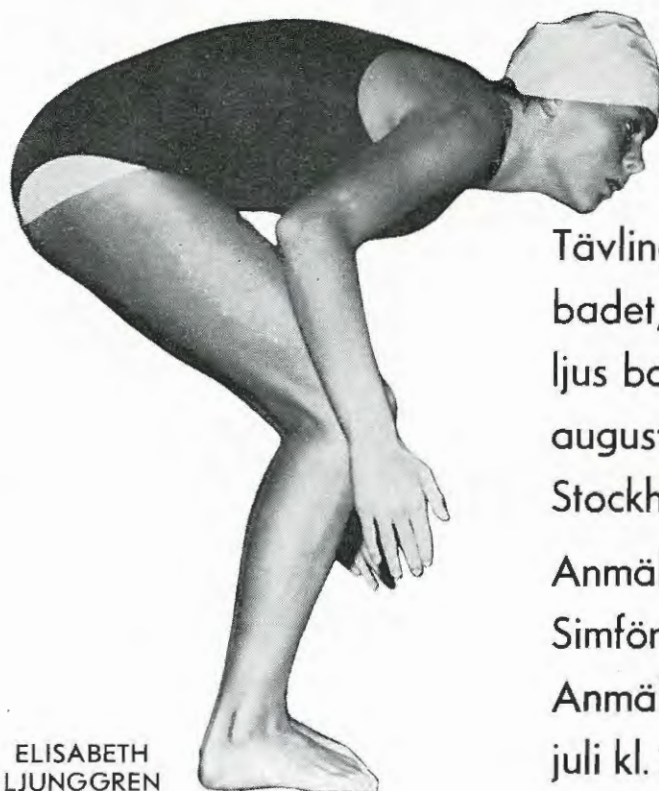
Herrarnas 100 m fritt blev en säker triumf för David Dickson, som tycks vara inställd på tider under 56 sekunder. I samtliga tävlingar under turnén har han nämligen inte någon gång varit över de 56. Till en början såg det ut som om Janne Lundin, Stockholmspolisens, skulle göra honom äran stridig, men polispojken kom till korta i den rafflande spurten.

Elisabeth Ljunggren, Neptun klarade den här gången av klubbkamraten Majvor Welander i damernas 400 m fritt. Tiderna verkar mycket lovande med tanke på den rekordtidiga premiären. Elisabeths 4.56,7 var bättre än den notering hon hade vid EM i Leipzig i fjol. Hon tog den gången hand om bronsmedaljen, så det är bara att konstatera att Neptunflickorna har ett betydligt bättre utgångsläge i år.



BILDSVEPET...

hävovan är hämtat från australiengalorna i Örebro Gustavsviksbad och Uppsala. På den stora höga bilden sätter Ann-Christine Hagberg svenskt rekord på 100 fritt med 1.03,3. Här t.v. ser hon både lycklig och andfädd ut tillsammans med Karin Stenbäck. Överst t.v. visar Majvor Velander sin vändningsteknik på 400 fritt i Uppsala och den långa bilden som täcker en och en halv sida visar starten för 100 fritt i Uppsala — det framgår väl vem som är David Dickson.



ELISABETH
LJUNGGREN

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till 1963 års Svenska Mästerskap i simning.

Tävlingarna kommer att äga rum i Eriksdalsbadet, Stockholm (50 metersbassäng med ljus botten och uppvärmt vatten) den 5—8 augusti. Förbundets lokala medarrangör är Stockholms Simallians.

Anmälningarna skall sändas till Svenska Simförbundet, Sveavägen 29, Stockholm C. Anmälningstiden utgår måndagen den 29 juli kl. 24.00.

Vid anmälan skall föreningarna enligt bestämmelserna bestyrka sina simmares (även lags) bästa årsresultat i den eller de grenar vederbörande ämnar starta. Göres ej detta riskeras sidningsrätten! Ett *absolut* villkor för individuell start är att stipulationstid för silvermedalj presterats av vederbörande under året.

Följande tider måste ha uppnåtts vid officiell, till Förbundet resultatrapporterad tävling, för att vara berättigad till start vid 1963 års Svenska Mästerskap i simning utomhus i Eriksdalsbadet den 5—8 aug. Resultatet måste ha uppnåtts under tiden 1/1 1962—15/7 1963.

KVALGRÄNSERNA

	HERRAR:		DAMER:	
	25-m.-bana	50-m.-bana	25-m.-bana	50-m.-bana
100 m frisim	60,0	61,5	1.09	1.10,5
200 m frisim	2.15	2.18		
400 m frisim	4.50	4.55	5.30	5.35
1500 m frisim	19.30	20.00		
100 m bröst	1.20	1.25	1.25	1.30
200 m bröst	2.50	2.55	3.05	3.10
100 m fjäril			1.21	1.25
200 m fjäril	2.44	2.50		
100 m rygg			1.21	1.25
200 m rygg	2.35	2.40		
400 m medley	5.35	5.50	6.00	6.20

För lagsimningar vill SK inte fastställa några resultatgränser, då man kan anta att måna dåliga lag uteblir sedan de individuella tiderna skärpts avsevärt.

Förening är skyldig att senast kl. 10 före tävlingsdagen återtaga anmälan för individuell deltagare eller lag som ej kommer till start. För uteblivet deltagan-

de utan godtagbar anledning uttages en straffavgift på kr. 10:— per deltagare och gren.

Försöken och finalerna

MÅNDAG 5 AUG.

Försökstävlingar:

1. 100 m bröstsim, damer
2. 100 m frisim, herrar
3. 200 m bröstsim, herrar
4. 100 m frisim, damer
5. Hopp, damer (7 hopp)

Finaltävlingar:

1. 100 m frisim, herrar
2. 100 m bröstsim, damer
3. 200 m bröstsim, herrar
4. Hopp, damer (3 hopp)
5. 100 m frisim, damer
6. Lagsim 4×200 m frisim, herrar

TISDAG 6 AUG.

Försökstävlingar:

1. 200 m frisim, herrar
2. 100 m bröstsim, herrar
3. 400 m frisim, damer (heat över 2)
4. Hopp, herrar (7 hopp)

Finaltävlingar:

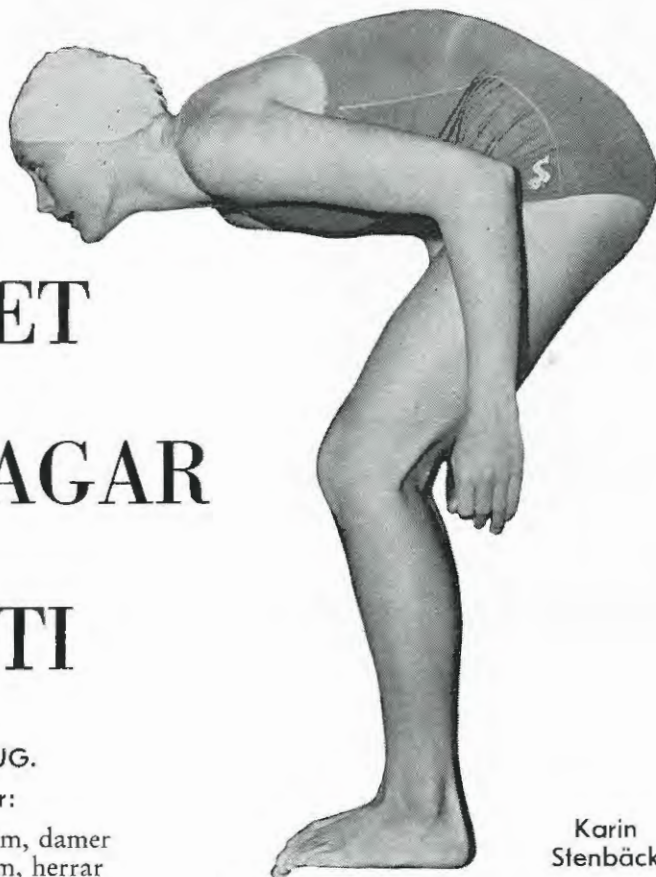
1. Lagsim 4×100 m medley, damer
2. 100 m bröstsim, herrar
3. Hopp, herrar (3 hopp)
4. 200 m frisim, herrar
5. 400 m frisim, damer (2 heat)

ÅRETS SM

ERIKSDALSBADET

UNDER FYRA DAGAR

DEN 5-8 AUGUSTI



Karin
Stenbäck

ONSDAG 7 AUG.

Försökstävlingar:

1. 100 m ryggsim, damer
2. 200 m fjärilsim, herrar
3. Hopp, damer (7 hopp)
4. 400 m medley, damer (heat över 2)
5. 400 m frisisim, herrar (heat över 2)

Finaltävlingar:

1. Lagsim 4×100 m medley, herrar
2. 100 m ryggsim, damer
3. Hopp, damer (3 hopp)
4. 200 m fjärilsim, herrar
5. 400 m medley, damer (2 heat)
6. 400 m frisisim, herrar (2 heat)

TORS DAG 8 AUG.

Försökstävlingar:

1. 100 m fjärilsim, damer
2. 200 m ryggsim, herrar
3. 200 m bröstsim, damer
4. Hopp, herrar (7 hopp)
5. 400 m medley, herrar (heat över 2)

Finaltävlingar:

1. 100 m fjärilsim, damer
2. 200 m ryggsim, herrar
3. 20 m bröstsim, damer
4. Hopp, herrar (3 hopp)
5. 400 m medley, herrar (2 heat)
6. Lagsim 4×100 m frisisim, damer

Den här gången blev det inga guldflagor

Svenska Dagbladets Guldflagor till bästa skol flicka och skolpojke gick sensationellt simningen förbi. Det blev i stället Gunilla Jacobsson (skridsko) och Pelle Svensson (brottning) som uppmuntrades.

Ett förvånande val på svärdsidan där simningen hade ett så starkt kort som Europamästaren Mats Svensson att spela ut. Mats får väl ta revansch och försöka sikta på den ännu finare SvD-belöningen... Guldmedaljen!

Så här tidigt eller sent börjar världsstjärnor ...!

All vår början...

Den svenska ungdomsgiven — t.ex. SUM-SIM — har ibland förskräckt många lekman, som anser att ungdomarna får tävla vid alltför tidig ålder.

Till uppbyggnad vill jag gärna citera en undersökning som ett par ryssar gjort (artikeln redovisad i östtyska Deutscher Schwimmsport) och där visar det sig att "jänkare" och "japs" (två av sim-

stormakterna) börjat påfallande tidigt med sitt ungdomsklientel. Notabelt: de flesta har fått sin håg för simning väckt genom *tävling* långt innan den systematiska *träningen* satt in. Titta själv på nedanstående tabell, upptagande idel världsrekordhållare i skilda sammanhang:

Yngst när den metodiska träningen satts in är Steve Clark, fjolårets världsetta, som besegrades vid universitetsmäs-

terskapen i USA härförliden av vår Per-Ola Lindberg. Clark var endast 10. Yngst vid tävlingspremiären: Japanen Yamanaka. Bland de "äldsta": världsrekordmannen i sprintersim, "brassen" dos Santos och ryggsimnomenet Stock.

En motsvarande undersökning bland flickorna skulle kanske ha varit ännu intressantare, skriver Hasse Hellbrandt i IB.

	Distans	Bästa tid	Född	Ålder vid påbörjad träning	Ålder vid tävling
Clark, USA	100 m fritt	54,4	17/6 43	6	10
dos Santos, Brasilien	100 m fritt	53,6	22/2 39	10	15
Yamanaka, Japan	400 m fritt	4.16,6	14/1 39	4	12
Saari, USA	1.500 m fritt	17.21,8	26/2 45	5	14
Stock, USA	200 m rygg	2.11,5	31/3 42	12	15
Tanaka, Japan	200 m rygg	2.13,2	3/2 42	10	12
Jastremski, USA	100 m bröst	1.07,5	1/12 41	9	11
Nicolao, Argentina	100 m fjärl	58,8	28/6 44	9	11
Troy, USA	200 m fjärl	2.12,8	10/3 40	8	14

FALLMANS ÅKERI

Järnvägen

Åtvidaberg — Tel. 102 68

I vår servering kan Ni alltid njuta
av gott kaffe med bröd.

FOLKETS HUS KONDITORI

Tel. 101 56 — Åtvidaberg

Målerifirman Holger Ekberg

Fågelbergsgatan 6 — Åtvidaberg

Telefon 107 03

Målning med kvalitet

Nybyggnader och Reparationer



i MOTALA — Tel. 164 00

Sommarträdgården

ett blomsterhav i ljuvlig grönska

Stan's populäraste lunchbar

Dans till topporkestrar

Cosino



Åtvidabergstvädden

Bryggaregatan — Åtvidaberg
Tel. 100 17

Kem. Tvätt — Vitfvätt

AB HÅRDS BILSKROT

Kränge, Ledberg — Tel. Linköping 950 05

Öppet vard 7—18, sönd 8—16

Köper krockade och utrangerade bilar och
traktorer samt allt i skrotbranschen

Säljer delar till de flesta märken



EN GOD BÖRJAN...

Den nybildade Simklubben SPIGGEN i Sigtuna (född 27/11 1962) har en del kloka ord att säga sina medlemmar. Ordf. är flygkaptenen Esbjörn Edman — själv en gång god ryggssimmare med rötter i Ljusne. Fler än medlemmarna har nytta av Spiggens råd.

Klubben fordrar av varje medlem — alltså av just Dig — en stor portion ansvars- och kamratkänsla.

Vad innebär detta?

Ärlighet

Med stil menar jag ett hurtigt och glatt uppträdande samt artighet mot alla. Kom ihåg att alltid vara ett föredöme i dessa avseenden.

Stil

Var alltid ärlig och öppen, både mot andra och inte minst mot Dig själv. Stå alltid för vad Du har sagt.

Lojalitet

En kamratförenings bestånd beror i hög grad på medlemmarnas sammanhållning. Framför gärna och ofta Dina synpunkter angående klubbens problem inom vår krets, men när den av Dig själv valda styrelsen fattat ett beslut, då skall Du helhjärtat stödja detta inför alla och envar.

Ambition

Vill Du komma någon vart inom vårt idrottsområde måste Du underkasta Dig träning och åter träning. Du måste vara beredd att offra tid och intresse, men Du får därigenom också

glädjen att se resultat. Självfallet får denna tid inte tagas på bekostnad av lärläsning o. d. En god idrottsman skall också tillhöra de bästa i skolarbetet och inom andra områden.

Med hänsyn till den låga åldern för just denna klubbs medlemmar kommer dock träningen delvis att utföras som lek, vilket gör den mer omväxlande och passande för Din ålder.

Ordning

En kamratsammanslutning måste ha skrivna stadgar och i många fall — oskrivna — ordningsregler som äro till för att följas för allas trevnad.

Beträffande stadgarna äro de i huvudsak fastställda av Svenska Simförbundet och jag återkommer till dem senare. Ordningsreglerna innefatta i princip att Du alltid vid våra träningskvällar och sammankomster skall ha god ordning på Dina tillhörigheter samt hålla rent och snyggt omkring Dig.

Rökning är självfallet något som inte passar ihop med idrott!

Kamratskap

Meningen med Simklubben SPIGGEN är inte enbart simträning och -tävling, utan Du skall också i vår krets få lära Dig umgås inom en kamratgemenskap, där vi skall ha det trevligt tillsammans och hjälpa varandra som det anstår goda kamrater.

Det gick livligt till i efterspelet till ungdomslandskampen mot Östfyskland i Gävle. Här visar landslagets Twistdrottning Elisabeth Ljunggren upp sina verkligt imponerande talanger tillsammans med Gävleledaren Ingvar Westergren. Generalsekreteraren tar det litet lugnare i bakgrunden.

Officiellt

Svenska simförbundet har nominerat sina landslagsledare till sommarens landskamper.

Storbritannien—Sverige i Blackpool 12—13 juli: Hans Hellbrand, Borås, Ingrid Lilja, Göteborg, samt instruktörerna Sten Hellqvist, Åke Johansson och Åke Lindgren.

NM i Oslo 13—14 augusti: Birger Buhre, Malmö, Hans Hellbrand, Borås, Kerstin Buhre, Malmö.

ELFSBORG INLEDER sin sommarträning med ett långt läger i Båstadsbadet den 24 juni—19 juli. Sture Stridh blir givetvis ledare.

Europarekord

Ryssen Alexis Karetnikov satte europarekord på 200 m bröstsim med 2.32,4 vid tävlingar i Moskva på onsdagskvällen. Förra noteringen var fyra tiondels sekund sämre och hölls av hans landsmän Ivan Karetnikov och Georgij Prokopenko sedan augusti förra året.

Till sist, tänk på att alla inte kan bli bäst inom vår klubb, men det är heller inte huvudsaken även om Du naturligtvis bör sträva mot detta mål. Gör Ditt bästa och tappa inte sugen för motigheter. Gläd Dig åt goda resultat av Dina kamrater om de äro bättre än Dina och känn med Dig att hans eller hennes framgångar också är Simklubben SPIGGENS, klubben som Du tillhör.

**MÖBLER?
KRYсандERS!**

Strandvägen 51—53 - MOTALA

Telefon 103 17

Damernas specialaffär i Kappor, Kjolar,
Klänningar, Dräkter och Blusar

PATRIKS DAMKONFEKTION

Firman grundad 1917

MOTALA

vid Stadshotellet

Alltid först med modet

Vättervägens Pensionat - Vätterhalls Café

Fru Anna-Stina Ginman
Varambaden - Telefon 124 38

Gott kaffe - Hembakat bröd - Våfflor

Beställningar emottages

Mikroprodukter AB

Mekanisk Verkstad
Skolgatan 40 - Norrköping
Tel. 360 78 - Bost. 190 29

Allt inom branschen

Firma Dragregulator
S. Borén
Vinterg. 9 Motala Tel. 113 68, bost. 131 47

Mek. Verkstad

Tillverkningar och reparationer
Specialité: Dragregulatorer - Sotviskor
Ventilproppar - Verktyg

Öresjö Bokför.- & Revisionsbyrå
Ångserydsgatan 22 Motala Tel. 0141/116 98

Bokförings- o. Revisionsuppdrag

Deklarationer, Skatteärenden

Ledamot av Svenska Revisorsamfundet

Anna Johanssons Eftr.

Bageri och Konditori

Drottninggatan 21, Motala Telefon 104 41

Filial Storgatan 26 A, Telefon 156 91

Rekommenderas

SMEDSBY GRUSTAG

Smedsby MOTALA

Tel. 112 81 — 703 60

Box 130 Motala

Gjutgrus — Väggrus — Singel

Slipsand och Fyllnadsgrus

Lev. från Smedsby och Nybyggets grustag

Bekväma läster — Skön passform

2 kännetecken för

LINDSTEDTS SKOR

Bispmotalagatan 4 A, MOTALA

Telefon 101 43

**MOTALA
VULKANISERINGSVERKSTAD**

Medevigatan 13 — Telefon 104 82

Reparationer — Regummeringar

Hjulbalansering

Obs! Allt av oss utfört arbete garanteras.

Däck och slangar i högsta kvalitet i lager

...a heat. I Formula J blir det utan
ävling med Yngve Rosqvist, Curre Lincoln.
...ren med splitter nya vagnar mot ett koppel
vilka märks Georg Duneborn och Ove Bodin.
...r några år sedan.

igen Gösta
Klassen
körs av
ortvagns-
Elmhord
allt dussi-
trimmade

intressantas-
Efter några
äter med i le-
gång med en
med Jaguar,
i en Lotus
st lika snab-
vinner troligen

avsluta söndags-
olika märken är
Yngve Rosqvist,
inländaren Curt
ivaranta, båda
vara starkas-

igen börjar om



kar 10 man till
I fjol var rys-

skickar ett
runt på cykel,
borg, Ole Pin-
Varbeck.

ur blivit lång-
et är därför
säger Stirl-
n blir det
om

Det pågår just
nsta ett VM i
stugal har sla-

D: Mutaffä-
två Bristol-
för att tör-
tredas på
-2...

...Sovjet 2-0.
Rhodesia 1-1
SPLIT: Jugoslavien - Monaco 2-0.

DAGBLADSNYTT

Efter kl. 18.30 meddelas resultaten
av de engelska ligamatcher
22 45 60

...indh. Gais
*
JAN-ERIK VANN
NEAPEL. Jan-Erik Lundqvist är nu
klar för semifinal i herrsingel i Nea-
pels internationella tennisturnering. På
fredagen vann han i kvartsfinalen över
italienaren Sergio Tacchini med 6-3,
6-0.

Väst	Öst	Öst
Kullen—Lunden	1-0	
Skogen—Älvängen	0-0	
Vänern—Marieholm	4-1	
Sylvia—Kenty	5-0	
Alingsås—Limnared	3-0	
Fässberg—Viskafors	1-1	

CITATET UR SVENSKA DAGBLADET DEN 10 MAJ



PER-OLA LINDBERG TILL SvD:

Vi kan slåss i världseliten

Storsimmaren och amerikanske collegemästaren på 100 fritt Per-Ola Lindberg inträder härnedan tillfälligt som medarbetare i SvD. Han skriver själv om vägsvalet efter USA-titeln och siktet på framtiden...

LOS ANGELES. (SvD) Nu vet jag hur det känns att vara stjärna i USA. Jag har varit huvudrollsinnehavare vid två banketter efter min seger på 100 meter frisim vid amerikanska collegemästerskapen i Raleigh, en arrangerad av mitt universitet, Southern California och en av Helms Board, (den senare organisationen korade mig till Månadens idrottsman). Samtidigt med att jag belönades på det flotta viset hedrades också tiokamparen och nye världsrekordhållaren i tiokamp C. K. Yang.

Det har varit en fantastisk tid efter min storseger — man blir uppmärksam, omtalad, hyllad på ett sätt som definitivt inte finns hemma.

Segern och sötman efteråt kommer att bli en skarp sporre i det vidare jobbet mot Tokio-OS.

Det behövs någonting sådant här för att lindra träningsslitet.

Det skall bli härligt att komma hem till Sverige igen i sommar. Peter Daland vill visserligen ha mig kvar för amerikanska mästerskapen, men jag väjer Sverige trots att det skulle vara härligt att få slåss med USA-eliten i så kvalificerat sammanhang.

Vi europeer är inga sparvar i trandansen längre — jag är överty-

gad om att tre—fyra av oss skulle kunna komma till sprinterfinalen i USA.

Både jag och Hasse Rosendahl har här över fått häng på världseliten. Vi är på väg att få den rutin som krävs — och vi har — det är inte minst viktigt — sett man inte behöver vara en "undermänniska" för att slå eller hota världsrekord i simning. Vilja och

Vi måste sikta högt, på de mest otroliga tider och lägga träningen därefter. Det är därför som jag går och funderar på om inte ett svenskt lagkapplag på 4x200 i Tokio-OS skall kunna ha 8 min. blankt som mål, det är visserligen 18 sek. bättre än det vi vann EM på, men jag tror inte att man vinner OS på den tiden...

Om jag själv siktar på 2 min blankt... självklart. Jag skall väl

resten två veckors helledigt. Det var skönt!

Vi tränar i bästa tänkbara miljö för utesäsongen i Los Angeles olympiska bassäng från 1932, men jag undrar då och då var viloperioderna tagit vägen i den så omhulda tempoträningen. Ibland är jag faktiskt så trött att jag funderar på om jag skall "palla" för ett träningspass också nästa dag. Men jag gör det.

Ett dagsprogram kan se ut så här: 4x800 m med två min. vila mellan lopp, 4x200 m ind. medley och 12x50 meter fritt. Det brukar totalt bli omkring 5 000 meter på två timmar. Ibland simmar vi också 8x400 och 16x200 — fortfarande med mycket kort vila mellan lopp.

I juni skärps tempot. Då blir det två pass om dagen. Dubbelt så mycket, dubbelt så hårt.

Själv får jag nog komplettera den träningen med löpning och viktlifting — allt för att stärka ben-spårken.

Bästa hälsningar... i sommar blir det svenska bassänger.

Perry Lindberg



ett fantastiskt träningsarbete räcker.

Vi försöker bägge två.

"Oslagbara" rekord finns inte. Det stora samtalsämnet här över just nu i det sammanhanget är 200-metersrekordet, som ju Windle pressat till 2.00,3. Visst är vi imponerade, men jag kan nämna att minst 10 yankees siktar på att krossa tvåminutersvalet i sommar.

Det är en målsättning som måste smitta av sig också i Sverige.

inte vara sämre än Schollander, Yamanaka, Rose et Co...

Jag gör inte alls någon hemlighet att det är ett slit att vara storsimmare och hålla sig i toppform. Men ibland är det roligt att vara trött... som i Raleigh!

Just nu har vi gått ned åtskilligt i tränings tempo. Idrotten får anpassa sig efter skolarbetet. Vi tränar inte mer än tre gånger i veckan... och jag försäkrar att vi är fullkomligt nöjda med det! (Efter Raleighmästerskapen hade vi för-

Simma i lycka
möbler från
LINDHOLMS
se våra utställningar

Bråddgatan
Bergslagsgatan
Tel. Norrköping 011-201 71

EKO OSTAFFÄR

(Evert Karlsson)

Bråddgatan 35 Norrköping Telefon 208 74

Filial G. Rådslugugatan 36 Tel. 205 18

Filial Enebymov. 11 (Rikscity) Tel. 677 01

Eko-osten, vägen till framgång.

AB Förenade Superfosfatfabriker

Norrköping

AB Undervattensarbeten

Muraregatan 66 - Norrköping

Tel. Norrköping 115 32, Bost. 304 11

Vid behov av dykare eller grodmän
utföra vi alla slag av dykeriarbeten

Järnskarning under vatten —

Undervattensfotografering

Modern utrustning — Förstklassigt arbete

Alltid till Eder tjänst

GOTT
med kvalitet

AB SVEA CHOCKLAD

NORRKÖPING

LIVSMEDEL AB EMELLKÖP

Albrektsvägen 125, Norrköping

Tel. 328 20, 679 50

Speceri- och Charkuterivaror

Konserver

Kaffe

Tyskt problembarn

Holm Mrazek är inte bara ett stort simmarämne, han har tyvärr också den olyckliga egenskapen att kunna ställa till trassel för sig i tid och otid. Holm som är ansedd som en av de mest lovande tyska bröstsimmarna har nyligen suspenderats av arga simledare sedan han lämnat simklubben i Ulm trots löften om att stanna där.

Att byta klubb ofta, ibland med bara några veckors mellanrum, är bara en av Mrazeks små egenheter som har orsakat honom mycket bekymmer.

Holm har gjort en fin försäsong med platser närmast världsrekordhållaren Čbet Jastremski, USA, på både 100 och 200 meter bröstsimm, 1.09,5 och 2.30,2. Men expertisen tror att han skulle bli ännu bättre om han tränade litet hårdare. För till de övriga egenskaper som får simledarna att i förvovlan riva sitt hår är Holm också en smula lat.

Simförbundets åtgärd att avstänga Holm har mött stark kritik från de tyska sportskrivbenterna. Wiesbaden Tagblatt skrev: Det var sannerligen ingen klok åtgärd. Varken simförbundet eller någon annan har rätt att suspendera Mrazek så länge han inte har begått något brott.

— Mrazek har visserligen burit sig dumt åt genom att inte visa någon vidare disciplin. Men det är också allt, skrev tidningen.

Australiengalorna... forts. fr. sid. 16

Både Mats Svensson och Jan Lundin satte i jakten på Dickson personliga rekord på 100 fritt med 56,7 och 56,9 — ingen av dem har tidigare varit under 57 sekunder ens under högsäsong. Det här är bara början...

Mariestads Pelle Jernberg hade i 50 meter ett hyggligt grepp på världsrekordhållaren Kevin Berry i fjärilsim och slutade bara 1,5 sekunder bakom australiern på sitt livs bästa tid, 1.02,0.

Stark Sundsvallsgrabb

18-årig Sundsvallsgrabben Ingvar Eriksson var halvmeteren från att slå näst bästa australiern på 400 fritt, där Windle defilerade i snabba, starka tag. Ingvar Eriksson hade nu 4.39,2 i sitt livs första 400 meterslopp på lång bana. Det öppnar också yyer, men Ingvar siktar åt annat håll, åt fjärilsim och åt Stockholm. Det är troligt att han flyttar till huvudstaden ganska snart och ställer in sig under Neptun-Åke Johannsons befäl. Just nu går han i Sundsvalls läroverk och är klasskompis med Svenska Dagbladets guldfacklevinnare brottaren Pelle Svensson.

Örebroaren Bengt-Olof Almstedt hade bara fyra tiondels sekunder till Fingleton på 200 rygg och slog två andra australier.

På spinnisidan är Ann-Christine Hagberg nämnd, fler bör bli det. Karin Stenbäck hade 1.04,5 och Ann-Charlotte Lilja satte Göteborgsrekord med 1.05,2. Lena Bengtsson lovade en del i ryggsimmet med 1.14,9 — kanske ett ljus i denna just nu mörka gren.

Se vidare "Resultatbörsern".

GODKÄNDA FÖRSTA KLASSFUNKTIONÄRER

Jämtland-Härjedalen:

	S	H	P
Bystrom, Ola, SK Ägir	1	1	1
Sirömqvist, Gunnar, SK Ägir	1	1	1
Theelin, Börje, SK Ägir	1	1	1
Jonsson, Anders, SK Ägir	1	1	1

Södermanland:

Sundström, Sven, Eskilstuna SS	1		
Malmström, Gunnar, Eskilstuna SS	1		
Gabrielsson, Arne, Eskilstuna SS	1		
Olsson, Johnny, Eskilstuna SS	1		
Carlsson, P. O., Eskilstuna SS	1		
Eriksson, Stig, Eskilstuna SS	1		
Avinder, Åke, Eskilstuna SS	1		
Noren, Svanne, Eskilstuna SS	1		
Andersson, Eric, Eskilstuna SS	1	1	
Granäsäter, L. O., Eskilstuna SS	1	1	
Karlsson, Sören, Eskilstuna SS	1		
Nähri, Eino, Eskilstuna SS	1		
Bergström, Rolf, Eskilstuna SS	1		
Possneri, Gösta, IFK Strängnäs	1		
Possneri, Ragnvi, IFK Strängnäs	1		
Idström, C. A., Katrineholms KK	1		
Plantin, Åke, Katrineholms KK	1		
Andersson, Gunnar, Katrineholms KK	1		
Plantin, Lars, Katrineholms KK	1		
Yderbo, Sven Erik, Katrineholms KK	1		
Alm, Bengt, Katrineholms KK	1		
Holm, Leif, Katrineholms KK	1		
Ahl, L. O., Katrineholms SS	1		
Jonsson, Ragnar, Katrineholms SS	1	1	
Jonsson, Calle, Katrineholms SS	1	1	
Sund, Harry, Katrineholms SS	1	1	
Martinsson, Sven, Katrineholms SS	1	1	
Malmqvist, Axel, Katrineholms SS	1	1	
Svensk, Benni, Katrineholms SS	1	1	
Petterson, Sune, Katrineholms SS	1	1	
Kinberg, Ba, Katrineholms SS	1	1	
Larsson, Arne, Katrineholms SS	1	1	
Alm, Bo, Katrineholms SS	1	1	
Andersson, Sune, Katrineholms SS	1	1	
Eriksson, Ulif, Katrineholms SS	1	1	
Eriksson, Jan, Katrineholms SS	1	1	
Nordin, Calle, Katrineholms SS	1	1	
Eriksson, Bert, Katrineholms SS	1	1	
Dahlqvist, Karl Arne, Katrineholms SS	1	1	
Eriksson, Bo, Katrineholms SS	1	1	
Källström, Gösta, Katrineholms SS	1	1	
Österberg, Marianne, Katrineholms SS	1	1	
Petterson, Catrin, Katrineholms SS	1	1	
Möhlqvist, Alexis, Nyköpings SS	1	1	
Lilja, Bert, Nyköpings SS	1	1	
Eriksson, Yngve, Nyköpings SS	1	1	
Flink, Helge, Nyköpings SS	1	1	
Norberg, Harry, Nyköpings SS	1	1	
Sundqvist, Bengt, Nyköpings SS	1	1	
Olsson, Birgitta, Nyköpings SS	1	1	
Lindberg, Claes Åke, Nyköpings SS	1	1	
Lindberg, Lennart, Nyköpings SS	1	1	
Petterson, Lennart, Nyköpings SS	1	1	
Rosén, Roland, Nyköpings SS	1	1	
Gustavsson, Rolf, Nyköpings SS	1	1	
Lundgren, Sune, Nyköpings SS	1	1	
Scheele, Hans, Nyköpings SS	1	1	
Kallerhult, Kristina, Nyköpings SS	1	1	
Kallerhult, Lars, Nyköpings SS	1	1	
Eriksson, Gunilla, Nyköpings SS	1	1	
Gustavsson, Maud, Nyköpings SS	1	1	
Petterson, Börje, Vingåkers SS	1	1	
Lundqvist, Bo, Vingåkers SS	1	1	
Kihlgren, Lennart, Vingåkers SS	1	1	
Fritz, Arne, Vingåkers SS	1	1	
Andersson, Bengt, Vingåkers SS	1	1	
Petterson, Vanin, Vingåkers SS	1	1	
Karlsson, Torsten, Vingåkers SS	1	1	
Martinsson, Hans, Vingåkers SS	1	1	
Wahlström, Olle, Vingåkers SS	1	1	
Nilsson, Åke, Vingåkers SS	1	1	
Sollerborn, Sven Erik, Vingåkers SS	1	1	
Ottosson, Harald, Vingåkers SS	1	1	
Karlsson, Leif, Vingåkers SS	1	1	
Olsson, Maud, Vingåkers SS	1	1	
Nilsson, Lars Anders, Vingåkers SS	1	1	
Brenn, Bengt Olav, Vingåkers SS	1	1	
Simonsson, Lars Erik, Vingåkers SS	1	1	
Eriksson, Bo, Vingåkers SS	1	1	
Bocian, Oscar, Vingåkers SS	1	1	
Bränn, Inger, Vingåkers SS	1	1	
Körden, Valter, Flens SS	1	1	
Lindé, Stig, Flens SS	1	1	
Andersson, Beril, Södertälje SS	1	1	
Andersson, Gunnel, Södertälje SS	1	1	
Eriksson, Rolf, Södertälje SS	1	1	
Petterson, Roland, Södertälje SS	1	1	
Finnsjö, Gun, Södertälje SS	1	1	

	S	H	P
Thorell, Ragnar, Södertälje SS	1	1	
Liström, Algot, Södertälje SS	1	1	
Blomgren, Sture, Södertälje SS	1	1	
Hullin, Yngve, Södertälje SS	1	1	
Holmerin, Stig, Södertälje SS	1	1	
Garbenius, Lillemor, Södertälje SS	1	1	
Bergqvist, Kersti, Södertälje SS	1	1	
Thorell, Göran, Södertälje SS	1	1	
Lindstahl, Anders, Södertälje SS	1	1	
Jonsson, Rune, Tunafors SK	1	1	
Bohm, Sven, Tunafors SK	1	1	
Engström, Åke, Tunafors SK	1	1	
Hedlund, Sven, Tunafors SK	1	1	
Hälldahl, Pelle, Tunafors SK	1	1	
Johansson, Stig, Tunafors SK	1	1	
Kjellwall, Bengt, Tunafors SK	1	1	
Lindahl, Stig, Tunafors SK	1	1	
Soldin, Charles, Tunafors SK	1	1	
Eklund, Inqvar, Tunafors SK	1	1	
Johansson, Rune, Tunafors SK	1	1	
Karlsson, Birger, Tunafors SK	1	1	
Lilja, Sven, Tunafors SK	1	1	
Andersson, Rune, Tunafors SK	1	1	
Andersson, Åke, Tunafors SK	1	1	
Broqvist, Karl, Tunafors SK	1	1	
Engström, Börje, Tunafors SK	1	1	
Falk, Ba, Tunafors SK	1	1	

Ängermanland:

Liljeström, Bengt, Brännans I.F.	1	1	
Hernell, Lennart, Brännans I.F.	1	1	
Olofsson, Carl, Brännans I.F.	1	1	
Rosén, Otto, Brännans I.F.	1	1	
Tenggren, Ivar, Brännans I.F.	1	1	
Danielsson, Kramfors I.F.	1	1	
Fränlund, Erik D., Kramfors I.F.	1	1	
Lundberg, Rune, Kramfors I.F.	1	1	
Sundkvist, Lennart, Kramfors I.F.	1	1	
Broman, Kurt, Sällefteå G.I.F.	1	1	
Granholm, Anita, Sällefteå G.I.F.	1	1	
Jakobsson, Kerstin, Sällefteå G.I.F.	1	1	
Rundgren, Lars, Sällefteå G.I.F.	1	1	

REDAN NU UPPE I TOPP

Örebro. (Simsport). De svenska frimmerskorna gjorde en rent sensationellt stark säsongöppning i lång bassäng i Örebro den 19 maj, långt starkare än man anar vid första anblicken av resultatet, där Ann-Christine tar glansen av allt annat.

Om man räknar samman de fyra främsta tider på 100 fritt blir resultatet 4.18,3 — det är ungefär den tid som vår kvartett hade i Europamästerskapen på 4×100 m i Leipzig i fjol somras.

Räknar man med en växlingsvinst på ungefär tre sekunder — det är normalt — är man nere på 4.15,3.

Det betyder absolut Europatopp just nu.

Noteras bör dessutom att bland de fyra främsta i Örebro sänkades en sådan svensk stjärna som Karin Grubb från Lund.



DANIEL SÖDERBERG

RÖRLEDNINGSFIRMA

Tel. 218 52 - 202 34
NORRKÖPING

**Allt inom Rörledningsbranschen
Nyanläggningar — Moderniseringar
Reparationer**

JÄRNVÄGSRESTAURANGEN

Centralstation Norrköping
Tel. 219 16

God och vällagad mat till

humana priser

Matsalen — Lunch — Supé

Barservering

Mats. öppen 7.30—22.00
Bar öppen 6.15—22.00

Allan Berggrens Kiosk

Lindövägen 44—46 - Tel. 379 20 - Norrköping

Tidningar, Frukt o. Konfektyrer - Läskedrycker

Alltid färska Tobaksvaror

Alholmens Varv AB

Norrköping - Tel. 276 69

Sjövärdiga båtar — Motorer

Rydelöf & Sjöqvist

Tel. 657 70, 265 29 - Vinkelgatan 29
Maskinfirma Norrköping

Nya och beg. Verktygsmaskiner - Vid egen verkstad

Maskinfabriken i Norrköping AB

Maskinrenov. - Tillverkn. av Specialmaskiner

EDER HATT

blir som ny, efter vår specialbehandling

Liljedahls Kemiska Tvätt

Drottninggatan 68, Norrköping
Tel. 247 11 - 309 32

Svenmans Bilelektriska

Nelingsgat. 19 Tel. 270 13 Norrköping

Reparerar allt bilelektriskt

Försäljning av bilradio

Nya Bleck- & Plåtslageriet

Orrspelsv. 44 Finspång Tel. 104 56

Allt inom yrket

Begär kostnadsförslag

TESON LIVS

G. Övägen 7 Norrköping - Bost.tel. 329 47

Specerier tel. 210 47

Charkuterier tel. 371 00

Fönsterputsning J. Fredriksson

Gröna vägen 18 C, Finspång - Tel. 111 78

Rekommenderas

S:T OLOVS CAFÉRESTAURANT

Flemminggatan 4 - Telefon 280 59
NORRKÖPING

Lunch - Diné - Supé

Ät gott i trevliga lokaler

Öl och Vinrestaurang

AB LINDÉN KRANAR

Tallmätargatan 7 - Tel. växel 372 20
VÄSTERÅS

Fabriksgatan 15 - Tel. 679 80
NORRKÖPING

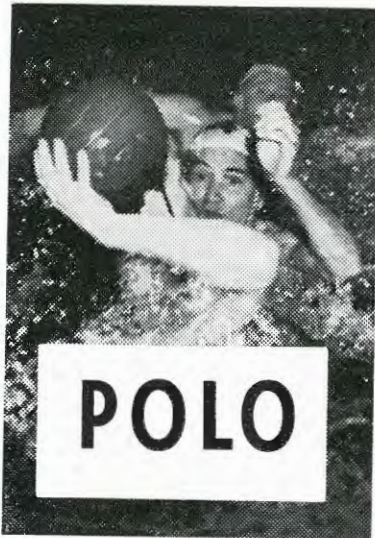
Gävle, Industrivägen 2. S:a Vallbo
Tel. 026-313 12

Tillverkar och säljer:

Lindénkranen — Betongbaskar

Tegelkorgar - Siporexkorgar

Lyftstroppar m.m.



Sverige vann bägge pololandskamperna mot Frankrike med 1-0 och 5-2. I den andra matchen var svenskarna mycket överlägsna. Matcherna dömdes av hamburgaren Walter Becker. Härnedan följer detaljreferat från Eriksdalsbadet:

Det blev svensk seger med 1-0 (0-0, 0-0, 1-0, 0-0) i första landskampen i vattenpolo mot Frankrike. Sverige borde redan i andra perioden tagit ledningen men hade otur med skotten. Bl.a. prickade Lars Fjærrestad och Håkan Norrman stolpen var sin gång. I slutet av tredje perioden, då Håkan Norrman och fransmannen Jacques Meslier var utvisade, slog storsimmaren Lars-Erik Bengtsson in 1-0 till Sverige, vilket alltså blev matchens enda mål.

Den svenska dominansen hade hela tiden varit tydlig och fortsatte även i fjärde perioden. Men det var klen med skottlyckan.

Bäst i det tämligen slätstrukna franska laget var målvakten Roland Moellé.

I svenska laget skötte sig Rune Johansson fint i målet. Håkan Norrman och bröderna Lars och Thomas Fjærrestad var bland de främsta utespelarna. Nämnas bör också storsimmaren Lars-Erik Bengtsson som med sitt mål räddade den svenska segern.

— Oförmågan att göra mål som blev svenskarnas öde vid EM i Leipzig är fortfarande kvar, konstaterade tränaren Arne Junter.

På Pingstdagen var svenska segern klar och övertygande; 5-2 (1-0, 1-0, 2-0, 1-2).

Det betydde att Sverige sammanlagt vann med 6-2.

Den fåtaliga publiken på läktarna i Eriksdalsbadet kunde konstatera att svenskarna var sina motståndare överlägsna i det mesta, för att inte säga allt.

Man kan i det svenska laget nämna Börje Branelius och Hasse Andersson för aingen bättre insatser än de övriga. Fransmännen hade en man som höjde sig över de andra — forwarden Francis Fricker, vilken också svarade för sitt lags båda mål.

De svenska målen gjordes av Lars-Erik Bengtsson, Björn Branelius, P. O. Eriksson, Hasse Andersson, Sten Ekman. Franska mål: Fricker 2.

I den officiella landskampen den 1/6 deltog följande spelare från de båda länderna:

Frankrike

Roland Moelle, Claude Barre, Daniel Grimaldi, Jacque Meslier, Jean Andrieu, Jean Paul Weil, Pierre Duchateau, Francis Fricker, Roger Neubauer, Claude Charletoux, Daniel Maginot.

Sverige

Rune Johansson, Lars-Erik Bengtsson, Runar Svensson, Björn Branelius, Sten Ekman, Hans Andersson, Håkan Norrman, Lars Fjærrestad, Bengt Nordvall, Thomas Fjærrestad, Rolf Svensson.

Tunafors tog SM

Tunafors försvarade sitt mästerskap i utomhuspolo och gick obesegrade igenom de sju seriematcherna. Endast Neptun, som överraskande tog sina första polomedaljer på 22 år, lyckades komma till tals med fjoljårmästarna och klarade 2-2 i en mycket dramatisk och spännande match i Eriksdalsbadet. I den avgörande matchen mot SKK vann Tunafors med 1-0 efter en tråkig och synnerligen händelsefattig uppgörelse. Segermålet föll på ett straffkast, som Håkan Norrman exekverade utan misstag. I övrigt förmådde inte de 14 aktörerna att åstadkomma en enda målgivande situation.

Mästarlaget har följande sammansättning: Stig Sjögren — Sören Sandberg — Rolf Karlsson — Sten Ekman — Rolf Svensson — Håkan Norrman — Hans Andersson — Anders Eriksson — Rolf Bohm — Stig Antonsson.

Sista spelomgången avverkades planenligt den 3 juni i Eriksdalsbadet och i Gustavsviksbadet. Föreställningarna i Eriksdalsbadet blev ganska rumphuggna genom att S 02 lämnade walk över i sina matcher mot Stockholmspolisen och SKK, men i Örebro pampiga bad gladdes en fåtalig publik åt bra polo, framför allt i matchen mellan Neptun och Västerås. Neptun kunde gå segrande upp ur vattnet sedan Anders Mandahl 45 sek. före full tid satt sitt lags femte fullträff bakom Bertil Jansson i VSS-buren, men dessförinnan hade neptunarnas simkondition satts på ett mycket hårt prov av de simstarka västeråsarna.

Med sju plusmål tillgodo på SKK erövrade Hellas bronsmedaljerna. Hellenerna har visat största målapptiten i serien — inte mindre än 53 fullträffar har Bo Lexander och co. fabricerat. I slutomgången slogs Trelleborg med 14-0, medan Västerås efter tappert motstånd besegrades med 4-2.

Nedflyttade i serien blir Trelleborg och S 02, vilket egentligen är något oegentligt. Stockholmspolisen, som hela tiden legat förankrat i botten och som besegrats av Trelleborg med 5-2, fick genom det göteborgska avhoppet i slutomgången två poäng och fina 5-0 i siffror. S 02 utkämpade däremot sin match mot Trelleborg, som fick stryk med 3-2. Nu bidrog visserligen Stockholmspolisen själv till att nytt kontrakt säkrades på bättre målskillnad genom att göra en verklig kämpamatch i slutmatchen mot Tunafors. Stockholmarna ställde för första gången upp med enbart unga grabbar och dessa höll 2-2 långt in i tredje perioden innan mästararnas ru-

tin och styrka tog ut sin rätt. Slutresultatet blev dock endast 5-2 till Tunafors.

Förutom Neptun har Västerås varit årets sensationslag. Västeråsarna kom med i serien sedan Ran backat ur strax före seriestarten och de har tackat för förtroendet med att prestera ett snabbt och bra polospel. Det unga VSS-laget, vars stomme består av årets svenska juniormästare, har effektivt drillats av ledarparet Bertil Jansson och Harry Andersson och har undanröjt varje tvivel om att de inte hör hemma i allsvenskt polosammanhang med att göra jämna matcher mot såväl Tunafors som Neptun och Hellas.

Årets utomhusserie har för första gången genomförts helt och hållet i tempererade bassänger, vilket möjliggjort en så tidig säsongstart som 12 maj. Detta har dock i sin tur medfört ett till en början ganska dåligt spel av samtliga lag. Allt eftersom spelarna gjort sig hemtama i de stora bassängerna har dock rörligheten och precision avsevärt förbättrats och ett bevis härpå och på att spel på stor bana är av största betydelse för vår landskamppolo är de två segerrika matcherna mot Frankrike i månadsskiftet maj-juni.

John

Matchresultaten:

Hellas—S 02 9-2, Neptun—Tunafors 2-2, Polisen—Västerås 1-5, SKK—Trelleborg 8-0, Hellas—Tunafors 3-7, Neptun—S 02 3-2, Polisen—Trelleborg 2-5, SKK—Västerås 9-0, Hellas—Neptun 6-1, SKK—Polisen 6-0, S 02—Tunafors 1-10, Västerås—Trelleborg 6-2, Tunafors—Trelleborg 5-1, Västerås—S 02 9-3, Tunafors—Västerås 3-2, S 02—Trelleborg 3-2, SKK—Hellas 4-1, Polisen—Neptun 3-4, SKK—Neptun 2-3, Polisen—Hellas 1-16, Polisen—Tunafors 2-5, SKK—S 02 (w.o.) 5-0, Polisen—S 02 (w.o.) 5-0, SKK—Tunafors 0-1, Västerås—Neptun 4-5, Trelleborg—Hellas 0-14, Västerås—Hellas 2-4, Trelleborg—Neptun 1-12.

Serietabellen:

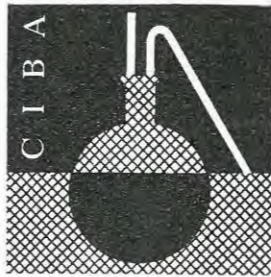
Tunafors	7	6	1	0	33-13	13
Neptun	7	5	1	1	30-20	11
Hellas	7	5	0	2	53-17	10
SKK	7	5	0	2	34-5	10
Västerås	7	3	0	4	28-27	6
Polisen	7	1	0	6	14-41	2
S 02	7	1	0	6	13-43	2
Trelleborg	7	1	0	6	11-50	2

SM i komb. höga hopp

Härmed inbjudes till SM i kombinerade höga hopp, herrar och damer, i Kallbadhuset, Sala, söndagen den 7 juli. I:a avdelningen (4 hopp) anordnas kl. 11.00 och II:a avdelningen (2 hopp) kl. 13.00. Till finalen går de 8 bästa från I:a avdelningen. Betr. tävlingsserierna, se hoppreglerna § 5, j.

Anmälan skall vara Svenska Simförbundet tillhanda senast söndagen den 30 juni. Hoppförteckningarna skall vara inlämnade till tävlingsledningen senast kl. 18.00 dagen före tävlingen.

Sw. Simförbundet — Sala SS



Anilinfärger

Textilhjälpmedel - Optiska blekmedel

Epoxihartser

Varumärken Araldit och Redux

Läkemedel

Farmaceutiska originalpreparat "CIBA" för olika områden inom medicinen

CIBA Produkter Aktiebolag, Norrköping, Göteborg,
Malmö, Stockholm-Vällingby
(farmaceutisk avdelning)

DOCKANS GARNBOD

Garn och Leksaker

G. Rådstugugatan 48
(Spec. Brio Tråleksaker)
Tel. 311 70
NORRKÖPING

Specialaffär för Leksaker och Hobby

Skolgatan 6
Tel. 373 95 - Norrköping

SALON PELIKANS Herrfrisering

Knäppingsborgsgatan 7, 1 fr.
(hörnet av Drottninggatan)
NORRKÖPING

All modern hårvård

Specialitet:
**Färgtoning av grått hår, som utföres
i separata hytter**

Beställningar per tel. 218 07

Byggnadsfirma HENNING KROON

Skepparegatan 49 - Telefon 273 93
NORRKÖPING

Nybyggnader — Entreprenader Reparationer

ZOOLOGISKA AFFÄREN

Slottsgatan 140 - Tel. 686 01
NORRKÖPING



Stig Westin

Kristinagatan 10 - Tel. 260 40
NORRKÖPING

ALLTJÄNST — FINSPÅNG

Smedsv. 7 - Tel. 107 16, 113 54
Arne Johansson

Vi transporterar med möbelbuss,
lastbil, 2 st hästar.
Packar och emballerar
S.J:s godsentreprenör



SIMSPORTS RESULTATBÖRS



Australiengalor

Härnadan redovisar Simspart tillgängliga resultat från Australiengalors tävlingar i Europa. Tyvärr har det varit omöjligt att erhålla fullständiga resultat:

Moskva

8-9/5 (50 m) Sovjet—Australien. 100 fr: Dickson 55,6. Windle 55,7. Soumtsov 56,4. Konoplev 56,8. Strahan 57,2. 400 fr: Phegan 4,27,4. Pick 4,28,8. Navikov 4,32,7. 1500 fr: Windle 17,34,3. Androsav 17,47,5. Ling 18,18,7. 200 fr: Berry 2,10,8. Kusmin 2,12,7 (ryskt rek) Hill 2,15,9. Hayes 2,17,1. 200 ry: Mazanov 2,17,4. Barbier 2,17,4. Kreis 2,21,8. Fingleton 2,22,4. 200 br: Karetnikov, Sovjet 2,32,4 (Europarekord) Kolesnikov 2,34,3. Semidenov 2,35,4. O'Brien 2,36,4. 400 medley: Androsav 5,01,4. Boluskov 5,10,4. 4x100 fr: Australien (Dickson, Burlan, Ling, Windle) 3,43,8 (Austr. rek). Sovjet (Soumtsov, Paramanov, Morgalshev, Konoplev) 3,47,4. 4x100 medley: Australien 4,08,7. Sovjet 4,10,0. Sovjet B 4,11,7. Australien B 4,16,0.

Leipzig

11/5 Leipzig (50 m). Australiengala: Herrar: 100 fr: Dickson 55,6. Wiegand, Östtyskl. 56,0. Strahan 57,4. 400 fr: Windle 4,24,3. Phegan 4,29,4. Wiegand, Östtyskl. 4,29,6. 100 ry: Kunze, Östtyskl. 1,04,6. Wagner, d:o 1,04,6. Fingleton 1,05,3. 100 br: O'Brien 1,11,2. Henninger, Östtyskl. 1,12,8. 100 fj: Berry 58,5. Hill 1,01,5. Weinrich, Östtyskl. 1,02,2. 4x100 medley: Australien 4,14,6. Östtyskland 4,19,5. Totalt: Australien 24 p. — Östtyskland 20.

Östberlin

12/5 (50 m) Östtyskl—Australien. 400 fr: Windle 4,34,3. 1500 fr: Windle 17,54,4. Phegan 18,06,6. Frank Wiegand 18,49,0. 200 br: O'Brien 2,41,6. Henninger 2,42,6. Burlan 2,43,0. 100 fj: Berry 58,5. 200 fj: Berry 2,14,0. Hill 2,18,0. Frischke 2,22,1. 200 ry: Knuze 2,23,3. Wagner 2,24,4. Fingleton 2,25,4. 4x100 fr: Australien (Dickson, Windle, Strahan, Ling) 3,45,5. Östtyskland (Wiegand, Klink, Sommer, Hoehen) 3,47,4 (Östtyskt rek). 400 medley: Wagner 5,11,4. Pfeiffer 5,12,6. Edsary 5,19,4. Pick 5,47,8.

Köpenhamn

14/5 (50 m) Australiengala. Herrar: 200 fr: Windle 2,02,8. 400 fr: Windle 4,26,8. 200 fj: Berry 2,15,0. 100 fj: Berry 1,02,1. Damer: 100 fr: 1. Kirsten Michaelsen, Danmark 1,05,5. 2. Ann-Charlotte Lilja 1,06,5. 4. Ulla Burnell 1,12,5. 5. Ingrid Ahlström 1,13,0.

London

18/5 (44 y till). Australiengala. 88 y fr: Dickson 42,7. 220 y fr: Windle 2,04,3. Frame Engl. 2,06,8. 440 y fr: Pick, 4,33,0. Phegan 4,33,0. 220 y ry: Fingleton 2,23,6. 220 y br: O'Brien 2,37,6. 220 y fj: Berry 2,14,7.

Örebro

19/5 Gustavsviksbadets invign. (50 m). Herrar: 100 fr: 1. D Dickson, Australien 55,6. 2. M Svensson, IF Ellsberg 56,7. 3. J Lundin, Polisen Stockholm 56,9. 4. A. Stratham, Australien 58,8. 5. R Ling, d:o, 59,9. 6. L E Bengtsson, Neptun 1,00,5. 7. B. Nordvoll, d:o 1,00,5. 8. P O Eriksson, d:o, 1,01,1. 200 fj: 1. K Berry, Australien 1,00,5. 2. P Jernberg, Mariestad, 1,02,0. 3. B Hill, Australien 1,02,5. 4. N Hayes, d:o 1,05,5. 5. H Bengtsson, Polisen 1,06,2. 6. T. Jurdell, d:o 1,06,2. 400 fr: 1. R Windle, Australien 4,29,1. 2. J Pick, d:o 4,38,6. 3. I Eriksson, Sundsvall 4,39,2. 4. R Phegan, Australien 4,39,4. 5. S G Johansson, Västerås 4,46,1. 6. G Magnusson, Ellsberg 4,50,7. 200 ry: 1. A Fingleton, Australien 2,25,8. 2. B O Almsfält, Örebro 2,26,0. 3. W Eb-

sary, Australien 2,30,2. 4. J Byrom, d:o 2,33,0. 5. P Tranberg, Göteborg 2,34,2. 6. H Eriksson, SKK 2,39,2. 200 br: 1. I O'Brien, Australien 2,39,9. 2. W Burlan, d:o 2,46,6. 3. U Eriksson, Katrineholm 2,50,1. 4. H. Kindblom, Västerås 2,52,1. 5. P O Fulke, Katrineholm, 2,53,1. 7. A Kristiansson, Polisen 2,55,8. 4x100 fr: 1. Australien 3,46,2. 2. Sverige I 3,55,4. 3. Sverige II 4,03,6. Damer: 100 m fr: 1. Ann-Christine Hagberg, Neptun 1,03,3 (nytt svenskt rekord). 2. Karin Stenbäck, d:o 1,04,3. 3. Ann-Charlotte Lilja, Najsden Gäteborg 1,05,2. 4. Inger Thorngren, Uppsala 1,05,3. 5. Ulla Jälvirt, Västerås 1,06,0. 6. Aaeta Thunell, Neptun 1,07,9. 100 ry: 1. Lena Bengtsson, Neptun 1,14,0. 2. Gunilla Lundkvist, Norrtälje 1,16,2. 3. Marianne Lundkvist, Gävle 1,17,1. 4. Birgitta Hagman, Uppsala 1,17,9. 5. Birgitta Friberg, Neptun 1,17,9. 6. Margaretha Öhrström, Göteborg, 1,18,8.

Bergen

21/5 Uppvisn. med australier: 100 fritt: 1. David Dickson, 56,1. 2. Anthony Strahan, 56,4. 3. Robert Windle, 56,9. 4. John Pick, 57,2. 100 m bröstsim: 1. Ian O'Brien, 1,10,1. 100 m rygg: 1. Anthony Fingleton, 1,05,3. 2. John Byrom, 1,06,0. 100 m fjärril: 1. Kevin Berry, 1,01,1. 2. Brett Hill, 1,01,7. 3. Neville Hayes, 1,03,3. 400 m medley: 1. William Ebsary, Australien, 5,16,8.

Uppsala

Herrar: 100 fr: 1. David Dickson, Australien, 55,7. 2. Jan Lundin, Polisen, 57,2. 3. Hans Eriksson, SKK, 59,2. 4. Richard Ling, Australien, 59,7. 5. Russel Phegan, d:o 59,9. 200 fr: 1. Robert Windle, Australien, 2,01,8. 2. Anthony Strathan, d:o, 2,09,0. 3. John Pick, d:o, 2,10,8. 4. Sven Göran Johansson, Västerås, 2,12,3. 200 br: 1. Ian O'Brien, Australien, 2,43,6. 2. William Burlan, d:o, 2,46,2. 3. Peter Sandblom, Uppsala, 2,47,8. 4. Torgny Rasmuson, d:o, 2,51,1. 5. Arne Kristiansson, Polisen, 2,53,4. 100 fj: 1. Kevin Berry, Australien, 1,01,0. 2. Bret Hill, d:o, 1,03,7. 3. Neville Hayes, d:o, 1,06,2. 4. Tommy Jurdell, Polisen, 1,06,2. 100 ry: 1. Anthony Fingleton, Australien, 1,05,6. 2. John Byrom, d:o, 1,07,8. 3. Leif Sjöblom, Neptun, 1,10,0. 4. Ronni Paleski, Polisen, 1,13,7. 4x100 medley: 1. Australien lag I, 4,19,2. 2. d:o lag II, 4,20,2. 3. d:o lag III, 4,40,9. 4. Polisen 4,40,9. 5. Uppsala SS 4,44,6 (distriktsrekord för Uppland).

Damer: 100 m fr: 1. Ann-Christine Hagberg, Neptun, 1,03,6. 2. Inger Thorngren, Uppsala SS, 1,05,0. 3. Ulla Jälvirt, Västerås 1,05,7. 4. Karin Stenbäck, Neptun, 1,06,1. 400 fr: 1. Elisabeth Ljunggren, Neptun, 4,56,7. 2. Majvor Welander, d:o, 5,02,3. 3. Margaretha Rylander, SKK, 5,11,4. 4. Lena Johansson, Uppsala SS, 5,24,7. 200 br: 1. Yvonne Possibiloch, Uppsala SS, 3,11,3. 2. Lillian Possibiloch, d:o, 3,12,6. 3. Margareta Wejler, Gävle SS, 3,18,0. 100 ry: 1. Lena Bengtsson, Neptun, 1,15,0. 2. Marianne Lundkvist, Gävle, 1,17,2. 3. Birgitta Haagman, Uppsala, 1,18,4. 4x100 medley: 1. Uppsala SS, 5,18,0. 2. Gävle lag I, 5,27,3. 3. Gävle lag II, 5,45,2. (Neptuns lag diskvalificerat).

Paris

11/5 (50 m). Uttagn. för lk. mot Engl. Herrar: 200 fr: Lucye 2,09,7. 400 fr: Lucye 4,35,5. 100 fj: Mack 1,02,8 Pommat samma tid. 400 medley: Louvet 5,31,0. Damer: 100 fr: Goujon 1,07,5. 100 ry: Piacentini 1,11,9. 100 fj: Hannequin 1,18,5. 200 br: Varvenne 2,57,8. 100 br: Mirkovich 1,23,6. 400 medley: Gouverneur 6,01,2.

Gand

19/5 (25 m). Herrar: 100 ry: Verbauen, 1,03,4. 200 br: Mensonides, Holl. 2,39,5. Kiehl 2,34,4. 100 fj: Jiskoot, Holl. 1,01,8. 100 br: Mensonides, Holl. 1,12,3. Damer: 100 fr: Tigelaar, Holl. 1,05,2. 100 ry: Winkel, Holl. 1,10,7. Caron, Fr. 1,11,5. 200 br: Bimoli, Holl. 2,48,9. 100 fj: Kok, Holl. 1,11,7. 100 br: Bimoli, Holl. 1,17,8 (holl. rek på kort bana). 200 ry: Winkel, Holl. 2,31,7. 400 fr: Long, Engl. 4,59,6.



Nya franska 400-metershoppel Francis Lucye, som är 16 år och som har gjort 4,36,8. Han är trea genom ledarna i franska statistiken på den tiden, efter Jean Boiteux 4,30,7 och Curfillet 4,34,2. På 200 fr. har Lucye 2,08,7 som pers. rek och på 100 58,9. Han är 1,78 lång och väger 77 kg.

Peking

1 maj: 4x100 fr: herrar: Kinas landslag 3,48,0 (kin. rek).

Los Angeles

1 maj: (25 m). Damer: 1500 fr: Carolyn House 18,36,1.

Östberlin

1 maj (50 m). Damer: 100 fr: Pechstein 1,03,8. 400 fr: Zimmermann 5,06,2. 100 ry: Holletz 1,13,2. Schmidt 1,13,5. 100 br: Göbel 1,19,8. Kupper 1,20,3. Beyer 1,21,5. 100 fj: von Fircks 1,11,4. Naak 1,11,8. 400 medley: Zimmermann 5,44,2.

Dortmund

19/5 (50 m) Herrar: 200 fr: Gerhard Hetz 2,03,5. Loeffler 2,08,3. 800 fr: Hetz 9,40,2. 100 ry: Horstmann 1,06,0. 100 br: Raas 1,12,4. 100 fj: Freitag 1,00,6. (västlys. rek). 200 medley: Hetz 2,18,0. 4x200 br: Wuppertal 11,12,8. (På första str. Raas 2,38,1 — västlys. rek). Damer: 200 fr: Brunner 2,22,7 (västlys. rek). 200 ry: Schmidt 2,43,6. 100 br: Urselmann 1,19,7. Hoffman 1,20,2. Schulze 1,22,9. Bathe 1,23,8. 200 fj: Hufstede 2,44,2 (västlys. rek). 200 medley: Brunner 2,39,8 (västlys. rek).

Östberlin

11/5 (50 m) Damer 200 br: Göbel 2,51,1. Beyer 2,53,0. Kuper 2,54,7.

Karlstad

19/5 (25 m). Klubbmatch Karlstad—Skövde 227—385. Pojkar 45—47:

100 fr: Bengt Rydahl, K 1,01,8. 100 br: Gunnar Axén, S 1,22,9. 100 ry: Leif Svård, K 1,13,2. 100 fj: Leif Svård, K 1,11,5. Pojkar 48—49: 100 fr: S. O. Halmsten, K 1,02,7. 100 br: Roger Axén, S 1,24,5. 50 ry: Tommy Jansson, K 33,6. 50 fj: S. O. Halmsten, K 31,1. Pojk. -50: 50 fr: Conny Holmberg, S 38,0. 100 br: Hökan Karlsson, S 1,46,2. 25 fj: Conny Holmberg, S 20,4. Pojk. -51: 50 fr: Anders Karlsson, S 39,1. 50 br: Erik Hasselström, S 49,4. 50 ry: Anders Karlsson, S 45,2. 25 fj: Anders Karlsson, S 19,5. Flickor 46—48: 100 fr: Kerstin Janson, K 1,12,0. 100 br: Birgitta Larm, S 1,27,4. Flick. 49—50: 100 fr: Ulla-Britt Eurenus, K 1,25,8. 100 br: Ulla-Britt Eurenus, K 1,30,0. 50 ry: Ulla Britt Eurenus, K 43,0. 50 fj: Ulla Britt Eurenus, K 40,0. Flick. -51: 50 fr: Eva Ferm, S 36,0. 50 br: Yvonne Brage, S 46,0. 50 ry: Eva Ferm, S 44,9. 25 fj: Eva Ferm, S 19,8. Flick. 52: 50 fr: Catrin Svensson, S 37,6. 50 br: Ann-Britt Christensen, K 48,0. 50 ry: Ingrid Redmo, S 47,7. 25 fj: Catrin Svensson, S 20,7.

Östberlin

17/5 (50 m) Herrar 1500 fr: Klink 18,30,8. Damer 100 fj: Blank 1,12,5.

Paris

19/5 (25 m). 50 fr: Delannoy 26,9. 400 fr: Pammat 4,31,5.

Walsall

7/5 (33,33 m). Uttagn. för lk. mot Australien. Herrar: 100 fr: Mc Gregor 56,0. Cowen 57,8. 220 y: Frame 2,08,3. 440 y: Martin 4,38,7. 110 ry: Jones 1,06,0. 220 ry: Mattisen 2,21,1. Jackson 2,24,6. 110 br: Seah 1,14,3. 220 br: Wilkinson 2,43,1. 110 fj: 1,03,0. 220 fj: Jenkins 2,18,7. 440 medley: Mattisen 5,23,2. Damer: 110 fr: Wilkinson 1,03,9. Long 1,06,5. 440 fr: Long 5,04,4. 110 ry: Ludgrave 1,11,3. 110 br: Fraser 1,21,3. 220 br: Fraser 2,52,7. 110 fj: Glenda Phillips 1,10,2 (brittiskt rekord) 440 medley: Lansbragh 5,45,3.

Östersund

Jämtlands DM: Herrar: 100 fr: Lars Lästström 1,03,6. 100 ry: Hans Lorentzen 1,18,0. 200 br: Bengt Pettersson 3,04,3.

Damer: 100 fr: Karin Svanborg 1,24,3. 100 ry: Karin Svanborg 1,39,4. 200 br: Karin Svanborg 3,11,0.

Karlsgöga

11/5. (25 m) Landskapsmatch Värmland—Sörmland. Herrar: 100 fr: Leif Stormark, V 59,4. Christian Tallstay, V 1,00,2. 400 fr: Ulf Lönnar, V 4,45,8. (distr. rek). Ola Pettersson, S 4,53,8. 100 ry: Olle Stormark, V 1,09,5. Göran Eriksson, V 1,09,9. 200 br: Ulf Eriksson, S 2,45,9. P. O. Fulke, S 2,50,9. 100 fj: Sten Ekman, S 1,08,0. Bengt Rydahl, V 1,09,1. 4x100 medley: Sörmland 4,37,3. Värmland 4,38,8. Damer: 100 fr: Birgitta Löv, V 1,07,8. Ann-Catrin Andersson, S 1,12,0. 400 fr: Ann-Marie Carlsson, V 5,32,4. Stina Boman, V 5,47,2. 100 fj: Gun Olsson, V 1,28,7. Barbro Berglund, V 1,29,3. 200 br: Christina Kallerhult, S 3,00,0. Agneta Strömqvist, V 3,05,1. (distr. rek). 100 ry: Gun-Britt Johansson, V 1,20,1. 4x100 fr: Värmland 4,57,2. Sörmland 5,09,2.

Clermont

11/5 (25 m). Herrar 200 ry: Bertin 2,20,1. 200 br: Romoio 2,47,2.

Norrtälje

15/5 (25 m). Klubbmatch Norrtälje—Uppsala 159,5—162,5. Herrar: 100 fr: Bo Björk, US 1,01,6. 200 br: Torgny Rasmuson, US 2,48,2. 100 fj: Torgny Rasmuson, US 1,13,5. 100 ry: Hans Malmgren, NSK 1,08,2. (distr. rek). 6x50 fr: US 3,08,0. NSK 3,10,7. Damer: Inger Thorngren, US 1,06,3. 200 br: Annika Eriksson, NSK 3,04,4. Yvonne Possibiloch, US

SE på kvalitén
på rymligheten
på säkerheten

SE PÅ SAAB

Välkommen till en provtur

BRINKEBACKS MOTOR

NORRKÖPING — FINSPÅNG

Gör ett besök i

vår trevliga

EL - AFFÄR

Stora Allén 27 — Tel. 140 11

FINSPÅNG

AB EL-REPARATIONER

Thörnros & Gustafsson

Välkommen till det nya

Hotell o. Restaurang

GULDNYCKELN

Hypermoderna rum med BAD och TEL

Vi rekommenderar vår matsal med den vackra

utsikten o. den goda maten

BARSERVERING

Varje söndag dukar vi vårt jätte stora

smörgåsbord med småvarmt

Valdemarsvik Telefon växel 100 21, 100 40

Metallprydnader

REJMYRA

Tel. Norrköping 972 34

PRESSGJUTNING

av

MÄSSING

Tillverkning av EL-belysningsarmatur

**WALLMANS
SVETS & MEK. VERKSTAD**

Kimstad Tel. Norrköping 530 22

Specialité

Reparationer av Textilmaskiner

Mek. arbeten - Pressningsarbeten

Sätfhärdning

Specialtillverkningar:

FIX-lastapparater, timmerbankar m.m.

KIOSKEN

Lotorp

(Anders Björklund)

Tel. 292 22

Stor sortering av

Tidningar och Tidskrifter

Tobaksvaror

Konfektyrer och Frukt

Öppet dagligen 09—20.

SIMSPORTS RESULTATBÖRS



3.07,4. 100 fj: Inger Thorngren, US 1.22,7. 100 ry: Lena Johansson, US 1.20,2. 6×50 fr: US 3.14,5. NSK 3.15,1.

Budapest

7/5 (50 m) Herrar 100 fr: Dobai 56,2. Damer 100 fr: Maria Frank 1.05,1.

Magdeburg

5/5 (50 m) Herrar 100 fr: Wiegand 56,0. Damer: 200 br: Barbore Gobel 2,53,5.

Hudiksvall

11/5 Landskampmatch Hälsingland—Medelpad 43—59. Herrar: 100 fr: Ingvar Eriksson, M 59,2. Leif Lind, H 1.02,9. 200 br: Klas Göran Axelsson, M 2,45,1. 100 ry: Nils Öberg, M 1,06,2. Lasse Larsson, H 1,08,1. 4×100 medley: Medelpad 4,35,3. Hälsingland 4,46,6. Damer: 100 fr: Margareta Jansson, H 1,10,8. Britt-Louise Madsen, M 1,11,7. 200 br: Ingrid Strandlund, H 3,04,2. Elisabeth Hulén, H 3,09,7. 100 ry: Latten Andersson, M 1,23,2. 4×100 medley: Hälsingland 5,22,4. Medelpad 5,31,4.

Mariestad

5/5 Ungdomsmatch Skövde—Jämsköpings 463—419. Bästa res: Pojkar -48: 100 fr: Göran Redmo, S 1,07,0. 50 ry: H. O. Nilsson, S 37,8 50 fj: Göran Redma, S 30,8. 100 br: Roger Axén, S 1,24,3. f. -49: 50 fr: Leif Flöring, S 31,0. 50 ry: Tomas Jonsson, S 36,4. 25 fj: Leif Flöring, S 15,0. 100 br: Tomas Jonsson, S 1,25,6. f. -50: Conny Holmberg, S 35,6. 50 ry: Anders Karlsson, S 45,8 25 fj: Anders Karlsson, S 19,4. 50 br: Erik Hasselström, S 47,4. Flickor: f. -49: 50 fr: Rose-Marie Oliu, J 39,0. 50 ry: Rose-Marie Oliu, J 42,6. 25 fj: Lotten Bryhn, S 19,4. 100 br: Raanhild Wallberg, J 1,39,5. f. -50: 50 fr: Eva-Britt Nilsson, J 35,8. 50 ry: Eva-Britt Nilsson, J 41,5. 25 fj: Eva-Britt Nilsson, J 16,9. 50 br: Gun Ekman, S 41,0. f. -51: Catrin Svensson, S 35,4. 50 ry: Eva Fern, S 44,7. 25 fj: Yvonne Nödska, J 18,4. 50 br: Elisabeth Holden, J 42,6.

Extratäv: Herrar: 200 fr: Lars Holst, J 2,15,4. 100 br: Mats Claesson, J 1,19,2. Damer: 100 fj: Birgitta Sjöberg, S 1,18,2. 100 br: Birgitta Larm, S 1,28,5.

Norrälje

5/5 Upplands ungdoms-DM: Pojkar: 50 fr: Lars-Göran Gellbäck, NSK 27,8. 100 br: Ulf Zetterström, NSK 1,28,4. 50 ry: Börje Johansson, US 34,8. 50 fj: Lars-Göran Gellbäck, NSK 34,1. 200 fr: Lars-Göran Gellbäck, NSK 2,20,2. 4×50 fr: NSK 1,58,9. Flickor: 50 fr: Gunilla Lundqvist, NSK 30,6. 100 br: Eva Jäderqvist, NSK 1,29,6. 50 ry: Gunilla Lundqvist, NSK 34,0. 50 fj: Anica Axelsson, NSK 36,4. 4×50 fr: NSK 2,09,2.

Borås

5/5 (25 m). Träningsstäv. Herrar 100 fr: Mats Svensson 56,4. Göran Magnusson 1,00,3. Jörgen Andersson 1,01,3. 100 br: Göran Kraff 1,18,2. 50 fj: Mats Svensson 30,8. Damer: 50 fr: Birgitta Hansson 31,4. 50 fj: Birgitta Hansson 38,4.

Helsingfors

5/5 (25 m): Herrar: 400 medley: Hannu Vahtoranta 5,06,6 (finskt rekord).

Uleåborg

5/5 (25 m) Damer 200 ry: Helena Turunen 2,47,7 (finskt rekord).

Sundbyberg

12/5 (25 m). Solnahallen. Damsammans: 1. Neptun 5,11,0. 2. Uppsala 5,19,9. 3. Västerås 5,25,0. 4. Norrtälje 5,27,3. 5. Palisen 5,30,1. Övr. grenar: 200 medley: Inger Thorngren, USS 2,45,0 Ulla Järfver, Västerås 2,45,8 Elisabeth Ljunggren, 2,47,2. Flickor: 50 fr: -52 1. Eva Nilsson, Neptun 35,1 -50 1. Eva Augustsson, Solna 41,1 2. Lena Petersén, Neptun 41,8. 50 fj: -51 1. Gunilla Olesjö, USS 38,8 2. Ulla Johansson, USS 40,9. 100 ry: -49 1. Birgitta Hagman, USS 1,15,1 2. Agneta Thunell, Neptun 1,20,3. 100 fr: -48 1. Ann-Christine Hagberg, Neptun 1,04,5. 2. Majvar Welander, Neptun 1,07,2. 3. Gunilla Lundqvist, Norrtälje 1,08,7. 4. Lena Johansson, Uppsala 1,08,9.

Pojkar 50 fr: -51 1. Anders Holme, Djursholm 32,6 2. Per Olov Farsling, Avesta 32,8. 50 fj: -50 1. Bo Westergren, Polisen 31,4 2. Ove Lindroth, Polisen 35,3. 100 fr: -49 1. Tord Andersson, Avesta 1,02,9 2. Bo Westergren, Polisen 1,04,9 3. Christer Delläng, Polisen 1,04,9. 100 br: -48 1. Göran Lenander, SKK 1,24,9 2. Thomas Nafström, Avesta 1,26,1. 100 fr: -47 1. Targny Nilsson, Avesta 1,01,1 2. Sven von Holst, Djursholm 1,01,2. 50 fr: -52 1. Gunnar Elisson, Neptun 36,9 2. Lennart Andersson, SKK 37,0.

Dunkerque

7/5 (25 m) Herrar 100 fr: Francois Luyce 58,6.

Oskarshamn

1 maj. Klubbm. Oskarshamn—Eksjö 100—56. Herrar: 100 fr: Christer Strandberg, O 1,03,7. 100 ry: Christer Strandberg, O 1,08,8 (små. rek.) 200 br: Georg Karlsson, E 2,51,2. 4×50 br: Eksjö 2,39,2. Oskarshamn 2,39,3. Damer: 100 fr: Marita Vaihela, O 1,21,1. 100 br: Christina Sjöqvist, O 1,37,0. 4×50 br: Oskarshamn 3,08,6. Eksjö 3,26,2. Pojkar: f. 46-48: 100 fr: Ch. Strandberg, O 1,04,3. 50 ry: Ch. Strandberg, O 32,1. 100 br: Tammy Arneving, O 1,23,6. f. -49: 50 fr: Anders Göransson, O 33,6. 50 br: Billy Petersson, O 43,5. Flickor: f. -49: 50 fr: Christina Sjöqvist, O 44,9. 50 fr: Marita Vaihela, O 36,2.

Uddevalle

7/4 klubbm. C-jun. Uddevalle—S 02 98—98. Bästa res: Pojkar: 100 fr: Lars Nicklasson, USF 1,13,0. 50 br: H. O. Larsson, USF 44,1. 100 br: Sture Rosen, S 02 1,29,7. 50 fj: Owe Nilsson, USF 39,4. 50 ry: Arne Lindholm, S 02 41,5. 4×50 medley: S 02 2,23,5. Flickor: 100 fr: Gunnell Dahlström, USF 1,22,8. 50 br: Britt-Marie Rydberg, USF 46,5. 50 ry: Marianne Lundberg, SKN 42,0. 100 br: Yvonne Hjerten, S 02 1,37,8. 4×50 fr: SKN 2,41,8. 4×50 medley: SKN 2,43,9.

Göteborg

28/4 Valhallabadet. Skol-DM: Pojk. A—B: 100 fr: Lars Nöring 59,0. 100 fj: Ralf Hedeberg 1,05,3. 200 br: Göte Johansson 2,57,5. 100 ry: Per Tranberg 1,08,1. Pojk. C: 100 fr: Chr. Börjesson 59,8. 100 br: Ba Göransson, 1,21,3. Nils Åberg 1,21,6. Tomas Carlsson 1,21,8. 100 ry: Chr. Börjesson 1,09,9. 50 fj: K. G.

Andersson 29,1. Pojk. D: 50 fr: Anders Hedlund 28,6. Bengt Axgren 28,7. 50 ry: Anders Hedlund 36,5. 50 fj: Bengt Axgren 33,1. 50 br: Bengt Axgren 38,3. Pojk. E: 50 fr: Glen Bengtsson 28,3. Lennart Gullström 28,9. 50 br: Glen Bengtsson 40,9. Pojk. F: 50 fr: Bertil Friberg 34,2. 50 br: Yngve Hjerlen 40,6. Flickor A—B: 100 fr: Ann Charlotte Lilja 1,07,1. 100 br: Agneta Berg 1,23,7. 100 ry: Margareta Öhrström 1,19,8. 100 fj: Ann-Charlotte Lilja 1,17,0. Flick C: 50 fr: Eva Olinsson 31,2. 50 ry: Marianne Gelin 36,1. 50 br: Babro Lindvall 40,9. 50 fj: Eva Söderberg 34,1. Flick D: 50 fr: Lisbeth Bengtsson 32,5. 50 br: Gerd Johansson 42,0. 50 ry: Lisbeth Bengtsson 40,9. Flick. E: 50 fr: Ingrid Melin 33,6. 50 br: Boel Gråström 42,0. Flick F: 50 fr: Liljan Olander-son 32,2. 50 br: Ann-Charlotte Svandahl 41,9. Hopp Pojkar C: Svikt: Göran Johannisson 27,37. Högg hopp: Göran Johannisson 20,35.

Marseille

26/5 (25 m) Herrar 100 fr: Ben-tasela 59,8. 400 fr: Christophe 4,29,0. 200 br: Audoly 2,44,9. 400 medley: Vidil 5,23,7. Damer: 100 fr: Campestre 1,08,5. 400 fr: Costali 5,17,2. 100 fj: Dorleans 1,18,1.

Dunkerque

26/5 (25 m). Herrar: 200 fr: Luyce 2,07,7.

Karlsruhe

23/5 (25 m) Damer 400 medley: Ursel Brunner 5,36,2.

Cardiff

26/5 (55 y) Herrar 220 y fj: Kevin Berry, Austr. 2,15,2.

Lycksele

26/5 (16,67 m). Herrar: 100 fr: Roger Tallin, Lycksele 59,3. 100 br: Lennart Björk, Lycksele 1,23,7. 4×50 fr: Lycksele 2,01,7. Pojkar: 50 fr: Henrik Lundberg, Umeå 40,3. 50 fj: Svante Lennorsson, Umeå 37,2. 50 ry: Henrik Lundberg, Umeå 40,4. 50 fr: Teofil Norum, Lycksele 33,7. Flickor: 50 br: Karin Fahlgren, Umeå 51,4.

Uppsala

26/5, Centralbadet. Ungdomsmatch Uppland—Gästrikland 128—104. Pojkar: A: 100 fr: Leif Bergström, G 1,05,0. 200 br: Yngve Svensson, G 2,53,2. 100 fj: Anders Larsson, U 1,14,4. 100 ry: Leif Bergström, G 1,13,4. 100×50 fr: Uppland 5,02,3. Gästrikland 5,13,3. B: 100 fr: L. G. Gellbäck, U 1,02,2. 100 ry: Börje Johansson, U 1,18,7. 50 fj: N. G. Åkerström, G 33,2. 100 br: Ken Eriksson, U 1,24,3. Flickor A: 100 fr: Gunilla Lundqvist, U 1,06,8. 100 ry: Gunilla Lundqvist, U 1,14,5. 200 br: Eva Jäderqvist, U 3,10,4. 50 fj: Lena Johansson, U 36,0. B: 50 fr: Margareta Rainer, G 30,8. 100 br: Inga-Britt Ellström, G 1,27,4. 50 ry: Birgitta Haagman, U 34,3. 50 fj: Pirjo Häkkinen, G 35,0. C: 50 fr: Eva Olsson, U 32,8. 100 br: Ingrid Uggla, G 1,30,6. 25 fj: Gunilla Olesjö, U 17,1. 50 ry: Eva Olsson, U 40,2. 100×50 fr: Gästrikland, 5,46,0, Uppland diskv.

Norrälje

23/5 (25 m). Herrar 100 fr: L. G. Gellbäck, NSK 1,02,0. 100 br: Ba Lundin, NSK 1,19,2. Damer: 100 fr: Gunilla Lundqvist 1,07,1. 100 br: Annika Eriksson, NSK 1,26,1.

Åkeshov

15/5 (25 m). Polisens fövl. Herrar: 100 br: Arne Kristiansson, Polisen 1,15,9. 100 fr: Jan Lundin, Pol. 58,5. Kjell Persson, SKK 1,00,2. Nisse Wahlberg, Pol. 1,00,4. Pojkar: 100 fr: Bo Westergren, Pol. 1,05,0. 100 fr — f. -51: Anders Holme, Djursholm 1,13,3. 50 ry: Bo Westergren, Pol. 34,9. Damer: 100 medley: Britt-Marie Dillner, Djursholm 1,18,3. Flickor: 50 fr: Eva Åberg, SKK 32,2. 100 br: Harriet Levin, Pol. 1,30,0. 50 br: Solveij Eriksson, Solna 44,9. 100 ry: Eva Viberg, Salvik 1,18,8.

Avesta

23/5 (25 m) Damer 100 fr: Ulla Wahss, ASS 1,08,7.

Paris

23/5 (50 m) Herrar: 100 fr: Duchateau 57,8. 200 fr: Pommat 2,08,7. 200 ry: Pouzin 2,23,6. 200 br: Levasseur 2,50,1. Damer: 100 fr: Pommat 1,07,6. 200 fr: Levrat 2,38,9. 200 ry: Caron 2,38,1. 200 br: Guerrier 3,05,4. 100 fj: Hannequin 1,19,4. Juniörer: 100 ry: Caron 1,12,1.

Båstad

26/5 (50 m) Hemmeslövsbadets invign: Herrar 200 br: Roland Lundin, Ran 2,52,2. Pojkar 50 fr: Jan Lindgren, Loxen 32,5. Damer: 100 ry: Marianne Stridh, MS 1,17,1. Ingrid Ahlström, MS 1,19,2. 100 br: Ulla-Christine Lindsjö, MS 1,29,9. Marianne Sjöström, MS 1,31,2. Flickor 50 fr: Marie Nilsson, MS 35,2.

Rostock

26/5. Inf. hoppstäv. Herrar: Völker, Östtyskland. Damer: 1. Ingrid Krämer, Östtyskl. 12. Karin Cewew-Dhman 14. Margareta Sehlén.

Karlskoga

30/5—1/6 (25 m). Herrar: 100 fr: Leif Starmark, Karlskoga 59,3. B. O. Almstedt, ÖSS 59,5. 100 ry: Olle Starmark, Karlskoga 1,09,2. Pojkar: 100 fr: Christer Åberg, Karlskoga 1,06,6. 50 fr: Kenneth Karlsson, Karlskoga 33,0. Damer: 100 fr: Birgitta Lööv, Karlskoga 1,09,0. Ann-Marie Carlsson, d:o 1,11,2. 100 br: Agneta Strömqvist, Karlskoga 1,24,0 (dist. rek.). 100 fj: Birgitta Lööv, Karlskoga 1,22,5. Flickor: 100 fr: Stina Boman, Karlskoga 1,15,2. 50 fr: Babro Larsson, Karlskoga 45,4. 50 br: Anna-Lena Rundlöf, Karlskoga 52,0.

Budapest

26/5 (50 m). Herrar 100 fr: Dobai 55,8. 200 fr: Dobai 2,04,4. Damer: 100 fr: Csilla Madrasz 1,05,6. 100 ry: M. Kornyi 1,12,2. 100 fj: M. Egervari 1,10,9.

27/5 (50 m) Herrar 200 ry: Csikany 2,19,0. 200 br: Lenkei 2,43,0.

Perth

1—2/6 (55 y). Landskamp England—Frankrike—Skottland/Wales 37—31 —24. Bl. res: Herrar: 110 y fr: Mc Gregar 55,2. 440 fr: Martin-Dye 4,37,5. Luyce, Fr. 4,39,3. 220 fj: Jenkins 2,20,4. Pommat, Fr. 2,25,7. 4×220 fr: England 8,36,2. Frankrike 8,38,3. Skottland/Wales 9,12,3. Damer: 110 y fr: Amas 1,07,9. Goujon, Fr. 1,08,5. 440 y medl: Lansbrough 5,55,3. Phillips 6,02,5. 4×100 medley: England 4,51,2. Skottl/Wales 5,05,6. Frankrike 5,07,9.

Västsvenska mästerskapen

Varbergs SLS och Varbergs GIF arrangerar Västsvenska mästerskapen den 10—11 augusti. På lördagen börjar man kl. 17.00 i Varbergs simstadion och på söndag kl. 10.00 och 14.00.

SIMFÖRBUNDETS ordförande Lars Schött uppvaktade Sveriges Akademiska Idrottsförbund med Stora Diplomet vid 50-årsjubileet i Uppsala den 17 maj. Den mest uppmärksammade jubileumspresen-

ten var annars en gåva på 25.000 kr från Förenade Svenska Liv.

Tyvår kunde man ungefär samtidigt meddela att det inte blir något svenskt deltagande i Sommaruniversiaden i Porto Alegre i Brasilien. Det fattas pengar . . .

VÄRDSHUSET

Telefon 111 11 — Finspång
(Stina Karlsson)

Vardagar kl. 6.30—20.00
Lördagar kl. 7.30—15.00
Söndagar kl. 11.00—16.00

Matsalen öppnas alla dagar kl. 11.00
Alltid god och välagad mat
till humana priser

BILISTER!

Vid besök i Valdemarsvik
ät gott, bra, billigt

"GILLET"

Restaurang — Konditorisertering
Goda parkeringsmöjligheter
Stor festvåning för större eller mindre sällskap

Besök Sommarserveringen vid
Grännäs Bad och Campingplats
Storgatan 35 Tel. 0123/105 08, 105 77

Emil Carlssons Måleri

Bergsgat. 4 Tel. 107 16 - Valdemarsvik

Utför alla förekommande arbeten

AB E. Olssons Trävaror & Träkol

Hälla Igelfors - Tel. 0122/720 28

Köper Sågtimmer och skog på rot
Säljer Sågade trävaror och träkol

Äkerströms Tryckeri, Valdemarsvik

Tel. 0123/101 94 - Bergsgatan 4

Modern affärstryckeri
Specialité Snabbsätt

SNICKERIER

Fredriksberg, Karstorp Norrköping 10 - Tel. 431 40

Byggnadssnickrier - Köksinredningar m.m.

Strömsfors Listhyvleri

Krokek Telefon Norrköping 920 85

Försäljer målade och impregnerade skydd samt
lister i alla profiler

AB SKO-CITY

Finspång - Bergslagsvägen 8 - Tel. 101 59

Alltid det senaste i
HERR — DAMSKOR

Bilglas

Sivert Johanssons Glasmästeri

Brårums skola (vid Riksfyrön)
Tel. verkst. 107 51 - 100 74, tel. bost. 200 46
Valdemarsvik

Alla slags bilrutor - Fullständig glasservice

Lotorps Hotell

(Inneh. Greta Grym)
Lotorp - Tel. 292 15

Ljusa, trevliga, billiga Rum

ERSTORPS GRUS AB

FINSPÅNG

Telefon kont. 107 70, 124 70

Sand — Grus — Singel samt

Färdigblandad Betong

STRIDS BAR & HOTEL

A. Nilsson

Storgatan 56 - Tel. 102 90

VALDEMARSVIK

Husmanskost till vardagspris

Öppet vard 8—20
Söndagar 12—20

jag försäkrar
HUS • HEM • BIL



**Premien –
en glad
övertäckning**

Tala också Ni med

**ÖSTMANLANDS LÄNS
BRANDSTODSBOLAG**

Ett **LF** företag
LF — brandstodsbolagens riksorganisation



MARIEFRED
Tel Rikfn 0159/101 52, 105 53

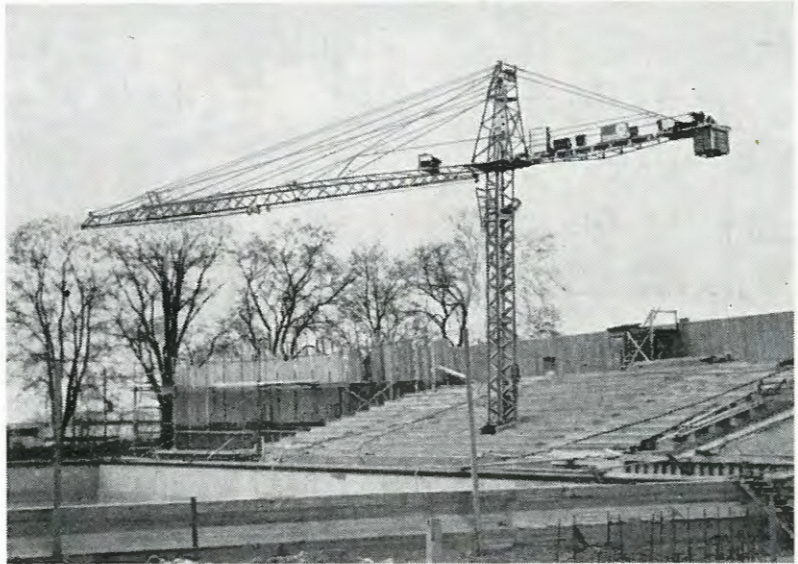
Industriskylt

Fabrik för
ELOXERING
ETSNING
OFFSETTRYCK
SCREENTRYCK
Spec SKYLTAR

LINDÉN-KRANEN

har
verksamt bidragit
till
uppförandet
av nya

SIMSTADION
GUSTAVSVIKSBADET
i Örebro



AB LINDÉNKRANAR

Fack Västerås 9 Tel. 021/372 20



ÖREBRO

Huvudentreprenör för

GUSTAVSVIKSBADET