

SIMFÖRBUNDET

# SimSport

MEDELANDEN FRÅN SVENSKA



**11**

NOVEMBER 1969 — ÅRGÅNG 24

# FOLKETS HUS

ALVESTA

Telefon 109 40

Uthyr samlingslokaler för möten och  
fester

TEATER, BIOGRAF och DANS



# SPARBANKEN I INGELSTORP

Telefon 0411/223 40 — Kamrer bost.  
Telefon 223 41 — Pa. Glemmingebro

Exp.-tid vard. 9.30—14

Tarsd. även 17—18

Lördagar stängt

Filial: Löderup — Telefon 0411/240 54

Exp.-tid tisd. o. torsd. 15.30—16.30

## Du trötte!

Din trötthet — om den är tillfällig — kan bero på att du har för lite dextros i blodet.

Dextros är samma sak som druvsocker.

Dextropur är rent druvsocker.

Ta några teskedar i kaffet eller teet (Dextropur sötar, men inte lika mycket som vanligt socker)

Eller blanda en "piggelin-drink" så här:

Ett vispat ägg, en pressad apelsin och några teskedar Dextropur.

Druvsockret går direkt ut i blodet och ersätter det som saknas.

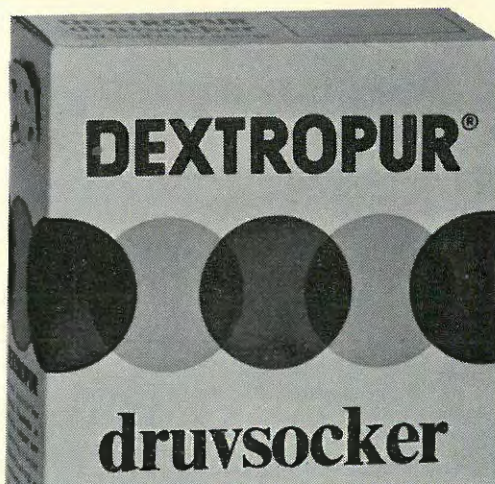
Du blir piggare. Orkar mer. Vill mer.

Märker du ingen skillnad beror din trötthet på något annat.

Då kanske du skall gå till doktorn.

Men pröva först med Dextropur.

Det orkar du väl?



Pröva även  
Dextrosol  
druvsockertabletter

Corn Products AB

# SIMSPORT

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

Nr 11 — 1969 — Årgång 24

Redaktör och  
ansvarig utgivare:  
STIG LINDAHL

Telefon  
REDAKTÖREN 10 61 92  
KUNGÖRELSE 10 63 92

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

## Summering

Vi närmar oss ett årsskifte och det blir allt riskfriare att summera en rekordsäsong i simning. När kylan och rusket kommer häruppe i Norden brukar möjligen sydafrikaner och australier slå till med världsrekord — men risken förefaller mindre än någonsin eftersom USA pressat damernas ryggregord mycket hårt (det är svårt för Karen Muir, Sydafrika) och eftersom Australien i brist på Mike Wenden (som tydligen gjort allvar av sitt hot att bli professionell surfare, vi tyder tystnaden kring honom på det viset).

På herrsidan har åtta världsrekord förbättrats, på damsidan har bara tre sänkts.

Ryssen Pankin i bröstsim och östtysken Matthes av de stora rekordbrytarna i mycket hård konkurrens med amerikanen Gary Hall.

På damsidan har Debbie Meyer öppnat en möjlighet att passera 17-minutersgränsen på 1500 fritt... och det skulle — grymt sagt — inte förvåna oss om Vicky King gör det nästa år. Hon tog stryk av Meyer med bara en tiondel när världsrekordet 17.19,9 sattes...! I damernas ryggsim öppnas chanser till två drömgränspasseringar: 1.05 resp. 2.20. Årets sensation, amerikanskan Sue Atwood.

På herrsidan finns ett "gammalt" rekord, USA:s på 4×200 fritt. Det är sedan 1964. Det näst äldsta är Spitz på 200 fjärlil — sedan 1967. I övrigt står det 1968 eller 1969 i rekordtabellen.

På damsidan blir Dawn Fraser allt antikare — hon är också noterad för 1964 på sina 58,9, men nu tycks både Europa (Gabriele Wetzko) och USA (många, många) vilja på allvar attackera henne. Ada Koks fjärlilsrekord är också gamla, 1965 (100 m) och 1967 (200 m). I övrigt ser vi vilket fint år som 1968 var.

Europarekorden har utsatts för ordentlig om-

### OMSLAGSBILDEN

VEMS ÄR ÖGONEN ...! Rätt, det är Sven von Holsts när han sveper fram i ett 200-meterslopp.



**HOPPARGLÄDJE.** Uppifrån: Christer Sandstedt, Ulrika Knappe, Tord Andersson, Agneta Henriksson, Mats Lindberg, Milena Duchkova och Eva Ekdahl.

möblering: Bland herrarna har det blivit 11 nya noteringar — bland damerna åtta. Där har tyvärr både Peter Feil och Elisabeth Ljunggren försvunnit. Gamla rekord: Gottvalles på 100 fritt sedan 1964, liksom "Kiki" Carons i ryggsim, Koks i fjärlil.

Svenska rekorden sitter säkrare. Bland herrarna på lång bana är det bara fyra nya — bland damerna är det tre. Herrarna heter Gunnar Larsson, Hasse Ljungberg och Thomas Jonsson, damerna betar Yvonne Brage och Anita Zarnowiecki.

Sparsamheten nationellt säger också en del om säsongtoppen härhemma.

Om man går djupare i statistiken finns följande att hämta:

Flesta världsrekord: USA — 9 herrar och 11 damer.

Näst bäst: Sovjet, Östtyskland, Australien, Holland 2 var.

Flesta europarekord: Östtyskland 4 herrar — 7 damer.

Näst bäst: Sovjet 5 herrar — 2 damer.

# Tävlingsprogram 1969

## November

29—30 Rostock, Internationella U-tävl. i sim. -57 och sen.  
30 Stockholm, Eriksdalsbadet, 50-manna och ungdoms-  
lagkapper

## December

7 Inomhus-SM höga hopp

## Godkända rekord

Internationella simförbundet, har godkänt följande världsrekord:

Herrar, 400 m fritt 4.04,0 Hans Fassnacht, Västtyskland, satt i Louisville, USA, den 14 aug. 1969,

800 m fritt 8.28,8 Michael Burton, USA, satt i Louisville den 17 aug. 1969,

1500 m fritt 16.04,5 Michael Burton, satt i Louisville den 17 aug. 1969,

100 m rygg 57,8 Roland Matthes, Östtyskland, satt i Würzburg den 23 aug. 1969,

200 m rygg 2.06,4 Roland Matthes, satt i Berlin den 29 aug. 1969,

100 m bröst 1.05,8 Nikolaj Pankin, Sovjet, satt i Magdeburg den 20 april 1969,

200 m bröst 2.25,4 Nikolaj Pankin, satt i Magdeburg den 19 april 1969,

200 medley 2.09,6 Gary Hall, USA, satt i Louisville den 17 aug. 1969,

400 medley 4.33,9 Gary Hall, satt i Louisville den 15 aug. 1969.

Damer, 1500 m fritt 17.19,9 Deborah Meyer, USA, satt i Louisville den 17 aug. 1969,

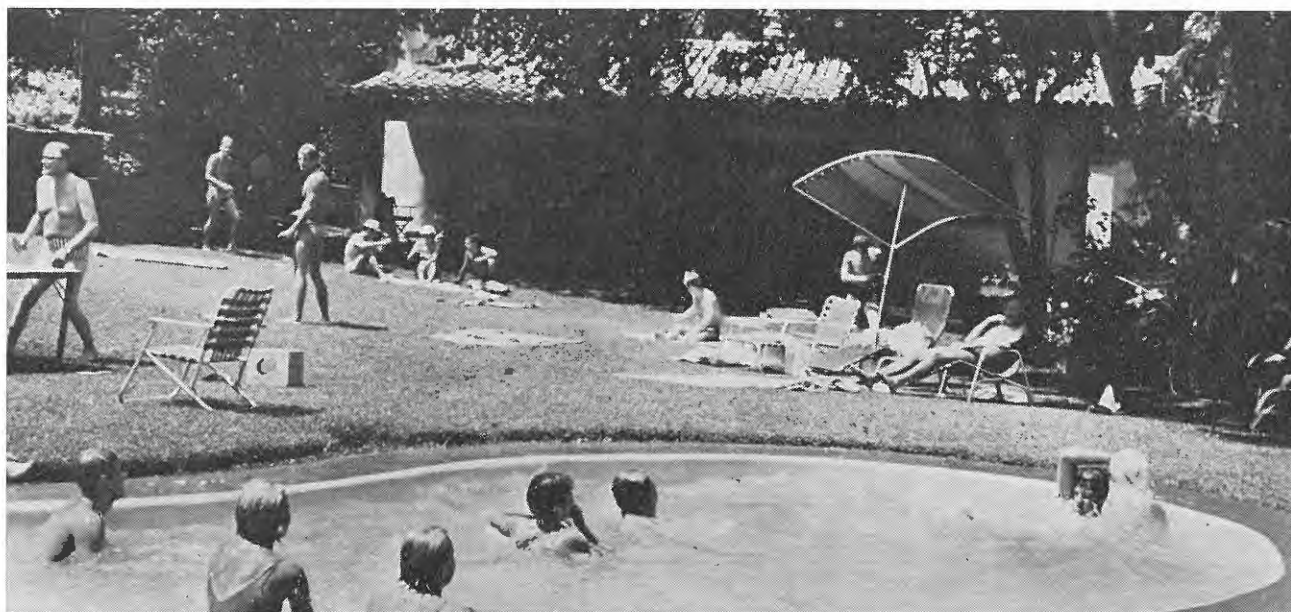
100 m rygg 1.05,6 Karen Muir, Sydafrika, satt i Utrecht den 6 juli 1969,

200 m rygg 2.21,5 Susan Atwood, USA, satt i Louisville den 14 aug. 1969.



Bröstsimsöveranen Nikolaj Pankin, Sovjet.

Göteborgska S 02 satte ett stort distriktsrekord på 4x200 fritt i oktober — 8.21,5 på kort bana. Glen Bengtsson hade 2.02,2 — Bengt Gingsjö 2.04,3 — Tommy Palstam 2.05,4 — Jan Gustavsson 2.09,6 (på startsträckan). Bengt Gingsjö hade en stor dag annars också; DR på 100 rygg 1.04,0 och 200 medley 2.18,5.



Ett sista eko från OS i Mexico City. Så här ljuvligt hade våra olympier det på lediga stunder — nere hos Wallstens i Cuernavaca. Kanske härligheten kan tas da capo ... om det nu är sant att FINA funderar på att låta simningens premiär-VM äga rum i Mexico City 1971. Bara den stan lär vara villig att acceptera hårda ekonomiska villkor.

# Don Gambrils träning

(Forts. från föreg. nr)

## Toppning

Dons namn på denna träning är "prickning".

Under denna del av träningen, ansåg Don att tränaren skulle arbeta med individen så långt som möjligt.

Under toppningen har han tre olika grupper:

1. 1500-meterssimmare kan föreslagsvis 10 dagar före sitt lopp simma  $16 \times 100$  med 20 sek. vila liksom uppvärmning och spurtträning. Nästa dag exempelvis  $10 \times 100$  med 15 sek. vila. Sex dagar före tävlingen  $8 \times 100$  med 10 sek. vila. Samtliga lopp med stilen under kontroll.

2. Medley- och bröstsimmare, föreslog han skulle simma brutna serier. Alla lopp borde vara kortare än tävlingsdistansen och även här under full kontroll.

3. Sprinter-, rygg- och fjärilsimmare. 10 dagar före tävlingen föreslog Don  $3 \times 125$  med de första 100 metrarna väl kontrollerade, därefter en snabb vändning och en verkligt snabb 25-meterspurt. Sex dagar före tävlingen  $3 \times 75$ .

Hans förslag till uppvärmning var för

100 metersimmaren	25- och 50-meters
200 metersimmaren	50 meters
400 metersimmaren	50- och 100-meters
1500 metersimmaren	100-meters

## Tiden alldeles före tävlingen

Don rådde här till en lagsammankomst där tränaren kan ge de sista informationerna som t.ex. tid för insimning och uppvärmning. (Han använde själv en del av ett träningspass för att öva uppvärmning så att simmaren exakt vet hur han skall använda tiden). Ett av hans träningspass användes till "snack", uppvärmning, förhör av tider eller avancerade serier.

## Uppvärmningen

Hans simmare simmar 800—1200 m var. 1500 metersimmarna kan göra  $6 \times 100$  m med 30 sek. vila på de första tre medan de sista endast hade 10 sek. vila. 1500 m är ett mentalt problem så simmarna måste lära sig koncentrera sig på sin förmåga att hålla sina tider på varje 100 m för att få självförtroende.

*EXER-GENIE, som återkommer med jämna mellanrum i artikeln om Don Gambril är en träningsapparat, som kommer från USA? I Sverige har det olyckligtvis funnits en dålig kopia av Exer-genien, som kallades Dono-Meter. Dessbättre försvann den snabbt från marknaden.*

*Exer-genie är en träningsapparat, som används inom många idrotter i USA och däribland av simningen. Ett träningsprogram för Exer-genie finns utarbetat speciellt för simning och pappa till detta är ingen mindre än DON GAMBRIL (se fig). Don Gambril är alltså en av många simtränare i USA som använder sig av apparaten och enligt The International Swimmer så används apparaten även i Australien.*

*Även i Sverige har Exer-genie använts under några år. Främst då Svenska Ishockeyförbundet, som har gjort ett eget träningsprogram. Södertälje SK är en av klubbarna som regelbundet använt metoden. Även Svenska Fotbollsförbundet är intresserade av den och den används i många allsvenska klubbar.*

*Gunnar Larsson, som numera tränar hos Don Gambril, har under många år använt sig av Exer-genie. Lars-Erik Paulsson, Gunnars tränare, berättar att de sände efter några exemplar från USA för fem år sedan och har alltsedan dess använt den regelbundet och har bara positiva erfarenheter av den. Sven von Holst tillhör också de simmare som använt denna metod under några år och i SKK har man utnyttjat denna metod för att snabbt och enkelt bygga upp styrkan på sina simmare.*

400 metersimmarna kan göra tidsbestämda 50 meters.

Sprinters kan simma 50-meters i serier om tre först med betoning på teknik därefter med ökande hastighet.

Don hyllar metoden med accelererande spurter d. v. s. simmaren startar med medelfart för att de sista 5—10 metrarna ha full fart.

Slutspurter, starter och vändningar måste också övas.

När Don redde upp detta pass drog han fram några generella kommentarer mest för att besvara ev. frågor.

1. I vissa tävlingar är det vanligt att ha B-finaler jämsides med den verkliga finalen. Det gav fler simmare möjligheten till ett andra lopp under ideella förhållanden.

## SEXDREGA GRUSTAG

Hagalund, SEXDREGA  
Telefon 0325/250 88  
Bost. 033/482 73, 0325/250 54

Försäljer grusprodukter av alla slag  
såsom Grus, Singel, Makadam,  
Slip- och Putssand m. m.

## SEXDREGA SYFABRIK

SEXDRAGA  
Telefon 252 00

Spec.: Herr- och Gosspyjamas —  
Undershorts — Dressinggown

### BÖRJESSONS BILFIRMA

Pl 2988 — VISKAFORS  
Telefon 033/916 54, 917 48

Försäljning av begagnade personbilar

Specialisten på Ytter- och Undertrikå  
i bomull och Ban-Lon

### DALSJÖFORS TRIKÅ A/B

Dalsjöfors — Telefon 033/700 44  
Engrosförsäljning av kvalitetsartiklar till  
fördelaktiga priser!!

### BYGGNAJSFIRMAN BRÖDERNA HOLM

Telefon 033/420 38, 871 14  
HEDARED

1-familjshus — Verkstadsbyggnader  
Reparationer

### OLLES BILVERKSTAD

Olle Andersson

Bilreparationer — Bilplåtslageri — Bil tillbehör

BJÖRKETORP  
Telefon 0320/602 26



### FRISTADS RÖR A/B

Allt inom branschen  
Borås Telefon 11 81 29  
Fristad 603 96

### FIRMA JOHRY PÅLSVAROR

Bäckemadsvägen 8 C — SVENLJUNGA  
Telefon 0325/112 33

Tillverkar och försäljer Västär — Vantar — Sockar  
Åkpåsar för barn samt bilfällar

### GÄSTHEMMET ÅSENGÅRD

(Ingeborg och K.-G. Klingvall)  
Pa DANNIKE  
Telefon 033/811 46

### AB TEXREP

ÖVERLIDA  
Telefon Svenljunga 0325/322 20 växel  
Rak- och snedskurna band, kantband,  
vävda band (spec. midjeband)

## PAULS TAPETSERAREVERKSTAD

Skattegården — FRISTAD  
Telefon 033/603 67

Omklädsel  
Omstopning och Reparation av  
MÖBLER

## TURESSONS ELEKTRISKA EFTR.

BOLLEBYGD  
Telefon 033/852 94

INSTALLATIONER,  
KYL, FRYSS m. m.

2. I varje nationellt mästerskap får klubbarna poäng för varje gren och efter tävlingarnas slut kan en segrande klubb utses.

3. Om rakning av ben m.m. sade han att simmarna gjorde det av egen vilja och mest då vid verkligt viktiga tävlingar.

4. Om massage säger Don att detta berör såväl det psykiska som fysiska och endast 5 min. är nödvändigt. Han tror att det ger simmaren och tränaren möjligheter att prata igenom loppet i en avslappnad miljö. Dessutom är det ett fint tillfälle att bygga upp simmarens självförtroende genom att betona hans duglighet och förmåga.

## OLIKA TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Försäsongs (1 timme)

#### A. Träning på land (Exer-genie) 30 min.

1. Uppvärmningsgymnastik.
  2. Enkla "armdragningar". 50×5 sek. båda på var arm.
  3. Big Four. Övning där kroppens samtliga muskler får träning.
  4. Sit-ups. Två och två.
  5. Specialsimsättsstyrketräning — fjärilsim och ryggsim. (Medleysimmare har olika simsätt varje dag).
  6. Isometrisk träning på armarna och 10 st. enkla "armdragningar".
- #### B. Träning i vattnet.
1. 5×50 medley.
  2. Simning 20 längder. Ombyte av simsätt varje längd.
  3. 5×100 medleybenspark.
  4. Armtagsträning.

### 2. Tävlingsäsongs (2 timmar)

#### A. Träning på land (Exer-genie) 30 min.

1. Uppvärmningsgymnastik.
  2. 50—75 enkla "armdragningar" på vardera 5 sek.
  3. 60 sit-ups. För händer och fötter mot varandra (fällkniven).
  4. Enkla "armdragningar" med maximal belastning (tre repetitioner).
  5. Fothopp — 25 st. på varje ben.
  6. Sidvridningar.
- #### B. Träning i vattnet (1,5 timme).
1. Sammansatt — benspark — armtag. 18×50 valfritt simsätt. Start varje minut, benspark 1.15.
  2. Tre grupper.
    1. 6×400 frisim med start varje 7 min.
    2. 3×125 fjärilsim och 3×125 ryggsim med start varje 7 min.
    3. 6×200 frisim med start varje 8 min.
  3. Alla grupper: 20×1 längd spurter med start varje 45 sek. Fyra av varje simsätt samt fyra valfria.

OBS! Simmarna är ombedda att göra 300 "dragningar" på morgonen med båda armarna som komplement till detta program.

### 3. Mästerskapssäsongs (1,5 timme)

#### A. Träning på land (Exer-genie).

1. Uppvärmningsgymnastik.
2. Tre "armdragningar" med maximal belastning efter 10 sek. isometrisk träning.

OBS! Morgonarbetet med Exer-genie avbryts två veckor före mästerskapet. Under säsongen slopas "morgondragningarna" om man har två träningspass.

### B. Träning i vattnet (10—14 dagar före mästerskapen).

1. 200 benspark av varje simsätt. Accelererande!
2. 200 armtag med en platta mellan låren.
3. 400: 50 löst, 50 hårt, 50 löst, 50 accelererande och 200 löst.
4. Tre grupper:
  1. 8×100 på 1.20 — helst snabbare än tävlingsstart.
  2. 3×75 med start varje 5 min. Specialsimsätt!
  3. 2×125 med start varje 8 min. — koncentration på bra 100 — extra hög intensitet sista 25.
  5. 4×25 benspark — 4×25 armtag — 4×25 sammansatt. 200 avslappning.

OBS! Grupp 1 består av långdistansare, grupp 2 av medley- och specialsimsättsimmare och grupp 3 av sprinters. Då och då får simmaren byta grupp om de är trötta och behöver psykisk omväxling.

Detta är endast exempel på träningsprogram och byts dagligen. Det viktigaste är att träningsdosen avklaras med så god kvalitet som möjligt. VILJAN är mycket viktigare än några hundra meter.

## GRUNDER FÖR LAG(KLUBB)SKÖTSEL

### 1. Träningsteori

#### A. Filosofi.

1. Uppbyggnad av ett lag.
2. Uppbyggnad av simmare.
3. Önskade resultat.
  - a. laget (klubben).
  - b. individerna.

#### B. Program.

1. Försäsongs.
  - a. Träning på land med tanke på styrka och uthållighet.
  - b. Analyser och justering av teknikdetaljer.
  - c. Långa lätta simningar — sammansatt, benspark, armtag — i samtliga simsätt.
  - d. Användandet av motståndsgivande hjälpmedel.
  - e. Typiska träningsprogram.
- C. Tävlingsäsongs.
  - a. Träning på land. Huvudsakligen styrka, i andra hand uthållighet.
  - b. Intervallsträning — serier med kort vila.
  - c. Snabbhetsträningen börjar.
  - d. Typiska träningsprogram.
- D. Mästerskapssäsongs.
  - a. Träning på land.
  - b. Intervallsträning — serier med lång vila och brutna serier.
  - c. Uppbyggnad av lagmoral och individens kampvilja.
  - d. Typiska träningsprogram.

### 2. Laguppdelning.

#### A. Novisgruppen (första steget efter simskolan).

1. Börjar tävla — alla åldersklasser.
2. 7—16 år.
- B. Åldersklassgrupperna.
  1. Börjar tävla i AAU-mästerskap genom att nå fopp-skiktet i resp. åldersklass.
  2. 7—17 år.
  3. Förmågan är avgörande.
  4. Steget upp från novisgruppen.
- C. Seniorgruppen. Tränas av Don Gambril och Peter Daland (1967). Tävlrar i AAU-tävlingar och mästerskap. 12 år och äldre. Utfagna helf med utgångspunkt från förmågan. 40—45 i varje grupp.

BRÖLLOP — BARNFOTO  
PASS — KÖRKORT

Allt i foto — Din fotoaffär

## KJÄLLS FOTO

Telefon 0325/111 12  
SVENLJUNGA

## SÖDERBERGS PLÅTSLAGERI

SVENLJUNGA  
Telefon 119 63

ALLT I  
PLÅTSLAGERIARBETEN

Läckra bakverk  
Gott kaffe  
Goda smörgåsar  
Intima och rymliga lokaler

## ULLAS KONDITORI

SVENLJUNGA  
Telefon 0325/119 10

## CARINAS KONFEKTION

BJÖRKETORP  
Telefon 0320/603 61

DAMKLÄNNINGAR

Åtager sig lönsömnad  
Besök vår lagerförsäljning —  
Det lönar sig!

## LÄNGHEMS SNICKERIFABRIK

Johansson o. Andersson  
Telefon 0325/401 16

Specialité:  
KÖKSINREDNINGAR "LÄNGHEMSINREDET"  
Standardsnickerier finnes alltid i lager!  
KVALITET SINREDNINGAR!

## MÖBELKOMPANIET I KINNA AB

Telefon 0320/101 86

Tillverkar BÄDDMÖBLER  
Säljes endast genom  
möbelhandlare

## Owe Westlander

Bokförings- & Revisionsbyrå AB

Backagårdsgatan 9 — KINNA  
Telefon växel 0320/106 80

BOKFÖRING  
BOKSLUT  
DEKLARATION

## KINNA FINBAGERI

Bertil Nilsson  
Klockaregatan 5 — KINNA  
Telefon 101 68

GOTT BRÖD  
GODA BAKVERK



1. Uffagningar i början av varje säsong.
2. Nationella kvaliteter direkt kvalificerade.

## TYPISKA TRÄNINGSPROGRAM

1. Försäsong (1,5 timme).
  - A. Träning på land (Exer-genie) 30 min.
    1. Uppvärmningsgymnastik (5 min.).
    2. Enkla "armdragningar" — 50 st. på vardera 5 sek. (8 min.).
    3. Big four — två och två.
    4. Sit ups — två och två.
    5. Fjärilsarmsdragningar — två och två (4 min.).
    6. Isometrisk träning med båda armarna för armtag (5 min.).
  - B. Träning i vattnet.
    1. 5×100 medley + 20 längder valfritt simsätt (20 min.).
    2. Benspark 5×100 medley (10 min.).
    3. Teknikträning i frisim (20 min.).
2. Tävlingsäsong (2 timmar).
  - A. Träning på land.
    1. Uppvärmningsgymnastik (5 min.).
    2. 50—75 "armdragningar" på vardera 5 sek. (10 min.).
    3. Sit-ups — två och två (5 min.).
    4. Enkla "armdragningar" — två och två (5 min.).
    5. DEAD LIFTS!!!!
  - B. Träning i vattnet.
    1. Sammansatt, benspark, armtag, 30×50 valfritt simsätt. Start varje minut (30 min.).
    2. Tre grupper:
      1. 8×400 frisim med start varje 6 min. (48 min.).
      2. 4×200 fjärilsim och 4×200 m ryggsim med start varje 6 min. (48 min.).
      3. 8×200 frisim med start varje 6 min. (48 min.).
    3. Alla grupper 20×1 längd spurter med start varje 30 sek.
 

Totalt: Grupp 1: 5.000 m. Grupp 2 och 3: 3.400 m.

När dubbla träningspass inte kan köras kompletterat Exer-genie detta, t.ex. 300 "dragningar" med varje arm på morgonen — plus fem stycken med maximal belastning på båda armarna.
3. Mästerskapssäsong (1,5 timme).
  - A. Träning på land.
    1. Uppvärmningsgymnastik (5 min.).
    2. Tre "armdragningar" med maximal belastning efter 10 sek. isometrisk armtäning.
  - B. Träning i vattnet (10 dagar före mästerskapen).
    1. 200 benspark av varje simsätt. Accelererande.
    2. 200 armtag med en platta mellan låren.
    3. 400: 50 löst, 50 hårt, 50 löst, 50 accelererande och 200 löst.
  4. Tre grupper:
    1. 8×100 på 1.20 — helst snabbare än tävlingsfart.
    2. 3×75 fjärilsim med start varje 5 min.
    3. 2×125 spurter med start varje 8 min. — med koncentration på bra 100 — och extremt hög intensitet sista 25.

Totalt: Grupp 1: 2.200 m. Grupp 2: 1.625 m. Grupp 3: 1.650 m.

Detta är exempel på träningsprogram som kan ges under olika delar av säsongen. Sittare som verkar deprimerade och nerkörda kan få byta grupp.

Inomhussäsongen räcker vanligtvis fem månader, utomhussäsongen fyra. Vi har mycket kort tids vila mellan sä-

songerna så försäsongsarbetet för utomhussäsongen är avsevärt kortare.

Exempel: Inomhussäsong

Försäsong

November: Måndag — onsdag — fredag (1,5 timmespass).

December: Måndag t.o.m. fredag fram till jullovet.

Lovet: Två pass dagligen utom jul- och nyårsdagen.

Desutom ett pass på jul- och nyårsafton.

Tävlingsäsong

Januari: 200 "dragningar" (Exer-genie) med varje arm varje morgon.

Februari: 1 vecka 300 "dragningar" nästa 200 öka motståndet varje "dragning" 3—4 sek. under första halvan av passet.

Måndag t.o.m. fredag: 30 min. landträning med tonvikt på styrka (maximalt antal "armdragningar", sit-ups och fothopp) 1,5 timme simning. Totalt omkring 4.500—5.000 per gång.

Lördag: Två timmars simträning på morgonen och 1,5 timme på eftermiddagen.

Söndag: 1,5 timmes simträning. Ingen träning på land under veckosluten.

Mästerskapssäsong

Sista halvan av mars — ingen Exer-genie-träning på morgonen. Kvällar och första halvan av april och "week-endar" samma sak. Endast ett pass på lördagar. Träningen nedskuren till endast max. armdragning för styrka. All simning nedvarvad till högst 1800 m inkl. uppvärmning. Korta serier — lång vila.

Långloppsträningen startar första måndagen i maj och pågår fem dagar i veckan. I juni börjar man köra sex dagar och när skolan slutar sju dagar i veckan — två gånger om dagen på mån-, ons-, tors-, och lördagar. Exer-genie-träningen körs enbart under eftermiddagspassen mån-, ons- och fredagar. Vi tror att vår uthållighet vid detta stadium uppnås bäst i bassängen och därför är landträningen främst till för styrketräningen.

... och så  
olika rörelser  
som är  
vettiga med  
**Exer-Genie**

Vi lagerföra  
EL-SPISAR, KYLSKÅP, FRYSBOKAR,  
TVÄTTMASKINER m. m.  
till konkurrenskraftiga priser.

Vid elektriska fel eller förfrågningar  
vänd Eder med förtroende till oss!

## TRANEMO ELTJÄNST AB

TRANEMO  
Telefon 706 40, 706 42, 704 65

El-installationer av alla slag utföres!  
Även reparationer!

## TRANEMO HANDELSTRÄDGÅRD

A. Hultgren  
Telefon affären 703 58  
Trädgården 702 61  
Trädgården öppen söndagar 8—10 fm.

**Årstidens blommor och krukväxter**

Smakfulla binderier  
Kransar och buketter

## KÖP SOLSTICKAN

## Stationskiosken Hultafors

Sven Pettersson

Telefon 951 44 — Bostad 851 17

Är en lämplig inköpskälla när det gäller

**Tidningar, Böcker, Vykort,  
Frukt, Choklad, Konfektyrer och**

**Tobaksvaror**

**Alltid färska, fina varor**

## SKENE EL-AFFÄR

SKENE

Platsens äldsta företag inom  
branschen  
Vänd Eder med förtroende till oss

Telefon 0320/401 33, 301 13

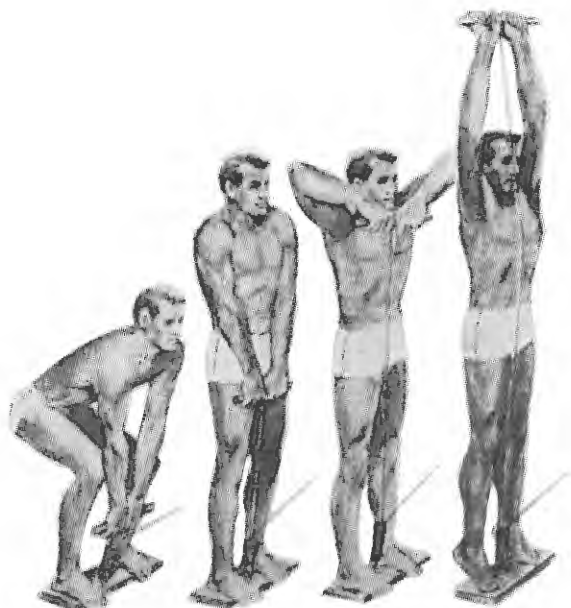
GARDINER

Bäst — Billigast

## KINDSKONFEKTION

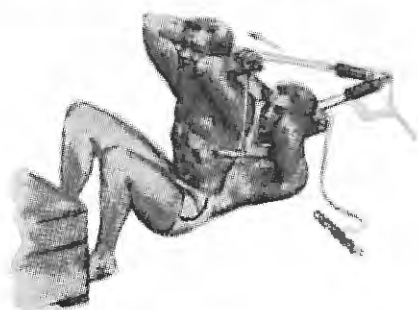
LIMMARED

Telefon 0325/710 34



**1. STYRKETRÄNING** — försäsongen och i början av säsongen (långa handtag).

Stå på en platta med fötterna 30 cm åtskilda. Böj till dess att knäna är i höjd med höfterna (inte mera). Håll överhandsgrepp på handtaget. 10 sek. isometri i den ställningen. I slutet av de tio sek. stå upp — använd benen inte ryggen. Armbågarna utanför kroppen, handtaget upp till skuldernivå. Pressa over-head till dess att armarna är raka.



**2. SIT-UP** — hela säsongen (långa handtag).

Böjda knän, fötterna platta på golvet. Apparaten fäst nära golvet.

Håll handtaget bakom nacken med överhandstag. Isometrisk delen av övningen skall göras i 45 graders vinkel. Håll det läget i 10 sek., och försök bryta över mot magmusklerna. Sedan fortsatt framåt till dess bröstet rör vid knäna.

**OBS:** I början kan många ha svårigheter med detta. Låt dem göra korta isometriskt i 10 sek. med apparaten nollställd.

Don Gambril, vårt aktuella tränarnamn, har i år gett ut en bok om simning och i denna ger han bl. a. råd och anvisningar om hur man använder Exer-Genie. Dessutom finns det i boken analyser av de olika samsätten samt olika drillmetoder för dessa.

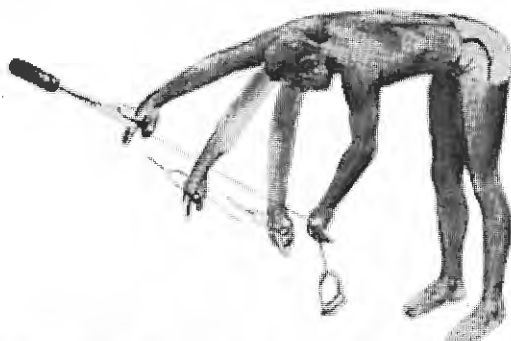
Boken heter: "Swimming" av Donald L. Gambril och har publicerats av Goodyear Publishing Company, Inc, 15115 Sunset Blvd, Pacific Palisades, California, USA. Boken kan beställas genom bokhandlarna.



**3. FJÄRILSIMSTAG** — hela säsongen (långa handtag).

Apparaten fäst högt upp — över huvudet på simmaren, som fattar med uppåtsräckta armar. Öppna handflator och armbågarna lätt höjda. Så nära "tag-läge" som möjligt.

Isometri i 10 sekunder — sedan drag igenom.



**4. ENARMSTAG** — frisisim — hela säsongen (ringhandtag).

Simmaren böjer sig framåt till dess han är i "tag-läge". Dra sedan igenom. Repetera tre gånger på varje arm.



**5. ENARMSTAG** — RYGGSIM — hela säsongen (ringhandtag).

## SAHLIN & SVENSSON ANLÄGGNINGSFIRMA

Alingsåsvägen 29 — SJÖMARKEN  
Telefon kont. 547 32  
Arne Sahlén bost. 571 06

TRÄDGÅRDSANLÄGGNINGAR

## HEDBRANDS EFTR.

Kjell Öhrfeldt  
Olof Gransgatan 18 — TROLLHATTAN  
Telefon 0520/162 70

Välsorterad Allivsbutik

Konfektyr — Tidningar — Tobak — Glass  
**CENTRALKIOSKEN**

KINNA  
Telefon 104 42

## HOTELL & RESTAURANG WALLGÅRDEN

Nilsson & Jonsson  
SKENE — Telefon 0320/400 53  
**Ät gott — Snabbt och billigt i vår barservering**  
Rekommenderas för sitt erkänt goda kök  
Festmåltider arrangeras för större och mindre  
sällskap

## AB STEN E. ANDERSSONS YLLEFABRIK

GÄLLSTAD  
Telefon 0321/700 84  
Specialité: Dam-, Herr- och Barnjumpers  
Koffor — Cardigan

Tillverkning av yttertrikå i  
Bomull, Ylle och Banlon för Damer och Herrar  
Försäljning endast till grossister

**A/B MARKS YLLEINDUSTRI**  
Telefon 480 26 — KINNA-ÖRBY

## AB BLIDSBERGS MEK. VERKSTAD

BLIDSBERG  
Telefon 0321/311 11  
Tillv.: Piskställningar, Cykelställ, Cykel- och  
Bilgarage, Lagerbyggnader, Stegar, Torkvindar,  
Soprumsdörrar

Skorna i sköna passformer till humana priser  
finner Ni alltid i

**BERGLUNDS SKOAFFÄR**  
Telefon 100 20, 104 27  
BENGTSFORS

## AB VARGÖNS MEK. VERKSTAD

VARGÖN  
Telefon Vänersborg 202 33, 204 10  
Maskiner och apparater för Pappers- och  
Cellulosaindustrin

## AMBJÖRNARPS ÅKERI

AMBJÖRNARP  
Telefon 601 60, 601 84  
Utför alla slags Transporter

Välkomna till Trivsamma

# Salong Palm

i Centrum av två städer

Trollhättan:  
Sparbankshuset, telefon 185 00, 165 00

Vänersborg:  
Kungsgatan 6, telefon 181 85, 181 86

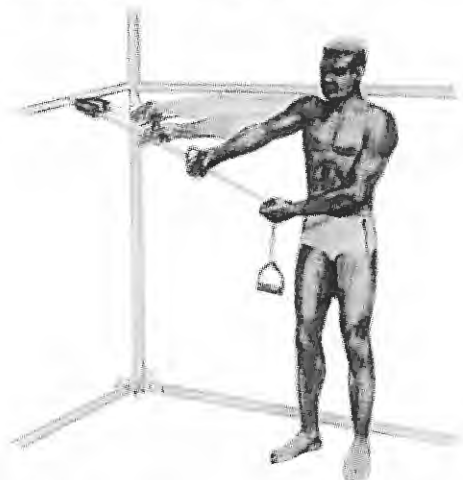
Följ modets växlingar i en  
MODELLHATT  
från

## MODE LA-REINE

Drottninggatan 21 — Telefon 162 30  
TROLLHATTAN

Apparaten fäst som i 3 och 4. Simmaren sitter med ryggen mot apparaten, fötterna skilda åt. Varje arm jobbar för sig — börja i "tag-läge" för ryggsim. 10 sek. isometri i det läget åtföljt av ett genomdrag till dess att handflatan är i golvet.

OBS: Händerna öppna under hela rörelsen.

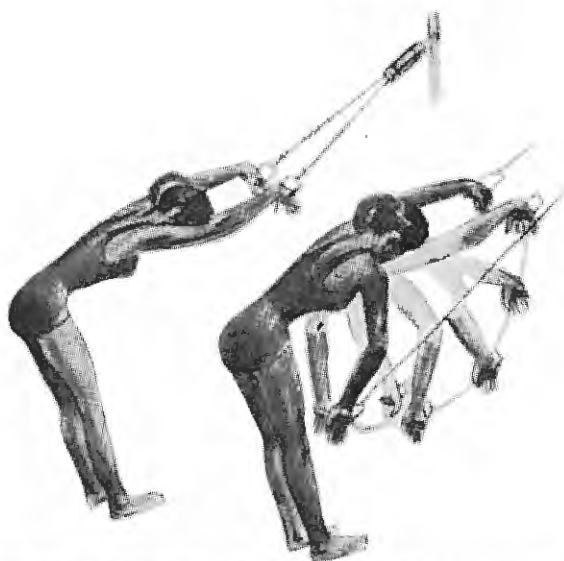


**6. ENARMSTAG — BRÖSTSIM — hela säsongen (ringhandtag).**

Apparaten fäst i skulderhöjd. Stå i högervinkel mot apparaten. Handen öppen. Rör sträckta armen mot andra skuldran, sluta då handflatan pekar nedåt.

**7. TRYCKFASEN — FRISIM — hela säsongen (ringhandtag).**

Apparaten fäst i golvhöjd. Simmaren står böjd i det läge där tryckfasen börjar i frisimstaget. 10 sek. isometri. Tryck igenom förbi höften och pass på handens läge.



**8. TVÅ ARMSTAG — hela säsongen (ringhandtag).**

Simmaren framåtböjd — armarna framåt i tag-läge för fjärilsim. 10 sek. isometri. Sedan stiger simmaren framåt och fortsätter draget på varje arm för sig. Repetera varje dag 10 sek.



**9. BÄNKPRESS.**

10 sek. isometri i brösthöjd. Pressa sedan med båda händerna i 10 sek.

**10. TVÅ ARMS TRICEPS-ÖVERDRAG.**

10 sek. isometri i startläget. Lyft sedan upp till sträckta armar.

OBS: Håll armarna tätt samman för att isolera tricepsmuskeln.

Svenska Simförbundet kommer framgent att vara återförsäljare av träningsapparaten EXER-GENIE. Alla som läser engelska simtidningar har säkert sett namnet EXER-GENIE i många artiklar och undrat var man kan få tag i den. Detta är nu inget problem längre utan EXER-GENIE kan beställas genom oss och den kommer att kosta 165:— kr inkl. moms + porto. 165:— kr kan tyckas vara mycket pengar men å andra sidan får man en apparat, som är mycket slitstark, slitstarkare än t. ex. gummislangar, och som dessutom har fördelen att den är inställbar på olika belastningar. Man kan alltså få en belastning till varje adept oavsett vilken kapacitet och förmåga adepten har. EXER-GENIE har andra fördelar också. Den har samma belastning oavsett var någonstans i "draget" man befinner sig, d. v. s. belastningen blir inte större i slutet av "draget". Det är också lätt för tränaren att överblicka en grupp som arbetar med EXER-GENIE och simmarna kan lätt göra ett arbete, där man efterliknar simrörelserna.

Eftersom vi tror att EXER-GENIE är ett bra och enkelt sätt att bygga upp styrkan på simmare rekommenderar vi den till landets simklubbar. Denna rekommendation baserar vi bl. a. på positiva uttalanden av Lars-Erik Paulson, Malmö och på att de flesta amerikanska tränarna använder sig av apparaten.

## VÄRME & SANITET

Tage Eriksson  
Telefon 108 55  
Hagastigen 1 — ED

Utför värme-, vatten- och sanitära  
anläggningsarbeten och reparationer  
Oljeeldningsinstallationer  
Fackmässigt arbete — Humana priser

## GÖSTAS CYKEL o. SPORT

Gösta Jacobsson  
Telefon 0534/103 03 — ED

Försäljer Husqvarna Motorsågar och  
Mercury Utombordsmotorer  
Stor sortering i artiklar för  
SPORT, CAMPING och FISKE

## HILDING GÖTHES PLÅTSLAGERI

Slättbergsvägen 51 — TROLLHÄTTAN  
Telefon 137 02

REKOMMENDERAS

## VERAMAGASINET

Edsgatan 6 — VÄNERSBORG  
Telefon 102 72  
Uddevalla — Telefon 0522/198 14

Den rätta inköpskällan i  
GARDINER  
MANUFAKTUR  
DAMKONFEKTION

## MÖNHAGES DRYCKSERVICE

Marknadsplatsen — Telefon 0321/116 02  
ULRICEHAMN

Öppet Tisd.—Torsd. 11.00—18.00  
Fred. 11.00—19.00  
Lörd. 09.00—14.00  
Månd. stängt

HÄMTA SJÄLV DET TJÄNAR NI PÅ!!

Ledande Verktygstillverkare

## MASKIN-ELEKTRO i Ulricehamn AB

Telefon växel 0321/120 20  
ULRICEHAMN

Elektrotekniska detaljer

## STURE-BAREN

Bogesundsgatan 28 — ULRICEHAMN  
Telefon 0321/126 50

God och vällagad mat till humana  
priser

Goda parkeringsmöjligheter

## ÅMÅLS CENTRALTVÄTT

när det gäller Kem- och Vittvätt

Butik Torggatan 8  
Fabrik Kyrkagatan 8  
Gemensam telefon 115 25

# Årets bästa på 50 m. banor

20-bästa lista på 50-metersbana säsongen 1969, grundad på resultatlistor insända till Simförbundet. (Siffran före resultatet anger månad då tiden gjorts).

Vi vill åter understryka att uppgifter på bassängstorlek, plats och datum för tävlingen samt ev. andra upplysningar skall medsendas resultatlistorna.

## DAMER

### 100 M FRISIM

1. Vera Kock -52, Timrå AIF	9	1.03,2
2. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	7	1.03,8
3. Elisabeth Berglund -49, Timrå AIF	8	1.03,9
Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	1.03,9
5. Inger Dovenstam -53, Västerås SS	7	1.04,2
6. Elisabeth Hjort -50, Gävle SS	7	1.04,5
7. Anita Zarnowiecki -54, S 02	7	1.04,6
8. Berit Larsson -51, Malmö S	7	1.04,8
9. Lena Isaksson -50, Sthlmspolisen	7	1.04,9
10. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	7	1.05,0
11. Anna-Lena Jönsson -54, Sthlmspolisen	7	1.05,3
Britt-Inger Boström -50, Luleå SS	7	1.05,3
Margaretha Berglund -53, Stockholms KK	7	1.05,3
Kerstin Odgaard -51, Malmö S	7	1.05,3
15. Lotten Andersson -50, Linköpings ASS	6	1.05,4
16. Ann Mårdbrink -56, S 02	5	1.05,6
17. Carina Blomberg -53, Stockholms KK	7	1.06,2
18. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	8	1.06,5
19. Carina Eriksson -55, Gävle SS	6	1.06,6
Lena Olsson -54, Karlskoga SS	7	1.06,6

### 200 M FRISIM

1. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	7	2.16,9
2. Vera Kock -52, Timrå AIF	7	2.17,3
3. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	2.18,4
4. Berit Larsson -51, Malmö S	7	2.20,7
5. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	7	2.22,0
6. Inger Dovenstam -53, Västerås SS	7	2.22,7
7. Carina Blomberg -53, Stockholms KK	7	2.23,0
8. Elisabeth Berglund -49, Timrå AIF	7	2.23,1
9. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS	9	2.24,4
10. Lena Isaksson -50, Sthlmspolisen	7	2.24,7
11. Birgitta Ruder -52, Stockholms KK	7	2.25,2
12. Marianne Hätting -50, Västerås SS	7	2.25,5
13. Åse Gustavsson -54, Kristianstads SLS	7	2.25,8
14. Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	2.25,9
15. Else Gunsten -57, Kristianstads SLS	7	2.26,7
16. Susanne Nygren, Kristianstads SLS	7	2.26,8
17. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	7	2.26,9
18. Camilla Hoffer -56, Kristianstads SLS	7	2.27,3
Lotten Andersson -50, Linköpings ASS	6	2.27,3
20. Liseloff Hammargren -57, Nässjö SLS	7	2.28,1

### 400 M FRISIM

1. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	4.47,5
2. Vera Kock -52, Timrå AIF	7	4.47,6
3. Anita Zarnowiecki -54, S 02	9	4.54,2
4. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	7	4.54,6
5. Berit Larsson -51, Malmö S	7	4.59,0
6. Margareta Berglund -53, Stockholms KK	7	4.59,5
Kerstin Moberg -52, SK Najaden	7	4.59,5
8. Marianne Hätting -50, Västerås SS	7	5.03,0
9. Gunnel Gyberg -54, Kristinehamns SS	7	5.03,1
Inger Dovenstam -53, Västerås SS	7	5.03,1
11. Ingrid Gustavsson -50, Luleå SS	6	5.03,5
12. Carina Blomberg -53, Stockholms KK	7	5.03,6
Åse Gustavsson -54, Kristianstads SLS	7	5.03,6
14. Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	5.04,4
15. Else Gunsten -57, Kristianstads SLS	7	5.04,8
16. Anette Jonsson -54, Jönköpings SLS	7	5.05,0
17. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	7	5.07,1
18. Birgitta Ruder -52, Stockholms KK	7	5.07,9
19. Eva Liljeros -55, Karlskoga SS	7	5.08,5
20. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS	7	5.09,2

### 800 M FRISIM

1. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	8	10.02,4
Vera Kock -52, Timrå AIF	7	10.02,4
3. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	10.04,0
4. Marianne Hätting -50, Västerås SS	7	10.19,4
5. Anette Jonsson -54, Jönköpings SLS	7	10.32,3
6. Berit Larsson -51, Malmö S	8	10.24,2
Else Gunsten -57, Kristianstads SLS	7	10.24,2
8. Gunnel Gyberg -54, Kristinehamns SS	7	10.26,7
9. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	7	10.28,5
10. Åse Gustavsson -54, Kristianstads SLS	7	10.31,1
11. Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	10.31,5
12. Liseloff Hammargren -57, Nässjö SLS	7	10.38,7
13. Nina Simm -55, Malå IF	7	10.42,5
14. Margareta Berglund -53, Stockholms KK	5	10.44,0
15. Birgitta Ruder -52, Stockholms KK	7	10.44,2
16. Ing-Marie Nilsson -54, Norrköpings KK	7	10.46,2
17. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	5	10.46,9
18. Camilla Hoffer -56, Kristianstads SLS	7	10.49,3
19. Maria Jenvén -53, Mariestads SS	7	10.51,0
20. Kerstin Folkesson -55, Kristianstads SLS	7	10.51,2

### 1500 M FRISIM

1. Anette Jonsson -54, Jönköpings SLS	9	20.09,0
2. Ing-Marie Nilsson -54, Norrköpings KK	8	20.34,3
3. Gunnel Gyberg -54, Kristinehamns SS	8	20.47,3
4. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	9	21.17,3
5. Anne Blombergh -53, Norrköpings KK	7	21.32,3
6. Yvonne Jonsson -54, Jönköpings SLS	9	21.34,9

### 4X100 M FRISIM

1. Sthlmspolisens IF	7	4.19,9
2. Malmö S	7	4.20,5
3. Simavdelningen 1902	7	4.23,0
4. Stockholms KK	7	4.23,5
5. Kristianstads SLS	7	4.26,6
6. Timrå AIF	7	4.27,2
7. Jönköpings SLS	7	4.28,2
8. Luleå SS	7	4.29,9
9. Gävle SS	7	4.33,9
10. Sola SS	7	4.37,8
11. Kiruna SS	7	4.39,7
12. Karlskoga SS	7	4.41,6

## ERIK CARLSSONS BLOMSTERHANDEL

Telefon 100 68  
ÅMÅL

Dagligen friska blommor och blommande  
krukväxter

Vackra binderier och dekorationer  
till billiga priser

Säg det med Blommor!

## HOTELL ÄLVSERED

Telefon 0325/310 08

## ÄTRANS HOTELL

Telefon 0346/601 85  
Inneh.: Lars Göranson

Populära utflyktsmål, där Ni kan  
äta en GOD MIDDAG  
till humana priser  
Hjärtligt välkommen

## Sven Engelsson TAPETSERAREVERKSTAD

ÄLVSERED  
Telefon 311 35

Stoppning och klädsel av möbler  
Spec.: SÄNGAR

## AB Stig Eriksson Sömnadsindustri

Box 10 — HID  
Telefon 0325/300 56, 303 24  
Filial Uddebo Telefon 0325/271 83

Tillverkning av: Klänningar, Kjolar och  
Barnkläder

HANDLA I  
**SYFABRIKENS VARUHUS**  
ÄLVSERED  
Vid väg 154 mellan Svenljunga—Falkenberg  
Ett besök lönar sig alltid  
Begär vår varukatalog  
Telefon 0325/312 00 — SYFABRIKEN

**SVENS KONDITORI**  
FÄRGELANDA  
Telefon 0528/102 43  
Gott kaffe — Läckra bakverk — Goda smörgåsar

## JABO PLASTINDUSTRI

LJUNG  
Telefon 0513/504 44

Tillverkar Rör av styv PVC ex.  
Dräneringsrör, El.-rör, Ledstänger,  
Förpackningsrör m. m.  
Begär offert även specialrör

## STJÄRNANS BAR & CAFETERIA

Evert Larsson  
FÄRGELANDA  
Telefon 0528/105 24

Dit går man — där trivs man

## Bror Carlssons Kiosk & Barsservering

Storgatan 46 — HERRLJUNGA  
Telefon 0513/101 66  
Rekommenderas!

## HOTELL GÄSENE

LJUNG

Moderna rum med varmt och kallt vatten.  
Matsal och Festväning.  
Vi ordnar även med begravningsmiddagar i hem  
och församlingslokaler.  
Kaffebeställningar med hembakat bröd.  
— Erkänt god mat. Humana priser.  
Telefon 0513/502 20 — Linnéa Öhrn

BETALD  
ANNONSPLATS



13. Södertälje SS	8	4.43,6
14. Linköpings ASS	6	4.45,9
15. Västerås SS	6	4.46,9
16. Karlstads SS	6	4.48,1
17. Göteborgs KK	6	4.48,5
18. Helsingborgs SS	7	4.49,0
19. SK Najaden	8	4.49,2
20. Norrköpings KK	6	4.49,4

### 100 M BRÖSTSIM

1. Yvonne Brage -51, Skövde SS	7	1.18,7
2. Eva Ohlsson -53, Solna SS	7	1.20,6
3. Carin Petersson -53, Markaryds SS	7	1.22,1
4. Anna-Lena Jönsson -54, Sthlmspolisen	7	1.22,6
5. Ann-Kristin Jönsson, SK Poseidon	7	1.22,9
6. Åsa Wallin -54, Nässjö SLS	6	1.23,7
7. Ann-Charlott Sandahl -50, SK Najaden	7	1.23,8
8. Clary Hallqvist -52, Trelleborgs SS	6	1.23,8
9. Monica Bergqvist -55, Sthlmspolisen	7	1.24,0
10. Lena Lindgren -53, Göteborgs KK	6	1.25,2
11. Brit-Marie Johansson -56, Skårets SS	7	1.25,5
Carina Nilsson -52, Köpings SS	6	1.25,5
13. Carina Enryd -53, SK GeMa	7	1.25,6
14. Marina Eklöv -56, Mariestads SS	5	1.25,7
Lena Lie -54, Karlskoga SS	7	1.25,7
16. Lena Gustafsson -54, Nässjö SLS	7	1.26,4
17. Vera Kock -52, Timrå AIF	6	1.27,0
18. Mona Forslund -50, Luleå SS	7	1.27,3
19. Gunilla Olesjö, Upsala S	6	1.27,4
Anette Wilhelmsson -55, S O2	6	1.27,4

### 200 M BRÖSTSIM

1. Yvonne Brage -51, Skövde SS	7	2.47,2
2. Eva Ohlsson -53, Solna SS	7	2.54,8
3. Monica Bergqvist -55, Sthlmspolisen	7	2.55,3
4. Carin Petersson -53, Markaryds SS	7	2.56,2
5. Ann-Charlott Sandahl -50, SK Najaden	7	2.58,4
6. Clary Hallqvist -52, Trelleborgs SS	7	2.59,3
7. Lena Lie -54, Karlskoga SS	7	3.00,3
8. Anna-Lena Jönsson -54, Sthlmspolisen	7	3.00,8
9. Anita Zarnowiecki -54, S O2	5	3.01,5
10. Åsa Wallin -54, Nässjö SLS	7	3.02,3
11. Marina Eklöv -56, Mariestads SS	6	3.03,1
12. Gunilla Magnusson -56, SK Najaden	9	3.03,5
13. Ylva Berman -55, S O2	9	3.03,7
14. Annmarie Andersson -51, Linköpings ASS	7	3.04,0
15. Vera Kock -52, Timrå AIF	6	3.05,0
16. Lena Gustafsson -54, Nässjö SLS	7	3.05,2
17. Corina Nilsson -52, Köpings SS	5	3.06,0
18. Eva-Marie Ahlgren -53, Ystads SS	7	3.06,2
19. Camilla Hoffer -56, Kristianstads SLS	7	3.06,4
20. Anette Wilhelmsson -55, S O2	5	3.06,5
Carina Enryd -53, SK GeMa	7	3.06,5

### 100 M RYGGSIM

1. Eva Folkesson -53, Kristianstads SLS	7	1.11,6
2. Yvonne Hiljebäck -49, Sthlmspolisen	7	1.12,8
3. Eva Andersson -53, Nässjö SLS	7	1.14,7
Anita Zarnowiecki -54, S O2	7	1.14,7
5. Yvonne Törnqvist -52, Sthlmspolisen	7	1.15,2
6. Ann-Kristin Ångström -54, Lycksele IF	7	1.15,4
7. Birgitta Wallberg -49, Upsala S	7	1.15,7
8. Kerstin Werner -50, Göteborgs KK	7	1.16,1
9. Ing-Marie Nilsson -54, Norrköpings KK	7	1.16,3
10. Brit-Marie Lahti -51, Luleå SS	7	1.16,6

11. Irene Strömberg -53, Eskilstuna SS	7	1.16,7
12. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	4	1.16,8
Kerstin Moberg -52, SK Najaden	7	1.16,8
14. Eva Berglund -55, Stockholms KK	5	1.17,0
15. Ulla Johansson -53, Skövde SS	7	1.17,3
16. Susan Åkerberg -52, Upsala S	8	1.17,4
Harriet Wiktorsson -53, Karlstads SS	7	1.17,4
Sonja Rudolfsson -54, Karlskoga SS	7	1.17,4
Agneta Heinefeldt -51, Finspångs SK	7	1.17,4
20. Ann-Christin Fransson -54, Markaryds SS	7	1.17,8

### 200 M RYGGSIM

1. Eva Folkesson -53, Kristianstads SLS	7	2.36,6
2. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	7	2.39,8
3. Yvonne Törnqvist -52, Sthlmspolisen	7	2.40,0
4. Ann-Kristin Ångström -54, Lycksele IF	7	2.40,9
5. Anita Zarnowiecki -54, S O2	5	2.41,7
6. Irene Strömberg -53, Eskilstuna SS	7	2.42,4
7. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS	7	2.43,5
8. Eva Andersson -53, Nässjö SLS	7	2.43,9
9. Yvonne Hiljebäck -49, Sthlmspolisen	7	2.44,2
10. Birgitta Wallberg -49, Uppsala S	7	2.44,7
11. Kerstin Werner -50, Göteborgs KK	7	2.44,9
12. Sonja Rudolfsson -54, Karlskoga SS	7	2.45,0
13. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	5	2.45,3
14. Ing-Marie Nilsson -54, Norrköpings KK	7	2.45,5
15. Eva Berglund -55, Stockholms KK	6	2.46,6
16. Harriet Wiktorsson -53, Karlstads SS	7	2.47,2
17. Susan Åkerberg -52, Upsala S	7	2.47,4
18. Ann-Christin Fransson -54, Markaryds SS	7	2.48,2
19. Irwi Johansson -54, Göteborgs KK	9	2.48,3
20. Brit-Marie Eriksson -52, Upsala S	7	2.48,8

### 100 M FJÄRILSIM

1. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	7	1.10,3
2. Elisabeth Hjort -50, Gävle SS	7	1.10,3
3. Ingrid Gustavsson -50, Luleå SS	7	1.11,9
4. Katarina Landerstedt -51, Göteborgs KK	7	1.12,1
5. Ulla Johansson -53, Skövde SS	7	1.12,7
6. Gunilla Wikman -55, Sthlmspolisen	7	1.12,8
7. Lotten Andersson -50, Linköpings ASS	6	1.14,4
8. Ann-Charlotte Sandahl -50, SK Najaden	7	1.14,8
9. Susanne Gagyí -49, Sthlmspolisen	7	1.15,0
10. Agneta Heinefeldt -51, Finspångs SK	7	1.15,2
11. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS	7	1.15,6
Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	7	1.15,6
13. Nina Simm -55, Malå IF	7	1.16,2
14. Maria Rohdin -55, Göteborgs KK	9	1.16,2
Carina Eriksson -55, Gävle SS	7	1.16,2
16. Kerstin Hällstedt -53, Stockholms KK	6	1.16,3
17. Kerstin Hellström -54, Stockholms KK	6	1.16,7
Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	1.16,7
19. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	6	1.16,9
20. Margaretha Berggren -54, Karlskoga SS	7	1.17,1

### 200 M FJÄRILSIM

1. Eva Wikner -55, Sthlmspolisen	7	2.40,2
2. Ingrid Gustavsson -50, Luleå SS	7	2.40,6
3. Katarina Landerstedt -51, SK Najaden	7	2.42,5
4. Kerstin Hellström -54, Stockholms KK	7	2.42,8
5. Carina Eriksson -55, Gävle SS	7	2.42,9
6. Ulla Johansson -53, Skövde SS	7	2.45,8
7. Kerstin Hällstedt -53, Stockholms KK	7	2.46,1
8. Anita Zarnowiecki -54, S O2	9	2.48,9
9. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS	7	2.50,0

RYAMATERIAL  
STICK- och VÄVGARNER

## AB NORDISKA TEXTILGARNER

ÖVERLIDA  
Telefon 0325/323 67, 323 68

Gör ett besök eller rekvirera vår  
färgbroshyr

## Odqvists Begravningsbyrå

Gösta Odqvist  
LJUNG — Telefon 0513/500 19

Ombesörjer allt i samband med  
dödsfall  
Vid begravningar lämnas alla hjälp  
med omsorg och personligt ansvar

## AB Herrljunga Möbelfabrik

Telefon 0513/110 55

BÄDDMÖBLER  
Kvalitet som bäddar för trivsel

## Helge Anderssons Bil AB

HERRLJUNGA  
Telefon kont. o. försäljn. 103 47, 112 47  
Telefon verkstad o. lager 101 47



Aukt.  
GM-representant  
Bilförsäljning — Reparationer —  
Reservdelar  
Tillbehör samt Motorrenoveringar

10. Margareta Berggren -54, Karlstads SS	7	2.50,9	9. Gävle SS	7	5.10,6
11. Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	2.51,3	10. Nässjö SLS	7	5.11,7
12. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	2.52,6	11. Jönköpings SLS	7	5.18,0
13. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	7	2.53,0	12. Linköpings ASS	6	5.22,1
14. Ingamaj Bärnin -53, Upsala S	7	2.59,6	13. Upsala S	7	5.25,1
15. Else Gunsten -57, Kristianstads SLS	7	3.00,8	14. Värnamo SS	8	5.25,2
16. Anna Lena Jönsson -54, Sthlmopolisen	5	3.05,7	15. Timrå AIF	6	5.25,8
17. Anifa Seth -54, Göteborgs KK	9	3.06,9	16. Markaryds SS	6	5.28,9
18. Maria Rohdin -55, S 02	8	3.07,0	17. Sala SS	6	5.31,1
19. Christina Wahlgren -53, S 02	9	3.07,1	18. Karlstads SS	6	5.32,3
Yvonne Svensson -52, SolK Hellas	5	3.07,1	19. SK Neptun	7	5.38,0
			20. Örebro SS	8	5.39,0

## 200 M MEDLEY

1. Anita Zarnawiecki -54, S 02	7	2.37,4
2. Margareta Berglund -53, Stockholms KK	7	2.39,3
3. Gunilla Wikman -55, Sthlmopolisen	7	2.40,0
4. Elisabeth Hjort -50, Gävle SS	7	2.40,4
5. Yvonne Brage -51, Skövde SS	7	2.40,5
6. Berit Larsson -51, Malmö S	7	2.41,0
Vera Kock -52, Timrå AIF	7	2.41,0
8. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	9	2.41,8
9. Annmarie Andersson -51, Linköpings ASS	7	2.43,4
10. Anette Wilhelmsson -55, S 02	9	2.44,1
11. Carina Eriksson -55, Gävle SS	7	2.44,5
12. Anna-Lena Jönsson -54, Sthlmopolisen	7	2.45,4
13. Kerstin Petersson -54, Sala SS	7	2.46,0
14. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS	7	2.46,6
15. Inger Andersson -54, Jönköpings SLS	7	2.47,0
16. Carin Petersson -53, Markaryds SS	7	2.47,7
Eva Wikner -55, Sthlmopolisen	7	2.47,7
18. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	7	2.47,8
19. Yvonne Jonsson -54, Jönköpings SLS	8	2.48,2
20. Irwi Johansson -54, Göteborgs KK	7	2.48,3

## 400 M MEDLEY

1. Gunilla Wikman -55, Sthlmopolisen	7	5.36,5
2. Berit Larsson -51, Malmö S	7	5.41,9
3. Anita Zarnawiecki -54, S 02	8	5.42,7
4. Margareta Berglund -53, Stockholms KK	7	5.43,6
5. Eva Schiller -50, Eskilstuna SS	7	5.46,0
6. Annmarie Andersson -51, Linköpings ASS	7	5.48,7
7. Monica Ulvar -54, Jönköpings SLS	7	5.52,1
8. Nina Simm -55, Malå IF	7	5.52,6
9. Ingrid Gustavsson -50, Luleå SS	7	5.54,1
10. Elisabeth Hjort -50, Gävle SS	6	5.54,9
11. Eva Wikner -55, Sthlmopolisen	7	5.57,6
12. Yvonne Jonsson -54, Jönköpings SLS	7	5.58,3
13. Carina Eriksson -55, Gävle SS	6	5.58,8
14. Kerstin Hellström -54, Stockholms KK	7	6.00,7
15. Gunilla Jonsson -54, Malmö S	7	6.01,9
16. Kerstin Hällstedt -53, Stockholms KK	7	6.02,8
17. Irwi Johansson -54, Göteborgs KK	6	6.03,5
18. Kennie Olsson -49, Helsingborgs SS	7	6.05,4
19. Eva-Marie Ahlgren -53, Ystads SS	7	6.05,6
20. Kerstin Moberg -52, SK Najaden	8	6.06,7

## 4 X 100 M MEDLEY

1. Sthlmopolisens IF	7	4.50,8
2. Luleå SS	7	4.58,8
3. Göteborgs KK	7	5.00,4
4. Simavdelningen 1902	7	5.02,2
5. Kristianstads SLS	7	5.03,1
6. Stockholms KK	7	5.06,3
7. Karlskoga SS	7	5.08,1
8. SK Najaden	7	5.08,8

## HERRAR

### 100 M FRISIM

1. Lester Eriksson -43, SK Neptun	8	55,5
2. Göran Jansson -47, Filipstads IF	8	55,9
3. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	56,1
Bo Westergren -50, Sthlmopolisen	7	56,1
5. Ingvar Eriksson -44, Sundsvalls SS	7	56,3
Jan Lundmark -43, Luleå SS	7	56,3
7. Glen Bengtsson -49, S 02	7	56,6
Hans Ljungberg -48, Malmö S	7	56,6
9. Olle Ferm -47, Norrköpings KK	7	56,7
10. Per-Arne Blomqvist -51, Sthlmopolisen	7	57,0
11. Jan Lundin -42, Sthlmopolisen	7	57,3
12. Bengt Wedin -51, SK Neptun	7	57,5
13. Hans Eriksson -45, Stockholms KK	7	57,6
Freddy Heinefeldt -53, Finspångs SK	7	57,6
15. Bo Berglund, Stockholms KK	6	57,7
Hans Lundström -50, Luleå SS	7	57,7
17. Bo Åman -47, Luleå SS	6	58,0
18. Markku Närhi -48, Eskilstuna SS	7	58,1
19. Bengt Gingsjö -52, S 02	9	58,4
20. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS	7	58,7

### 200 M FRISIM

1. Gunnar Larsson -51, Malmö S	8	1.58,5
2. Lester Eriksson -43, SK Neptun	7	2.01,4
3. Hans Ljungberg -48, Malmö S	8	2.02,6
4. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	2.02,9
5. Bo Westergren -50, Sthlmopolisen	7	2.03,1
6. Per Hagström -51, Örebro SS	7	2.04,3
7. Glen Bengtsson -49, S 02	7	2.05,2
8. Tord Larsson -49, Wisby SS	7	2.06,3
9. Anders Holme 51, Stockholms KK	7	2.06,5
10. Göran Jansson -47, Filipstads IF	7	2.06,9
11. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	2.07,9
Bengt Wedin -51, SK Neptun	7	2.07,9
13. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS	7	2.08,3
Pär Eriksson -53, Timrå AIF	6	2.08,3
Anders Bellbring -52, Upsala S	7	2.08,3
16. Thomas Göransson -55, Helsingborgs SS	7	2.08,6
17. Gert Linderos -52, Helsingborgs SS	7	2.08,7
18. Roland Widing -53, Sthlmopolisen	7	2.09,0
Gunnar Nygren -54, Sthlmopolisen	7	2.09,0
20. Lars Carlsson -51, SK Neptun	7	2.09,4

### 400 M FRISIM

1. Gunnar Larsson -51, Malmö S	8	4.11,8
2. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	4.19,2
3. Hans Ljungberg -48, Malmö S	7	4.20,8
4. Per Hagström -51, Örebro SS	7	4.21,1
5. Tord Larsson -49, Wisby SS	7	4.24,8
6. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	4.25,8

7. Anders Holme -51, Stockholms KK	7	4.29,9
8. Peter Feil -47, Eskilstuna SS	6	4.32,1
9. Thomas Göransson -55, Helsingborgs SS	7	4.33,1
10. Lars Carlsson -51, SK Neptun	7	4.33,5
11. Gunnar Nygren -54, Sthlmspolisen	7	4.34,2
12. Roland Widing -53, Sthlmspolisen	7	4.34,3
13. Torbjörn Classon, Stockholms KK	7	4.34,4
14. Göran Gunnerling -52, Jönköpings SLS	7	4.34,5
15. Lennart Johansson -54, Nässjö SLS	7	4.35,3
16. Christer Andersson -54, SK Ägir	7	4.35,4
17. Gert Linderos -52, Helsingborgs SS	7	4.37,3
Lester Eriksson -43, SK Neptun	6	4.37,3
19. Anders Bellbring -52, Upsala S	6	4.37,5
20. Anders Hultin -50, Kristianstads SLS	7	4.37,9

#### 1500 M FRISIM

1. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	17.19,4
2. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	17.21,7
3. Per Hagström -51, Örebro SS	8	17.22,6
4. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	17.40,9
5. Tord Larsson -49, Wisby SS	7	17.51,8
6. Anders Holme -51, Stockholms KK	7	18.13,9
7. Göran Gunnerling -52, Jönköpings SLS	7	18.19,8
8. Christer Andersson -54, SK Ägir	7	18.20,7
9. Anders Bellbring -52, Upsala S	7	18.23,6
10. Roland Widing -53, Sthlmspolisen	7	18.26,2
11. Per Wiss -54, Katrineholms SS	7	18.35,3
12. Sven Rathje -54, Västerås SS	7	18.35,8
13. Lennart Johansson -54, Nässjö SLS	7	18.41,0
14. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	5	18.49,3
15. Olle Fransson -52, Eskilstuna SS	7	18.51,8
16. Hans Lager, Sthlmspolisen	5	18.54,4
17. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS	6	18.54,5
18. Börje Holmberg -54, Timrå AIF	7	18.57,6
19. John Christensen, Upsala S	7	19.01,0
20. Lennart Wegemo -52, Västerås SS	6	19.01,6

#### 4×100 M FRISIM

1. Sthlmspolisen	7	3.46,9
2. SK Neptun	7	3.48,0
3. Luleå SS	7	3.49,9
4. Stockholms KK	7	3.50,1
5. Malmö S	7	3.51,2
6. Simovdelningen 1902	7	3.53,9
7. Sundsvalls SS	7	3.55,8
8. Helsingborgs SS	7	3.58,4
9. Göteborgs KK	8	3.59,1
10. Eskilstuna SS	7	4.00,5
11. Timrå AIF	6	4.03,4
12. Filipstads IF	6	4.05,6
13. Karlskoga SS	6	4.06,2
14. Linköpings ASS	6	4.07,3

#### 4×200 M FRISIM

1. Stockholms KK	7	8.23,5
2. SK Neptun	7	8.28,1
3. Malmö S	7	8.28,2
4. S 02	7	8.28,3
5. Sthlmspolisen	7	8.29,3
6. Eskilstuna SS	7	8.39,4
7. Helsingborgs SS	7	8.45,7
8. Upsala S	7	8.48,9
9. Luleå SS	7	8.53,2
10. Västerås SS	7	8.54,9
11. Sundsvalls SS	6	9.03,3
12. Jönköpings SLS	7	9.06,6

13. Södertälje SS	7	9.09,8
14. Timrå AIF	6	9.11,4
15. SK Ägir	6	9.22,4
16. Filipstads IF	6	9.25,5
17. IF Elfsborg	6	9.26,2
18. SK Poseidon	7	9.30,7
19. Karlskoga SS	6	9.31,0
20. Värnamo SS	6	9.33,5

#### 100 M BRÖSTSIM

1. Thomas Jonsson -49, Skövde SS	8	1.09,4
2. Björn Wahlgren, S 02	8	1.14,2
Hans Ljungberg -48, Malmö S	7	1.14,2
4. Thomas Kensén -47, Karlskoga SS	7	1.14,8
5. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK	6	1.15,6
6. Jan Lundmark -43, Luleå SS	7	1.16,5
7. Håkan Kindblom -41, Sthlmspolisen	7	1.16,7
8. Bernt Zarnowiecki -54, S 02	7	1.16,9
9. Kjell Nilsson -50, Luleå SS	6	1.17,1
10. Martin Söderberg -49, SK Ägir	6	1.17,2
11. Georg Karlsson -37, Helsingborgs SS	6	1.17,5
Jan Olsson, Stockholms KK	4	1.17,5
13. Bo Hultén -52, Malmö S	7	1.17,6
14. Åke Franzén, Umeå SS	6	1.17,9
Cloes Martinsson -52, Katrineholms SS	7	1.17,9
16. Erland Sangfeldt -53, Upsala S	5	1.18,0
17. Anders Häggqvist -55, Timrå AIF	7	1.18,1
18. Jan Eslon, Falköpings SS	6	1.18,2
19. Nils-Göran Eén -53, Norrtälje SK	7	1.18,3
20. Lars Nyman -53, SK Neptun	7	1.18,5
Arne Johansson, Sthlmspolisen	7	1.18,5
Arne Annerhult, Anderstorps SS	6	1.18,5

#### 200 M BRÖSTSIM

1. Thomas Jonsson -49, Skövde SS	8	2.33,8
2. Erland Sangfeldt -53, Upsala S	8	2.39,4
3. Bernt Zarnowiecki -54, S 02	9	2.43,9
4. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK	6	2.44,1
5. Göran Johansson -51, Värnamo SS	7	2.47,3
6. Nils Göran Eén -53, Norrtälje SK	7	2.48,6
7. Rolf Tegeback -48, Sundsvalls SS	6	2.48,9
8. Björn Wahlgren, S 02	7	2.49,4
9. Gunnar Larsson -51, Malmö S	6	2.50,0
10. Claes Martinsson -52, Katrineholms SS	7	2.50,5
11. Åke Franzén, Umeå SS	6	2.51,3
12. Kaj Falk, Karlskoga SS	8	2.51,7
13. Jan Eslon, Falköpings SS	6	2.51,9
14. Bertil Stenberg -52, Kristianstads SLS	8	2.52,2
15. Bo Hultén -52, Malmö S	7	2.52,5
16. Arne Johansson, Sthlmspolisen	5	2.52,6
Kjell Nilsson -50, Luleå SS	6	2.52,6
18. Sören Carlsson -53, S 02	9	2.52,7
19. Peter Ernström, Göteborgs KK	9	2.52,8
Anders Gustavsson, Sthlmspolisen	5	2.52,8

#### 100 M RYGGSIM

1. Hans Tegeback -50, Sundsvalls SS	7	1.02,2
2. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS	8	1.02,9
3. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	1.03,6
4. Hans Ljungberg -48, Malmö S	8	1.04,0
5. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	7	1.05,5
6. Jan Gustavsson, S 02	7	1.05,8
7. Anders Sandberg -53, Eskilstuna SS	7	1.07,3
8. Hans Eriksson -45, Stockholms KK	7	1.07,5
9. Bengt Gingsjö -52, S 02	6	1.08,3
10. Sven von Holst -48, Stockholms KK	5	1.08,4

11. Sven-Göran Dahlberg -50, Katrineholm	6	1.08,7	9. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	2.22,5
12. Lars Andersson, Wisby SS	7	1.08,8	10. Göran Nilsson -51, Eskilstuna SS	7	2.22,7
13. Göran Nilsson -51, Eskilstuna	7	1.09,3	11. Gunnar Nygren -54, Sthlmspolisen	7	2.27,6
Mats Lindberg -51, Linköpings ASS	6	1.09,3	Rolf Pettersson -53, Upsala S	7	2.27,6
15. Ingvar Nilsson, Nässjö SLS	7	1.09,6	13. Hans Lundström -50, Luleå SS	7	2.28,3
Roger Andersson, Södertälje SS	7	1.09,6	14. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS	7	2.29,7
17. Rolf Alm -50, Västerås SS	6	1.09,7	15. Per Hagström -51, Örebro SS	6	2.31,1
Hans Lager, Sthlmspolisen	6	1.09,7	16. Sven Bertil Mattsson -53, Kristianstads SLS	7	2.31,3
19. Jan Liljeros -52, Karlskoga SS	7	1.09,8	17. Leif Björklund -53, Sthlmspolisen	7	2.32,5
Lars Berglund -50, Västerås SS	6	1.09,8	18. Gunnar Larsson -51, Malmö S	6	2.32,6
Bo-Lennart Lundström -54, Luleå SS	6	1.09,8	19. Roland Pettersson -48, Wisby SS	7	2.33,0
			20. Tomas Svensson, SK Laxen	7	2.35,3

## 200 M RYGGSIM

1. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	2.14,3
2. Svante Zetterlund -53, Karlskoga SS	8	2.16,2
3. Hans Ljungberg -48, Malmö S	7	2.17,5
4. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS	7	2.21,5
5. Jan Gustavsson, S 02	7	2.22,6
6. Hans Tegeback -50, Sundsvalls SS	7	2.22,7
7. Bengt Gingsjö -52, S 02	6	2.26,1
8. Anders Sandberg -53, Eskilstuna SS	7	2.26,2
9. Rolf Alm -50, Västerås SS	7	2.26,5
10. Mats Lindberg -51, Linköpings ASS	6	2.27,0
Sven Göran Dahlberg -50, Katrineholms SS	7	2.27,0
12. Olle Ferm -47, Norrköpings KK	6	2.27,3
13. Hans Lager, Sthlmspolisen	7	2.28,8
14. Lars Andersson -52, Wisby SS	7	2.29,1
15. Anders Bellbring -52, Upsala S	7	2.30,0
16. Pär Eriksson -53, Timrå AIF	7	2.30,2
Ronnie Palm -55, Limhamns SS	7	2.30,2
18. Roger Andersson, Södertälje SS	7	2.31,4
19. Sven von Holst -48, Stockholms KK	5	2.32,0
20. Jan Liljeros -52, Karlskoga SS	6	2.32,5

## 100 M FJÄRILSIM

1. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	6	59,4
2. Ingvar Eriksson -44, Sundsvalls SS	7	1.01,0
3. Leif Swärd, Sthlmspolisen	7	1.01,4
4. Göran Jansson -47, Filipstads IF	7	1.01,7
5. Hans Lundström -50, Luleå SS	7	1.02,2
6. Anders Bellbring -52, Upsala S	7	1.02,4
7. Peter Feil -47, Eskilstuna SS	6	1.02,9
8. Sven von Holst -48, Stockholms KK	6	1.03,0
9. Tommy Palstam -50, S 02	7	1.03,1
10. Pär Eriksson -53, Timrå AIF	6	1.03,8
11. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	1.04,3
Gerf Linderos -52, Helsingborgs SS	6	1.04,3
13. Leif Kedborg, Södertälje SS	7	1.04,4
14. Leif Björklund -53, Sthlmspolisen	7	1.04,8
15. Göran Nilsson -51, Eskilstuna SS	7	1.05,1
16. Claes Göran Andersson, S 02	6	1.05,2
P. A. Carlsson -48, Stockholms KK	5	1.05,2
18. Anders Holme -51, Stockholms KK	4	1.05,3
19. Roland Pettersson, Wisby SS	7	1.05,6
20. Rolf Pettersson -48, Upsala S	7	1.06,1

## 200 M FJÄRILSIM

1. Anders Bellbring -52, Upsala S	8	2.12,3
2. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	7	2.12,8
3. Peter Feil -47, Eskilstuna SS	7	2.14,2
4. Leif Swärd, Sthlmspolisen	7	2.16,6
5. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	2.19,6
6. Gerf Linderos -52, Helsingborgs SS	7	2.20,8
Anders Holme -51, Stockholms KK	7	2.20,8
8. Tommy Palstam -50, S 02	7	2.21,5

## 200 M MEDLEY

1. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	2.15,7
2. Hans Ljungberg -48, Malmö S	8	2.15,9
3. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	2.21,3
4. Bengt Gingsjö -52, S 02	9	2.21,9
5. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	7	2.22,8
6. Tommy Palstam -50, S 02	7	2.23,5
7. Anders Bellbring -52, Upsala S	7	2.24,1
8. Leif Swärd, Sthlmspolisen	7	2.26,4
9. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS	7	2.27,2
10. Freddy Heinefeldt -53, Finspångs SK	7	2.28,4
Pär Eriksson -53, Timrå AIF	6	2.28,4
12. Rolf Alm -50, Västerås SS	7	2.28,9
13. Hans Lager -52, Sthlmspolisen	7	2.29,6
14. Gerf Linderos -52, Helsingborgs SS	7	2.30,2
Anders Holme -51, Stockholms KK	7	2.30,2
16. Bernt Zarnowiecki -54, S 02	7	2.30,4
17. Olle Ferm -47, Norrköpings KK	6	2.31,1
Glen Bengtsson -49, S 02	6	2.31,1
19. Erland Sangfeldt -53, Upsala S	7	2.31,4
C.-G. Axelsson -47, Sundsvalls SS	7	2.31,4

## 400 M MEDLEY

1. Hans Ljungberg -48, Malmö S	8	4.50,2
2. Gunnar Larsson -51, Malmö S	7	4.52,2
3. Sven von Holst -48, Stockholms KK	7	4.53,6
4. Bengt Gingsjö -52, S 02	7	5.01,3
5. Anders Bellbring -52, Upsala S	7	5.05,5
6. Kenneth Karlsson -52, Karlstads SS	7	5.09,6
7. Tommy Palstam -50, S 02	7	5.09,7
8. Pär Eriksson -53, Timrå AIF	7	5.15,2
9. Leif Swärd, Sthlmspolisen	7	5.15,6
10. Gerf Linderos -52, Helsingborgs SS	7	5.15,8
11. Hans Lager -52, Sthlmspolisen	7	5.17,0
12. Anders Holme -51, Stockholms KK	7	5.22,4
13. Bernt Zarnowiecki -54, S 02	7	5.25,7
14. Göran Johansson, Värnarna SS	7	5.27,6
15. Erland Sangfeldt -53, Upsala S	7	5.28,9
16. Roland Pettersson -48, Wisby SS	7	5.30,4
17. Göran Eriksson -53, Göteborgs KK	8	5.31,5
18. Bo Åman, Luleå SS	6	5.31,9
19. Bo Westergren -50, Sthlmspolisen	5	5.32,8
20. Sören Carlsson -53, S 02	7	5.35,7

## 4X100 M MEDLEY

1. Simavdelningen 1902	7	4.18,3
Sundsvalls SS	7	4.18,3
3. Sthlmspolisen	7	4.19,2
4. Malmö S	7	4.22,1
5. Luleå SS	7	4.23,0
6. Eskilstuna SS	7	4.25,2
7. Karlskoga SS	7	4.26,8

# Brasilien till vår simmarvecka?

Europamästerskapen i Barcelona den 5—12 september är den självklara huvuduppgiften för alla Europas simnationer nästa år. Men det hindrar inte, att 1970 blir ett mycket livligt simmarår, internationellt sett. Sverige — som också har massor av inbjudningar för eliten — kommer att på hemmaplan bidra med två stora, internationella evenemang: den s.k. internationella veckan i juni i simning, där evenemangen i år förlagts till Dalarna under den livliga midsommarhelgen, samt Baltic Cup i hopp, ett evenemang som går för första gången och som bjuder på en helt ny tävlingsform.

— Vi mötte stort gensvar på våra inbjudningar, säger Gösta Ölander, Simförbundets VU-ordförande och delegat vid den kongress, som LEN (europeiska simförbundet) nyligen höll i Istanbul i avsikt att spika data för olika internationella evenemang nästa år. Östtyskland, Ungern, Västtyskland, England, Frankrike och Holland skickar simmare till vår "vecka" i Dalarna. Chansen finns vidare att bjuda på så sällsynt gästspel som simmare från Brasilien: en trupp på tio aktiva skall i sommar turnera i Europa med bröstsimmare Jose Fiolo, OS-fyra på 100 bröstsim i Mexiko, som toppnamn.

— Swedish Cup i hopp blir verkligen en cup. Det gäller enbart svikhopp och man tävlar i utslagningsform i partävling två och två. De som når final får alltså avverka fyra tävlingar, berättar Ölander. Vi har inbjudit toppnamnen från de ledande nationerna och alla kommer med undantag för Sovjet, som har sina bästa engagerade på annat håll. Datum för tävlingen blir 26—28 juni, troligen i Ronneby.

## Många inbjudningar

Bremen inleder traditionellt den långa raden av internationella simtävlingar med sin årliga mönstring, som går den 27 februari — 1 mars. I mars har Italien i Milano stortävling enbart för damer och den 26—30 arrangeras i Leningrad en stor mönstring. 14 länders elit tampas om Komsomolskaia Pravda satt upp, bl. a. kommer en trupp amris till tävlingen. Sverige är inbjudet med fyra aktiva — dock kommer tävlingen i kanske för nära anslutning till inne-SM den 21—22 mars i Linköping, som man tänkt sig följt av ett påskläger för vår elit.

I april har man öppna mästerskap i både Västtyskland — i Dortmund, som övertar denna tävling, tidigare förlagd till Bonn — och i Ungern. En av de stora begivenheterna i vår, 6-nationers, går sedan den 11—12 i Hilversum.

Västtyskland öppnar även sommarsäsongen med en större

internationell tävling i Wuppertal den 13—15 juni och den 27—30 har Östtyskland i Leipzig inviterat sex aktiva svenska simmare. Nya tillfällen till möte med amerikanska toppnamn får vi i Wien den 11—12 juli, dit fyra svenska aktiva inbjuds till Turnier der Nationen. Som följs av GP de Slovaquie i Bratislava den 14—15 juli. Samtidigt är det GP i Paris, som också vill ha svenskt deltagande. "Sju kullars triumf" går i Rom den 18—19, där Sverige brukar delta och för simmare med akademisk bakgrund kan noteras, att Universaden går i Turin den 25—30 augusti.

Våra hoppare har utöver EM en dubbelmatch Europa—USA att inrikta sig på — flera svenskar är preliminärt uttagna till första matchen i Kalifornien i slutet av april. I maj är det öppna tävlingar i Rostock och samma månad är två hoppare inbjudna till Minsk, Sovjet, en tävling som tar nio dar i anspråk, resan inkluderad. Öppna tjeckiska mästerskapen den 4—5 juli och en fyrlandskamp mot Tjeckoslovakien, Västtyskland och Holland i Holland står också på juliprogrammet. Ett ovanligt resmål erbjuds den 25—26 juli, då Turkiet i Izmir gör en större hopp tävling.

Polospelarna siktar in sig på Barcelona med besök och träningsläger mot jugoslaviska topplaget Partizan samt västtyska landslaget. På vårsäsongen har man en hemmalandskamp mot Polen och 1—3 maj är man inbjuden till en turnering i Holland, där också Västtyskland och Spanien skall starta, de fyra topplagen från 6-nationers i Västerås från augusti alltså.

Ungdomsidan bjuder på stor aktivitet: förutom returmatchen i olika årsklasser mot Öst-, Västtyskland och Holland kommer Sverige att starta i en 6-nationerstävling — fulla lag, två i varje gren — som går i Kortryk, Belgien, i påskveckan. Spanien har tagit initiativet till arrangemanget som en motvikt till öststatsdominansen på ungdoms-EM. Frankrike, Italien, Spanien, Belgien och Västtyskland blir våra opponenter i uppgörelsen, som gäller årsklass 1954 och senare.

Hopparna har en nordisk trelandskamp för ungdom i slutet av maj. Och så har också polofolket fått ett officiellt junior-EM: Holland har legat på för att få LEN att godkänna en projekterad tävling i juli som officiellt junior-EM och har äntligen lyckats. Den 6—12 juli är det meningen denna tävling skall gå i Rotterdam och vår polokommitté har redan börjat vidta åtgärder för att kunna starta.

## "Kom när ni vill till Barcelona . . . !"

Den årliga kalenderkonferensen i LEN-regi ägde rum den 11—12 oktober i Istanbul med stor uppslutning. 23 av 28 medlemsnationer var företrädare, Sverige av Gösta Ölander och Frille Sjö. Turkiska Simförbundet stod för ett välgjort arrangemang, både i fråga om själva kongressen och arrangemangen runt om och fick också välförtjänta lovord av Ante Lambasa, Jugoslavien, LEN:s företrädare och konferensens ordförande.

Man beslöt, att Tjeckoslovakien den 10—11 oktober skall svara för värdskapet vid 1970 års kalenderkonferens. Det beslutades, att samtliga nationer i god tid till arrangören skall lämna uppgift om öppna internationella evenemang, så att förfarandet blir lättare att behärska. Senast 20 dagar före och helst under Barcelona-EM skall dessa uppgifter överlämnas.

I samband med konferensen orienterade Spaniens generalsekreterare J. Morera, om olika detaljer kring Barcelona-EM 5—12 september (polospelarna börjar redan den 4/9 men först

8. Stockholms KK	7	4.26,9
9. Upsala S	7	4.33,1
10. Helsingborgs SS	7	4.34,1
11. Södertälje SS	7	4.34,4
12. Göteborgs KK	7	4.40,4
13. Kristianstads SLS	6	4.43,8
14. Timrå AIF	6	4.44,7
15. Örebro SS	8	4.46,9
16. Norrköpings KK	6	4.47,6
17. Karlslunds IF	8	4.49,1
18. Nässjö SLS	6	4.50,0
19. Landskrona SS	6	4.50,5
20. SK Poseidon	6	4.52,4

Simning är en idrott, som får tag i sina utövare i mycket unga år. Fysiolog Björn Ekblom, GIH, Stockholm, har i en avhandling presenterat resultatet av en undersökning med unga idrottsmän. Detta är något, som är av stort intresse för våra sim-instruktörer.

Därför rekommenderar vi att alla instruktörer läser artikeln som heter: "Träning ökar den fysiska arbetsförmågan men BRISTANDE TRÄNING I UNGA ÅR KAN EJ REPARERAS".

Artikeln finns publicerad i Svensk Idrott Nr 20, 1969, sid. 636. Om det är någon som undrar var man kan få tag i denna tidskrift kan vi berätta att samtliga föreningar som tillhör RF får tidningen.

Alltså kan ni fråga föreningens sekreterare om var den finns. Dessutom kan ni beställa den hos Riksidrottsförbundet, Strömsborg, 111 82 STOCKHOLM. Tel. 08-23 18 50.

den 5 invigs mästerskapen officiellt). Följande upplysningar lämnades:

- LEN har godkänt huvudarenan, bassängen i Montjuich — den del av västra Barcelona, som ligger upp i bergen. Polo-spelarna kommer att få spela en del av sina matcher i San Jorge (inomhuspool) och i staden Sabadell, cirka 20 km utanför Barcelona.

- Deltagarna inkvarteras samtliga på hotell, som resp. länder själva får välja och träffa överenskommelse med. Någon central förläggning som i Utrecht 1966 blir det inte.

- På huvudarenan i Montjuich börjar man förmiddagspasset kl. 9.30 med hopp, varpå följer simförsök kl. 11 ca. På eftermiddagen är det först hoppfinaler kl. 16.30 och sedan simning. Inget finalpass i simning torde avslutas senare än kl. 20.

- I simgrenarna blir det semifinal endast i 100-metersloppen, under förutsättning, att minst 32 deltagare anmälts. I övriga grenar blir det enbart försök och final, inga mellan- eller semifinalheat.

- Varje nation erhåller en bil för privat disposition. Har man fler än 20 deltagare får man två bilar, mer än 40 tre bilar osv.

- Poloturneringen spelas i tre grupper om sex lag. De tre första i Mexiko lottas ut på varje grupp, där därpå tre högst-placerade likaledes, varefter det är fri inlottning i grupperna. Om mer än 18 lag anmäls kommer LEN att besluta om kvalificering — dock att placeringarna i EM i Utrecht är avgörande för vilka lag som skall kvalspela.

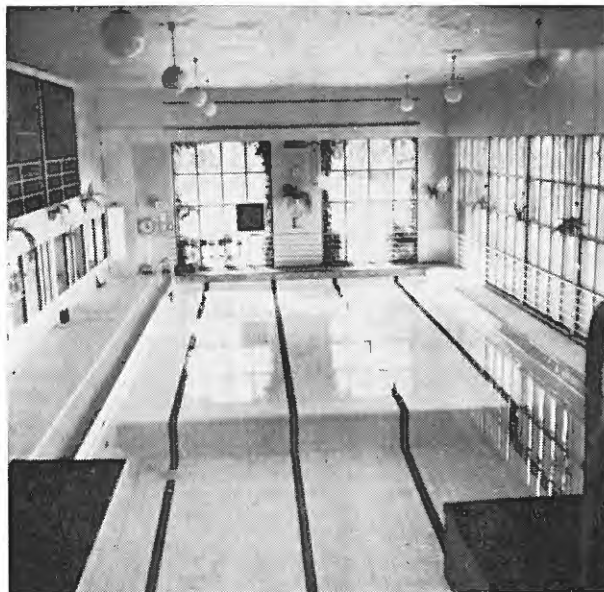
- Poloturneringen genomföres så, att nr 1—2 i resp. grupper sedan spelar finalomgång, där tidigare möte i förberedande omgång mellan lagen från samma grupp räknas. Lagen placerade på 3—4:e plats i grupperna spelar om platserna 6—12 enligt samma regler.

Tilläggas kan att bassängen i Montjuich är i fullt bruk redan och att några problem att få tillfällen att disponera den för EM-träning inte torde komma att föreligga. Vid förfrågan hur tidigt man kunde komma till Barcelona och börja insimning och när bassängen egentligen kunde bli reserverad endast för tävlingssimmare svarade senor Morera lakoniskt men upplysande:

— I morgon!

Och då är att märka, att "Manana"! den här gången hade en helt annan innebörd i en spanjors mun än vi vanligen brukar förknippa därmed.

Frille Sjö



Munksunds simhall byggd av Cellulosa AB 1938 och drivits i deras regi allt sedan dess har från i maj detta år övergått i kommunal ägo.

Simhallen var den första 25 m bassängen i Norrland och betraktades som världens nordligaste i ett tiotal år och den var den femte 25 m bassängen i landet.

I samband med överlämnandet till Piteå stad avtackades personalen, som också medföljer, med blommor och till förest. Holger Forslund överlämnades SCA:s förtjänstmärke i guld med rubin samt en aktie i samma företag.



Holger Forslund som fick både aktie och rubin.

## PS

**POLISEN** vann 20-mannasimningen i Forsgrenska badet efter en rasande kamp med SKK. Polisen vann med en decimeter på ny rekordtid 8.44,4. Strax efter diskades SKK.

SKK vann dagen innan 10-manna i Åkeshovsbadet. Det blev rekord där också 9.38,1. Ett genomsnitt på granna 57,8. Lester Eriksson var snabbast med 54,5, Sven von Holst hade 55,6 och Bo Westergren i Polisens lag som blev tvåa hade 55,7.

Östfyskarna Matthes och Poser simmade i bägge tävlingarna. Bra som vanligt. Utförligare rapport och resultat i nästa nr av Simsport, där vi också skall presentera 100-åriga Malmö Simsällskaps pampiga jubileumsskrift.

## JOHANSSONS GRUSGROP

Åsen, Remmendal, Herrljunga  
Telefon 0513/400 30, 401 50

— Försäljer allt inom branschen —

Ta  
KÖRKORTET  
genom

## BERGMANS BILSKOLA

HERRLJUNGA  
Telefon 0513/101 58

## REIMER & SON

HERRLJUNGA  
Storgatan 17  
Telefon 0513/101 05, 101 20

FÄRG- & KEMIKALIEAFFÄR

## AB GUNEGO TEXTILINDUSTRI

LJUNG — Telefon 0513/501 20

Filialfabrik:  
HERRLJUNGA — Telefon 0513/115 60  
AMBJÖRNARP — Telefon 0325/601 13

## CYKEL- o. SPORT Lennart Karlsson

Storgatan 54 — Telefon 0513/105 78  
HERRLJUNGA

Cyklar — Sommar- och Vintersportartiklar  
Moped — Motorgräsklippare  
Reservdelar — Reparationer  
Skridskoslipningar



## Bensin- & Servicestation

Nils Oscarsson  
HÖGSÅTER  
Telefon 0528/403 33

Bensin — Oljor — Tillbehör  
Fullständig service

## FARMA TEXTILTRYCK AB

KINNAHULT

Lager ..... Telefon 108 42, 108 44

Tryckeri ..... Telefon 108 05

Ateljé ..... Telefon 125 00



# SUM-SIM:s regionsfinaler

## POJKAR A

### 100 m frisim

Region 1: Bo-Lennart Lundström, LSS 1.00,4. Ulf Jakobsson, KSS 1.01,2. Göran Holmgren, LSS 1.01,9. Stig Enberg, KSS 1.02,7. Göran Johansson, KSS 1.03,5. Mikael Ljungström, LSS 1.04,6.

Region 2: Pär Eriksson, Timrå AIF 59,1. Christer Gustavsson, SK Ägir 59,2. Ulf Grädell, Timrå AIF 59,3. Stefan Pettersson, SK Ägir 1.00,9. Torbjörn Schöningh, Hudiksvalls SS 1.01,1. Christer Andersson, SK Ägir 1.01,5.

Region 3: Erlend Sangfeldt, US 59,1. John Christensen, US 59,4. Ola Håkansson, VAIF 1.00,4. Leif Östling, VAIF 1.00,4. Bengt Julander, GSS 1.00,7. Nils Göran Een, NSK 1.01,3.

Region 4: Lars Carlsson, Neptun 58,5. Leif Björklund, Polisen 59,4. Lars Andersson, WSS 1.00,1. Roland Widing, Polisen 1.00,4. Hans Lager, Polisen 1.00,8. Lars Englund, Polisen 1.00,8.

Region 5: Freddy Heinefeldt, FSK 56,5. Olle Franzen, ESS 56,6. Ulf Carlsson, ESS 1.00,6. Roger Andersson, SSS 1.01,2. Per Wikström, NKS 1.01,5. Leif Ohlsson, NKK 1.01,8.

Region 6: Svante Zetterlund, Karlskoga SS 57,2. Mats Blom, Västerås SS 58,2. Jan Liljeras, Karlskoga SS 1.01,0. Lennart Wegemo, Västerås SS 1.01,4. Anders Alm, Västerås SS 1.02,9. Peter Bövman, Karlstad SS 1.02,9.

Region 7: Bengt Gingsjö, S 02 58,3. Norman Kasling, GKK 59,1. Per Larsson, Elfsborg 59,7. Christer Johansson, Elfsborg 1.00,2. Ola Hellman, Skövde SS 1.01,6. Bert Zarnowiecki, S 02 1.01,7.

Region 8: Göran Gunnerling, JLSL 58,0. Jerker Carlsson, VSS 59,6. Lennart Johansson, NSLS 1.01,0. Anders Lidemyr, KSS 1.01,5. Lennart Lilja, IFK Ro 1.02,2. Alf Larsson, JLSL 1.02,6.

Region 9: Gert Linderos, HSS 57,9. S.-B. Mattsson, KSL 1.00,8. Lennart Sjöholm, LS 1.02,0. Hans Verboon, LSS 1.02,6. Mats Wälderström, SKP 1.02,7. Bo Nilsson, LSS 1.04,4.

### 400 m frisim

Region 1: Bo-Lennart Lundström, LSS 4.54,3. Göran Holmgren, LSS 5.17,1. Jan Ove Wuopio, SK GeMa 5.20,4.

Region 2: Pär Eriksson, Timrå AIF 4.33,1. Börje Holmberg, Timrå AIF 4.37,4. Christer Andersson, SK Ägir 4.38,3. Peter Höglund, Sollefteå ASS 4.42,9. Christer Gustavsson, SK Ägir 4.43,5. Göran Bäck, Sundsvalls SS 5.19,9.

Region 3: Anders Bellbring, US 4.31,2. John Christensen, US 4.37,5. Ulf Jonsson, BSS 4.40,9. Göran Wall, VAIF 5.04,4. Lars Åke Ullström, GSS 5.31,5.

Region 4: Gunnar Nygren, Polisen 4.33,0. Roland Widing, Polisen 4.37,2. Leif Björklund, Polisen 4.40,8. Lars Carlsson, Neptun 4.41,0. Lars Englund, Polisen 4.49,2. Anders Widing, Polisen 4.56,9.

Region 5: Olle Franzen, ESS 4.33,8. Ulf Carlsson, ESS 4.43,4. Per Wiss, KSS 4.45,6. Per Erik Berglund, ESS 4.50,2. Stig Tärndahl, ESS 4.53,3. Mats Kullman, NSS 4.55,9.

Region 6: Lennart Wegemo, Västerås 4.40,5. Sven Rahlje, Västerås 4.40,9. Chris Heelvel, Västerås 4.41,0. Lars Lindberg, Karlstads SS 5.00,4. Mats Blom, Västerås 5.01,2. Lennart Eriksson, Karlstads SS 5.02,7.

Region 7: Bengt Gingsjö, S 02 4.27,4. Norman Kasling, GKK 4.41,3. Ola Hellman, Skövde SS 4.47,4. Per Larsson, Elfsborg 4.47,9. Christer Johansson, Elfsborg 4.58,5. Thomas Svensson, SK Laxen 5.03,6.

Region 8: Göran Gunnerling, JLSL 4.28,5. Claes Frisk, NSLS 4.34,7. Lennart Johansson, NSLS 4.44,5. Alf Larsson, SLS 4.51,3. Bengt Rask, MSS 4.55,0. Per Andén, OSC 4.57,5.

Region 9: Gert Linderos, HSS 4.26,3. Lennart Sjöholm, LS 4.42,7. S. B. Mattsson, KSL 4.51,8. Hans Verboon, LSS 4.56,4. Olle Näsland, SKP 4.57,8. Lars Lundqvist, HSS 5.04,6.

### 200 m ryggsim

Region 1: Bo-Lennart Lundström, LSS 2.35,3. Christer Wallström, JSS 2.35,8. Ulf Jakobsson, KSS 2.36,6.

Region 2: Pär Eriksson, Timrå AIF 2.28,4. Peter Höglund, Sollefteå ASS 2.30,3. Börje Holmberg, Timrå AIF 2.32,3. Pär Månsson, Sollefteå ASS 2.35,5. Christer Andersson, SK Ägir 2.37,4. Martin Meyer, Umeå SS 2.38,6.

Region 3: Tauna Koskinen, VAIF 2.40,2. Ulf Persson, BSS 2.41,9.

Region 4: Lars Andersson, WSS 2.25,6. Hans Lager, Polisen 2.26,2. Roland Widing, Polisen 2.39,2. Leif Björklund, Polisen 2.43,0. Gunnar Nygren, Polisen 2.43,5. Claes Börjeson, Södertörns SS 2.44,4.

Region 5: Anders Sanberg, ESS 2.25,2. Roger Andersson, SSS 2.29,7. Freddy Heinefeldt, FSK 2.30,4. Leif Kedborg, SSS 2.39,4. Valter Smak, NKS 2.39,7. Sören Håkansson, ESS 2.43,0.

Region 6: Svante Zetterlund, Karlskoga SS 2.20,6. Kenneth Karlsson, Karlstads SS 2.25,6. Jan Liljeras, Karlskoga SS 2.29,5. Lennart Wegemo, Västerås SS 2.33,7. Roger Karlsson, Karlstads SS 2.37,8. Göran Lundqvist, Köpings SS 2.40,6.

Region 7: Bengt Gingsjö, S 02 2.22,3. Göran Eriksson, GKK 2.29,1. Kjell Söderqvist, Elfsborg 2.37,5. Magnus Kjellander, Skara SS 2.39,0. Ove Dahlberg, Mariestads SS 2.39,9. Kjell Styrén, GKK 2.40,9.

Region 8: Ingvar Nilsson, NSLS 2.30,0. Göran Gunnerling, JLSL 2.41,3. Sven-Inge Svensson, VSS 2.47,8. Johnny Jangmo, JLSL 2.47,8. Anders Uvberg, NKS 2.49,3. Christer Carlsson, WOSS 2.58,9.

Region 9: Lars Jeppsson, YSS 2.32,8. Lennart Sjöholm, LS 2.35,8. Olle Näsland, SKP 2.41,5. Jan Glantz, KSL 2.42,9.

### 200 m fjärlsim

Region 1: Göran Johansson, KSS 2.39,2. Göran Holmgren, LSS 2.44,6. Bo-Lennart Lundström, LSS 3.02,8.

Region 2: Pär Eriksson, Timrå AIF 2.28,1. Torbjörn Schöningh, Hudiksvalls SS 2.35,4. Pär Månsson, Sollefteå ASS 2.36,1. Martin Meyer, Umeå SS 2.39,5. Peter Höglund, Sollefteå ASS 2.40,5.

Region 3: Anders Bellbring, US 2.22,7. Erlend Sangfeldt, US 2.26,3. Ola Håkansson, VAIF 2.28,6. Rolf Pettersson, US 2.30,6. Göran Een, NSK 2.32,1. John Christensen, US 2.36,8.

Region 4: Hans Lager, Polisen 2.28,3. Lars Carlsson, Neptun 2.32,6. Lars Andersson, WSS 2.34,0. Roland Widing, Polisen 2.35,0. Leif Björklund, Polisen 2.38,5. Ulf Carlsson, Bromma 2.39,9.

Region 5: Freddy Heinefeldt, FSK 2.25,2. Olle Franzen, ESS 2.30,1. Roger Andersson, SSS 2.35,1. Leif Kedborg, SSS 2.36,8. Roland Svanberg, LASS 2.37,3. Leif Ohlsson, NKK 2.39,9.

Region 6: Svante Zetterlund, Karlskoga SS 2.23,7. Kenneth Karlsson, Karlstads SS 2.28,0. Anders Alm, Västerås 2.35,9. Jan Liljeras, Karlskoga SS 2.36,2. Chris Heelvel, Västerås SS 2.38,7. Roger Carlsson, Karlstads SS 2.41,9.

Region 7: Bengt Gingsjö, S 02 2.22,8. Bert Zarnowiecki, S 02 2.30,9. Göran Eriksson, GKK 2.31,2. Kjell Söderqvist, Elfsborg 2.35,1. Lars Gustavsson, SK Laxen 2.38,7. Christer Johansson, Elfsborg 2.39,4.

Region 8: Göran Gunnerling, JLSL 2.33,6. Jonny Jangmo, JLSL 2.35,2. Bengt Rask, MSS 2.35,9. Ingvar Nilsson, NSLS 2.38,0. Mats Mattsson, VSS 2.39,1. Ingemar Kylberg, NSLS 2.40,1.

Region 9: Gert Linderos, HSS 2.26,3. Sven Bertil Mattsson, KSL 2.25,3. Lennart Sjöholm, LS 2.40,9. Hans Verboon, LSS 2.41,9. Olle Näsland, SKP 2.42,2. Bo Hultén, MS 2.44,0.

Ågir 2.59,9. Staffan Nyman, Hudiksvalls SS 3.00,3. Mats Nydal, Ö-viks ASS 3.29,1. Bertil Eriksson, Ö-viks ASS 3.29,9.

Region 3: Erlend Sangfeldt, US 2.37,6. Nils Göran Een, NSK 2.45,4. Staffan Persson, NSK 2.53,3. Per Ekehov, BSS 2.54,1. Istvan Szabo, US 2.57,2. Hans Erik Lööv, US 2.59,3.

Region 4: Arne Wallman, Polisen 2.49,5. Arne Johansson, Polisen 2.50,1. René Taur, Neptun 2.53,4. Lars Nyman, Neptun 2.53,5. Kenneth Lindqvist, Polisen 2.53,6. Anders Ljunghalm, WSS 2.59,8.

Region 5: Claes Mattsson, KSS 2.47,5. Peter Baberg, TSK 2.51,2. Per Wikström, SSS 2.51,7. Göran Lavén, NKK 2.55,0. Roland Svanberg, LASS 2.57,4.

Region 6: Kaj Folk, Karlskoga SS 2.52,3. Anders Karlsson, Västerås SS 2.54,5. Mats Gustavsson, Karlstads SS 2.55,1. Bengt Forsman, Karlstads SS 2.58,5. Nils Erik Eriksson, Karlstads IF 3.04,4. Thomas Wiklund, Västerås SS 3.04,7.

Region 7: Göran Eriksson, GKK 2.44,3. Bert Zarnowiecki, S 02 2.47,8. Jaan Eslon, Falköpings SS 2.48,8. Leif Karlsson, Skårets SS 2.51,0. Ailla Kovacs, Skövde SS 2.55,1. Peter Ernström, GKK 2.56,5.

Region 8: Anders Hultgren, VSS 2.51,8. Peter Eek, VSS 2.52,1. Jan Magnusson, IFK Ro 2.55,6. Mats Mattsson, WOSS 2.56,8. Göran Palm, IFK Ro 2.59,4. Åke Törnqvist, VSS 3.05,5.

Region 9: Bo Hultén, MS 2.48,6. Bertil Stenberg, KSL 2.52,9. Lennart Svensson, Delf. 2.54,8. Bo Nilsson, LSS 2.59,0. Gert Åke Brentén, LSS 3.02,4. Mats Haeger, MS 3.04,2.

### 200 m medley

Region 1: Ulf Jakobsson, KSS 2.36,3. Bo-Lennart Lundström, LSS 2.37,6. Stig Engberg, KSS 2.41,8. Göran Johansson, KSS 2.42,8. S.-B. Aman, LSS 2.51,0. J.-O. Wuopio, SK GeMa 3.01,2.

Region 2: Pär Eriksson, Timrå AIF 2.26,1. Stefan Pettersson, SK Ägir 2.33,1. Torbjörn Schöningh, Hudiksvalls SS 2.35,4. Pär Månsson, Sollefteå ASS 2.36,1. Martin Meyer, Umeå SS 2.39,5. Peter Höglund, Sollefteå ASS 2.40,5.

Region 3: Anders Bellbring, US 2.22,7. Erlend Sangfeldt, US 2.26,3. Ola Håkansson, VAIF 2.28,6. Rolf Pettersson, US 2.30,6. Göran Een, NSK 2.32,1. John Christensen, US 2.36,8.

Region 4: Hans Lager, Polisen 2.28,3. Lars Carlsson, Neptun 2.32,6. Lars Andersson, WSS 2.34,0. Roland Widing, Polisen 2.35,0. Leif Björklund, Polisen 2.38,5. Ulf Carlsson, Bromma 2.39,9.

Region 5: Freddy Heinefeldt, FSK 2.25,2. Olle Franzen, ESS 2.30,1. Roger Andersson, SSS 2.35,1. Leif Kedborg, SSS 2.36,8. Roland Svanberg, LASS 2.37,3. Leif Ohlsson, NKK 2.39,9.

Region 6: Svante Zetterlund, Karlskoga SS 2.23,7. Kenneth Karlsson, Karlstads SS 2.28,0. Anders Alm, Västerås 2.35,9. Jan Liljeras, Karlskoga SS 2.36,2. Chris Heelvel, Västerås SS 2.38,7. Roger Carlsson, Karlstads SS 2.41,9.

Region 7: Bengt Gingsjö, S 02 2.22,8. Bert Zarnowiecki, S 02 2.30,9. Göran Eriksson, GKK 2.31,2. Kjell Söderqvist, Elfsborg 2.35,1. Lars Gustavsson, SK Laxen 2.38,7. Christer Johansson, Elfsborg 2.39,4.

Region 8: Göran Gunnerling, JLSL 2.33,6. Jonny Jangmo, JLSL 2.35,2. Bengt Rask, MSS 2.35,9. Ingvar Nilsson, NSLS 2.38,0. Mats Mattsson, VSS 2.39,1. Ingemar Kylberg, NSLS 2.40,1.

Region 9: Gert Linderos, HSS 2.26,3. Sven Bertil Mattsson, KSL 2.25,3. Lennart Sjöholm, LS 2.40,9. Hans Verboon, LSS 2.41,9. Olle Näsland, SKP 2.42,2. Bo Hultén, MS 2.44,0.

## POJKAR B

### 100 m frisim

Region 1: Reidar Rantatala, KSS 1.03,0. Ronny Bäckström, JSS 1.03,2. Lennart Asp, KSS 1.08,2. Jerry Renberg, IFKA 1.08,8. Robert Nilsson, JSS 1.09,0. Conny Persson, KSS 1.09,5.

Region 2: Kent Eriksson, Timrå AIF 1.01,5. Anders Ohlsson, SK Ägir 1.04,1. Anders Höggqvist, Timrå AIF 1.04,3. Svanle Rasmuson, Umeå SS 1.04,4. Bengt Jönsson, Sollefteå ASS 1.04,8. Per Jonsson, Malö IF 1.05,5.

Region 3: Per Lindkvist, US 1.06,0. Jan-Peter Sjögren, ASS 1.07,8. Nils-Erik Engberg, VAIF 1.07,8. Lars Kvarfordh, NSK 1.08,3. Jan Larsson, GSS 1.08,4. Stefan Westström, OIF 1.08,8.

Region 4: Per Berglund, Spårvägen 1.02,5. Dan Ericsson, Neptun 1.03,6. Thomas Jannergren, Spårvägen 1.04,5. Göran Jansen, Bromma 1.05,2. Risto Kaipainen, Polisen 1.06,3. Ola Sigali, WSS 1.07,3.

Region 5: Claes Olsson, SSS 1.03,8. Göran Kron, LASS 1.04,1. Håkan Pylad, NKK 1.05,3. Robert Jonsson, NKK 1.05,5. Torny Skaglösa, SSS 1.05,7. Kjell-Åke Johansson, TSK 1.06,0.

Region 6: Tomas Bergfeldt, Kristinehamns SS 1.02,5. Staffan Karlsson, Karlskoga SS 1.03,0. Gert Ove Nilsson, Köpings SS 1.04,7. Per Hallkvist, Örebro SS 1.05,1. Jan Magnusson, Kristinehamns SS 1.05,4. Olle Pfeiffer, Västerås SS 1.05,9.

Region 7: Lars Göran Bernlsson, Elfsborg 1.01,9. Håkan Johansson, Falköpings SS 1.02,5. Magnus Ek, Skövde SS 1.06,8. Sven-Olof Johansson, Falköpings SS 1.07,2. Thomas Enderstam, Skårets SS 1.07,4. Anders Bernland, GKK 1.08,4.

Region 8: Stefan Widell, VSS 1.03,0. Pär Hult, JLSL 1.04,5. Peter Carlsson, HSL 1.06,5. Frank Axelsson, OSS 1.06,9. Jerker Willsson, VSS 1.07,1. Peter Carlsson, JLSL 1.08,0. Peter Welliver, JLSL 1.08,0.

Region 9: Thomas Göransson, HSS 58,4. Lennart Linderos, HSS 1.02,5. Lars Nielsen, TSS 1.03,2. Inge Andersson, KSL 1.05,6. Conny Carlsson, YSS 1.05,7. Hans Andersson, KKK 1.05,9.

### 400 m frisim

Region 1: Reidar Rantatala, KSS 5.07,3. Lennart Asp, KSS 5.20,5. Anders Lundström, SK GeMa 5.24,4. Jerry Renberg, IFKA 5.37,7. Kenneth Bahlin, LSS 5.54,4. J.-O. Thana, SK GeMa 6.01,8.

Region 2: Kent Eriksson, Timrå AIF 4.44,8. Bengt Jönsson, Sollefteå ASS 4.59,5. Mikael Aldensten, Sollefteå ASS 5.20,2. Sune Stenberg, Malö IF 5.26,5. Christer Strandell, Hudiksvalls SS 5.40,8.

Region 3: Nils-Erik Engberg, VAIF 5.04,5. Jan-Peter Sjögren, ASS 5.12,7. Lars Kvarfordh, NSK 5.14,7. Peter Franzén, GSS 5.30,5. Sven-Åke Lindberg, ASS 5.36,3.

Region 4: Risto Kaipainen, Polisen 4.50,9. Per Berglund, Spårvägen 4.51,2. Göran Jansen, Bromma 4.59,8. Thomas Jannergren, Spårvägen 5.00,8. Leif Palm, Spårvägen 5.13,0. Dan Ericsson, Neptun 5.13,5.

Region 5: Claes G. Olsson, SSS 4.54,0. Håkan Pylad, NKK 4.57,3. Göran Kron, LASS 5.05,6. Kjell-Å. Johansson, TSK 5.06,2. Peter Bradd LASS 5.21,2. Michael Boman, NKK 5.27,8.

Region 6: Tomas Bergfeldt, Kristinehamns SS 4.51,5. Per Hallkvist, Örebro SS 4.54,4. Rolf Karlsson, Karlstads SS 5.31,2. Roger Jansson, Karlstads IF 5.55,4.

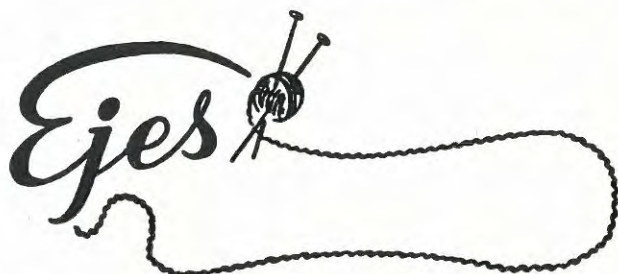
Region 7: Lars-Göran Bernlsson, Elfsborg 4.41,7. Gunnar Johansson, Mariestads SS 4.52,7. Anders Rulqvist, Mariestads SS 5.00,2. Håkan Johansson, Falköpings SS 5.08,3. Anders Bernlund, GKK 5.18,3. Bo Landerstedt, GKK 5.24,0.

Region 8: Stefan Widell, VSS 4.52,2. Peter Carlsson, JLSL 4.54,5.

Det är SOLKLART

att vi vänder oss till specialaffären som kan erbjuda större sortiment i

GARNER — RYOR — STRUMPOR



**GARN & TRIKÅ**

KAPLANSGATAN 8 — TELEFON 362 80

SÖDERTÄLJE

**Axel Olssons  
Begravningsbyrå**

Inneh. Hildur Olsson

Telefon 319 15, bostad 149 15

SÖDERTÄLJE

Ombesörjer allt vid begravningar

Begravningsbil

**BÅRSTA LIVS**

Telefon 111 50

Välkommen till vår trevliga affär

Björknäsvägen 37

SÖDERTÄLJE

FRUKT — DELIKATESSER

MJÖLK och BRÖD

CHARKUTERIER — SPECERIER

**DEPE SNABBKÖP**

TURINGEGATAN 32 — SÖDERTÄLJE

SPECERIER — MJÖLK — BRÖD

CHARKUTERIER — DJUPFRYST

Telefon

**0755/319 80**

Pär Hult, JLSL 5.23,1. Tomas List, VSS 5.23,9. Peter Welliver, JLSL 5.35,3. Tomas Ternstål, OSS 5.36,0.  
Region 9: Tomas Göransson, HSS 4.35,4. Inge Andersson, KSL 4.52,1. Conny Carlsson, YSS 5.02,6. Kars Nielsen, TSS 5.08,4. Peter Appelqvist, KSL 5.13,3. P.-H. Andersson, Ran 5.13,6.

#### 100 m fjärlisim

Region 1: Ronny Bäckström, JSS 1.16,5. Lennart Asp, KSS 1.20,0. J.-O. Thano, SK GeMa 1.20,2. Robert Nilsson, JSS 1.20,7. Jerry Renberg, IFKA 1.47,1.

Region 2: Anders Häggqvist, Timrå AIF 1.10,3. Kent Eriksson, Timrå AIF 1.10,5. Bengt Jönsson, Sollefeå ASS 1.10,8. Erik Swartz, SK Ägir 1.15,1. Lars Gunnar Höglund, Skellefteå-Rönnskär 1.16,5. Lars Roslund, Malå IF 1.19,8.

Region 3: Jan-Peter Sjögren, ASS 1.10,0. Lars Kvarfordh, NSK 1.21,1.

Region 4: Risto Kaipainen, Polisen 1.10,5. Per Berglund, Spårvägen 1.14,8. Bertil Svensson, Polisen 1.18,0. Thomas Jannergren, Spårvägen 1.18,7. Tomas Hjelmsjö, Polisen 1.19,4. Stoely Björkqvist, Södertärns SS 1.20,9.

Region 5: Göran Kron, LASS 1.14,6. Göran Rydh, SSS 1.14,6. Claes G. Olsson, SSS 1.18,4. Lars Erixon, FSK 1.18,4. Håkan Svensson, NKK 1.22,4. Gunnar Sandberg, ESS 1.25,0.

Region 6: Jan Magnusson, Kristinehamns SS 1.11,5. Per Hallqvist, Örebro SS 1.17,4. Stefan Lund, Karlslunds IF 1.24,9. Mats Pelterson, Karlslunds IF 1.31,3.

Region 7: Lars-Göran Bernlsson, Elfsborg 1.12,6. Bo Landerstedt, GKK 1.15,9. Thomas Ek, S 02 1.19,9. Bo Sandqvist, S 02 1.24,1. P. O. Lindh, Alingsås 1.25,0. Thomas Floberg, S 02 1.32,1.

Region 8: Peter Carlsson, JLSL 1.11,8. Bo Sjögren, JLSL 1.14,3. Tomas Ternstål, OSS 1.19,8. Tomas List, VSS 1.21,2. Frank Axelsson, OSS 1.22,5. Herman Håkansson, KSS 1.24,5.

Region 9: Thomas Göransson, HSS 1.07,1. Lennart Linderos, HSS 1.07,7. Hans Andersson, KKK 1.20,0. Stefan Dymling, Ran 1.26,2. Bertil Moreau, LSS 1.26,2. Thomas Pålsson, LS 1.23,4.

#### 200 m ryggsim

Region 1: Ronny Bäckström, JSS 2.49,5. Reidar Rantatalo, KSS 2.49,6. Anders Lundström, SK GeMa 3.02,9. Lennart Asp, KSS 3.04,7. Jerry Renberg, IFKA 3.15,4. J.-O. Thano, SK GeMa 3.18,6.

Region 2: Anders Ottosson, SK Ägir 2.34,7. Svante Rasmuson, Umeå SS 2.36,0. Kent Eriksson, Timrå AIF 2.44,8. Lars Gunnar Hedlund, Skellefteå-Rönnskär 2.49,2. Håkan Persson, Timrå AIF 2.56,3. Tomas Sundholm, Sollefeå ASS 3.00,5.

Region 3: Leif Eriksson, US 2.34,7. Jan Larsson, OSS 2.44,0. Jan Peter Sjögren, ASS 3.01,8. Jan Erik Söderlund, ASS 3.03,2. Björn Halvarsson, BSS 3.03,4.

Region 4: Olo Sigalif, WSS 2.49,6. Stanley Björkqvist, Södertärn 2.51,1. Ronny Olin, Södertärn 3.00,8. Göran Jansen, Bromma 3.03,6.

Region 5: Robert Jonsson, NKK 2.40,4. Veikko Mattilo, SSS 2.41,0. Claes G. Olsson, SSS 2.41,0. Kari Linderos, FSK 2.47,6. Håkan Svensson, NKK 2.53,0. Gunnar Sandberg, ESS 2.53,8.

Region 6: Staffan Carlsson, Karlskoga SS 2.34,9. Göran Westerlund, Karlstads SS 2.44,5. Per Hallkvist, Örebro SS 2.53,1. Roger Johansson, Karlstads SS 2.58,6. Mikael Pålblad, Karlskoga SS 2.59,6. Bengt Håkansson, Karlslunds SS 2.59,6.

Region 7: Lars-Göran Bernlsson, Elfsborg 2.37,5. Bo Nilsson, GKK 2.41,8. Thomas Ek, S 02 2.43,7. Sven-Olof Johansson, Falköping SS 2.45,8. Anders Bernland, GKK 2.57,2. Per Arne Hellberg, Lidköping SS 3.05,2.

Region 8: Jerker Willsson, VSS 2.35,6. Peter Carlsson, JLSL 2.42,9. Stefan Widell, VSS 2.46,2. Svante Holm, OSS 2.47,6. Bo Sjögren, JLSL 2.49,6. Mikael Carlsson, VSS 2.57,5.  
Region 9: Ronnie Palm, LSS

2.27,0. Inge Andersson, KSL 2.34,5. Peter Appelqvist, KSL 2.48,2. Anders Jarl, KSL 2.49,4. Ralf Huke, MS 2.52,8. Thomas Pålsson, LS 2.56,8.

#### 200 m bröstsim

Region 1: Ronny Bäckström, JSS 3.06,6. Dan Ek, JSS 3.07,4. Conny Persson, KSS 3.09,4. Jan-Olof Thano, SK GeMa 3.16,7. Anders Lundström, SK GeMa 3.17,3. Jerry Renberg, IFKA 3.18,5.

Region 2: Anders Häggqvist, Timrå AIF 2.48,5. Erik Swartz, SK Ägir 2.57,1. Per Larsson, SK Ägir 3.17,2. Leif Andersson, Sundsvalls SS 3.17,5.

Region 3: Lars Kvarfordh, NSK 3.01,0. Ronny Andersson, NSK 3.06,1. Jan Engberg, ASS 3.07,1. Åke Östlund, GSS 3.13,7. Thomas Hammar, SSK 3.24,3. Sven-Åke Lindberg, ASS 3.25,6.

Region 4: Per Berglund, Spårvägen 2.58,7. Åke Karlsson, Polisen 2.59,0. Bengt Åkerlind, Bromma 3.04,0.

Region 5: Robert Jansson, NKK 2.49,8. Stefan Andersson, NSS 2.53,5. Göran Rydh, SSS 2.58,2. Göran Forsen, ESS 3.10,3. Tomas Svensson, LASS 3.10,3. Torgny Skoglösa 3.10,6.

Region 6: Peter Lundell, Kristinehamns SS 3.04,0. Håkan Larsson, Örebro SS 3.12,1. Mats Pelterson, Karlslunds IF 3.16,8. Stefan Lund, Karlslunds IF 3.27,5. Ellert Bergfalk, Karlskoga SS 3.27,8. Olle Pfeiffer, Västerås SS 3.29,0.

Region 7: Bo Nilsson, GKK 3.05,4. Christer Karlsson, Skövde SS 3.06,4. Jan Rippe, Mariestads SS 3.06,8. Alf Åhrenberg, Varbergs SLS 3.09,3. Anders Karlsson, Varbergs SLS 3.12,9. Thomas Flöberg, S 02 3.14,5.

Region 8: Staffan Mattsson, KSS 3.06,5. Herman Håkansson, KSS 3.07,6. Lennart Pelterson, VSS 3.08,1. Lars-G. Bergqvist, JLSL 3.10,2. Peter Carlsson, HSL 3.12,1. Göran Jörgenson, VSS 3.13,7.

Region 9: Lennart Linderos, HSS 2.56,6. Peter Appelqvist, KSL 3.01,2. Lars-Göran Ullerud, MSS 3.05,6. Ulf Söderqvist, Ran 3.05,9. Bengt Svensson, MS 3.07,2. Mikael Lundberg, HSS 3.09,4.

#### 200 m medley

Region 1: Ronny Bäckström, JSS 2.42,1. Reidar Rantatalo, KSS 2.52,9. Lennart Asp, KSS 2.57,2. Jerry Renberg, IFKA 2.57,3. Anders Lundström, SK GeMa 3.00,4. Jan-Olof Thano, SK GeMa 3.02,4.

Region 2: Anders Häggqvist, Timrå AIF 2.39,7. Erik Swartz, SK Ägir 2.44,4. Bengt Jönsson, Sollefeå ASS 2.44,9. Per Jonsson, Malå IF 2.53,3. Tomas Ohlund, Skellefteå-Rönnskär 2.55,5.

Region 3: Jan-Peter Sjögren, ASS 2.39,1. Leif Eriksson, US 2.46,0. Nils-Erik Engberg, VAIF 2.46,2. Lars Kvarfordh, NSK 2.53,2. Jan Engberg, ASS 3.07,6. Ronny Andersson, NSK 3.12,0.

Region 4: Per Berglund, Spårvägen 2.35,9. Risto Kaipainen, Polisen 2.43,1. Ola Sigalif, WSS 2.48,2. Bertil Svensson, Polisen 2.51,4. Göran Jansson, Bromma 2.51,9. Stanley Björkqvist, Södertärn 2.53,0.

Region 5: Göran Kron, LASS 2.38,7. Robert Jansson, NKK 2.40,5. Claes G. Olsson, SSS 2.44,0. Göran Rydh, SSS 2.48,5. Håkan Svensson, NKK 2.53,0. Gunnar Sandberg, ESS 2.53,6.

Region 6: Staffan Carlsson, Karlskoga SS 2.37,8. Jan Magnusson, Kristinehamns SS 2.40,6. Tomas Bergfeldt, Kristinehamns SS 2.42,8. Per Hallkvist, Örebro 2.48,4. Ralf Carlsson, Karlstads SS 2.54,9. Göran Westerlund, Karlstads SS 2.55,3.

Region 7: Lars-Göran Bernlsson, Elfsborg 2.39,5. Thomas Ek, S 02 2.44,3. Bo Nilsson, GKK 2.47,8. Sven-Olof Johansson, Falköping SS 2.49,6. Bo Landerstedt, GKK 2.59,5. P. O. Westlander, Alingsås SLS 2.59,6.

Region 8: Stefan Widell, VSS 2.42,2. Peter Carlsson, JLSL 2.42,2. Tomas Ternstål, OSS 2.52,1. Pär Hult, JLSL 2.56,0. Peter Carlsson, HSL 2.56,9. Svante Holm, OSS 2.57,2.

Region 9: Thomas Göransson, HSS 2.32,5. Ronnie Palm, LSS 2.38,8. Lennart Linderos, HSS 2.40,4. Tomas Pålsson, LS 2.49,6. Peter Appelqvist, KSL 2.52,4. Ralf Huke, MS 2.53,5.

#### POJKAR C

##### 100 m frisim

Region 1: Christer Olofsson, SK GeMa 1.08,1. Anders Rantatalo, KSS 1.08,7. Kaj Timlin, KSS 1.11,4. Jan Sluge, SK GeMa 1.17,3. Lars Furberg, KSS 1.17,6. Patrik Juhlin, LSS 1.18,1.

Region 2: Jan Ekman, Hudiksvall 1.04,2. Hans Lindberg, Ytterhogdal 1.12,4. S. E. Hannukainen, Sundsvalls SS 1.18,1. Stefan Eriksson, Timrå AIF 1.18,3. Mikael Magnusson, Ytterhogdal 1.18,5. Lars Näslund, Ö-viks ASS 1.20,3.

Region 3: Toni Magnusson, HIK 1.11,9. Stefan Hilljebäck, HIK 1.12,4. Lars Erlandsson, NSK 1.16,6. Ove Lindqvist, BSS 1.20,5. Tomas Bäck, BSS 1.20,8. Kent-Olav Nyström, ASS 1.24,5.

Region 4: Mikael Nyström, Neptun 1.12,8. Anders Larsson, Sundbyberg 1.13,4. Mats Rodebjer, WSS 1.16,1. Bengt Kindblom, Polisen 1.16,9. Toni Wallin, Polisen 1.16,9. Pekka Seitala, Neptun 1.17,0.

Region 5: Göran Berg, LASS 1.15,4. Tomas Skoglund, SSS 1.19,6. Bengt Lindberg, SSS 1.19,6. Peter Jonsson, NKK 1.20,4. Peter Kärden, ESS 1.21,5. Lars Lövgrén, SSS 1.22,8.

Region 6: Boo Falkman, Kristinehamns SS 1.10,7. Per Holmqvist, Västerås SS 1.12,5. Björn-Erik Bohm, Sala SS 1.12,9. Seppo Ovakainen, Karlskoga SS 1.15,0. Leif Åke Karlsson, Kristinehamns SS 1.15,8. Kent Karlsson, Västerås SS 1.17,0.

Region 7: Fredrik Weiner, Skövde SS 1.06,7. Anders Rutqvist, Mariestads SS 1.06,8. Gunnar Johansson, Mariestads SS 1.07,4. Dag Unosson, Trollhättans SS 1.09,2. Bengt Qvist, Skövde SS 1.11,1. Leif Blamqvist, Skara SS 1.13,6.

Region 8: Gunnar Johansson, NLS 1.11,1. Johan Nyberg, NSLS 1.14,8. Göran Martinsson, OSS 1.14,8. Jerry Gladh, MSS 1.19,5. Anders Tjäder, HVSS 1.20,1. Göran Andersson, JLSL 1.20,1.

Region 9: Roger Märtensson, LSS 1.09,1. Lars Nordström, Ran 1.10,3. Björn Sonesson, LSS 1.11,7. Torsten Buhre, MS 1.11,7. Peter Johansson, MS 1.13,5. Ulf Olsson, HSS 1.14,0. Mats Pelterson, SKP 1.14,0.

##### 100 m fjärlisim

Region 1: Christer Olofsson, SK GeMa 1.20,9. Anders Rantatalo, KSS 1.30,8. Kaj Timlin, KSS 1.31,0. Jan Sluge, SK GeMa 1.39,0. Peter Hellgren, SK GeMa 1.47,1. Johan Ohlsson, IFA 1.56,7.

Region 2: Jon Ekman, Hudiksvalls SS 1.15,4.

Region 3: Kent Ove Nyström, ASS 1.39,7.

Region 4: Mikael Nyström, Neptun 1.29,0. Anders Larsson, Sundbyberg 1.31,6.

Region 5: Göran Berg, LASS 1.27,9. Tomas Skoglund, SSS 1.28,8.

Region 6: Boo Falkman, Kristinehamns SS 1.26,2. Seppo Ovakainen, Karlskoga SS 1.31,0. Anders Nyhlen, Karlskoga SS 1.44,4. Claes Molander, Kristinehamns SS 1.47,0. Mats Helgesson, Örebro SS 1.51,0. Bo Larsson, Örebro SS 1.53,9.

Region 7: Dag Unosson, Trollhättans SS 1.22,4. Anders Rutqvist, Mariestads SS 1.24,0. Gunnar Johansson, Mariestads SS 1.26,4. Fredrik Weiner, Skövde SS 1.27,4. Bengt Qvist, Skövde SS 1.33,9. Jan Eriksson, GKK 1.43,1.

Region 8: Gunnar Johansson, NSLS 1.21,8. Lars Åmon, OSC 1.33,5. Peter Janeröd, HVSS 1.36,9. Göran Martinsson, OSS 1.43,0. Göran Andersson, JLSL 1.52,0. Mikael Johansson, JLSL 1.52,9.

Region 9: Roger Märtensson, LSS 1.18,3. Tomas Eskilsson, HSS 1.24,1. Torsten Buhre, MS 1.28,5. Lars Nordström, Ran 1.30,8. Benny Olsson, LS 1.33,8. Björn Sonesson, LSS 1.39,3.

##### 100 m ryggsim

Region 1: Anders Rantatalo, KSS 1.23,8. Kaj Timlin, KSS 1.32,3. Lars Furberg, KSS 1.37,0. Lars Nilsson, LSS 1.37,8. Jan Sluge, SK GeMa 1.39,8. Anders Wernblom, JSS 1.40,2.  
Region 2: Jan Ekman, Hudiksvalls SS 1.17,6. S.-E. Hannukainen, Sundsvalls SS 1.39,4. Lars Näslund, Ö-viks ASS 1.43,2.

Region 3: Toni Magnusson, HIK 1.23,1. Stefan Hilljebäck, HIK 1.24,0. Lars Erlandsson, NSK 1.30,2. Kent-Ove Nyström, ASS 1.46,7. Roger Grönfeldt, ASS 1.47,4.

Region 4: Mikael Nyström, Neptun 1.28,0. Leif Andersson, Södertärns SS 1.34,1. Ulf Nilsson, WSS 1.38,1. Christer Horn, Södertärns SS 1.40,5.

Region 5: Göran Berg, LASS 1.25,6. Tomas Skoglund, SSS 1.31,8. Tomas Backhem, LASS 1.32,6. Lennart Andersson, SSS 1.32,8. Peter Jonsson, NKK 1.39,4. Bengt Lindberg, SSS 1.40,1.

Region 6: Bo Falkman, Kristinehamns SS 1.22,8. Leif-Åke Karlsson, Kristinehamns SS 1.27,0. Anders Nyhlen, Karlskoga SS 1.29,3. Stefan Flink, Karlskoga SS 1.31,4. Thomas Mathisen, Örebro SS 1.36,2. Claes Molander, Kristinehamns SS 1.37,7.

Region 7: Fredrik Weiner, Skövde SS 1.18,5. Torbjörn Gustavsson, Skara SS 1.18,9. Anders Rutqvist, Mariestads SS 1.20,5. Gunnar Johansson, Mariestads SS 1.22,7. Dag Unosson, Trollhättans SS 1.23,3. Magnus Jönsson, Skara SS 1.28,5.

Region 8: Gunnar Johansson, NSLS 1.25,6. Per-Arne Anellind, KS 1.33,9. Anders Tjäder, HVSS 1.34,2. Lars Svensson, IFK Ra 1.35,5. Johan Nyberg, NSLS 1.37,0. Jerry Gladh, MSS 1.39,2.

Region 9: Roger Märtensson, LSS 1.18,0. Ulf Olsson, HSS 1.24,7. Bo Karlsson, LSS 1.25,2. Tomas Eskilsson, HSS 1.28,0. Lars Nordström, Ran 1.28,5. Ulf Andersson, HSS 1.29,2.

##### 100 m bröstsim

Region 1: Kaj Timlin, KSS 1.30,7. Patrik Juhlin, LSS 1.36,8. Mats Skär, JSS 1.40,4. Kjell Å. Andersson, JSS 1.41,9. Anders Wernblom, JSS 1.42,7. Lars Bäckman, LSS 1.43,5.

Region 2: Tore Björn-Larsen, Sollefeå ASS 1.27,7. Jan Ekman, Hudiksvalls SS 1.28,2. Ulf Holmström, Kromfors IF 1.34,7. Peter Nilsson, Lycke IF 1.41,9. Lars Dolk, Timrå AIF 1.43,1. Dan Regnander, Ytterhogdals IK 1.43,6.

Region 3: Olle Cedervall, HIK 1.34,7. Björn Solum, BSS 1.34,7. Stefan Hilljebäck, HIK 1.36,0. Ove Lindqvist, BSS 1.37,2. Lars Hallén, HSS 1.41,6. Jan Åke Johansson, BSS 1.46,0.

Region 4: Toni Wallin, Polisen 1.26,8. Claes-Göran Karnesjö, Södertärn 1.28,6. Nils-Erik Thudén, WSS 1.32,5. Bengt Kindblom, Polisen 1.33,8. Arne Klæsson, Hellas 1.35,0. Anders Larsson, Sundbyberg 1.35,0.

Region 5: Per Ingemansson, LASS 1.36,6. Ola Sarsarsson, LASS 1.39,4. Lars Lövgrén, SSS 1.39,7. Per Moberg, LASS 1.39,9. Urban Zetterkvist, NKK 1.44,2. Tammy Andersson, FSK 1.47,9.

Region 6: Seppo Ovakainen, Karlskoga SS 1.30,1. Anders Nyhlen, Karlskoga SS 1.34,5. Boo Falkman, Kristinehamns SS 1.35,6. Kent Karlsson, Västerås SS 1.38,3. Per Holmqvist, Västerås SS 1.40,8. Roland Pelterson, Karlslunds IF 1.41,2.

Region 7: Leif Simonsson, Uddevalla SF 1.28,1. Gunnar Johansson, Mariestads SS 1.32,2. Roger Hansson, Uddevalla SF 1.33,0. Anders Rutqvist, Mariestads SS 1.33,8. Dag Unosson, Trollhättans SS 1.33,9. Conny Åskeröd, Skövde SS 1.34,6.

Region 8: Ulrik Sellman, HVSS 1.33,5. Lars Åmon, OSC 1.35,6. Peter Janeröd, HVSS 1.35,7. Johan Nyberg, HSL 1.37,6. Per Fridh, NSLS 1.38,1. Peter Sjölin, NSLS 1.39,4.

Region 9: Benny Olsson, LS 1.30,8. Kjell Ganby, Delf. 1.36,8. Ulf Olsson, HSS 1.37,9. Peter Ahlback, LSS 1.38,4. Peter Johansson, MS 1.39,4. Jerry Olofsson, Delf. 1.42,5.

# KRINGLANS KORVBAR

STORGATAN 4 — TELEFON 317 75

SÖDERTÄLJE

**Korv - Pommes Frites - Potatispuré - Mjukglass - Kyllda läskedrycker**

**TOBAK - TIDNINGAR**

Ett lämpligt utflyktsmål

## VÄRDSHUSET NEJLIKAN

Åsgatan 26 (invid riksväg 57)  
Telefon 0755/703 78 — JÄRNA

**LUNCH — MIDDAG — GOTT — RIKLIGT  
HUMANA PRISER**

Vi ordnar även familjefester i hemmen  
**JULBORD** serveras den 14/12, 21/12, 22/12, 23/12



Telefon 0755/375 15  
Östergatan 33 B (runt hörnet)  
SÖDERTÄLJE

Spec. Hårfärgning  
och permanent  
För övrigt allt inom yrket

## AKTIEBOLAGET ELEKTROBYRÅN

NORRTÄLJE — Telefon 0176/125 90

KARLSKOGA — Telefon 0586/346 80

Filialer:

Stockholm, Vaxholm, Åkersberga,

Hallstavik

Vi tillverkar och levererar

Elektriska Tidfagningsanläggningar

## BEOS MEK. VERKSTAD AB

Storgatan 40  
Telefon 0755/363 20  
SÖDERTÄLJE

Utför:  
Konstruktionsarbeten  
Maskinreparationer  
All slags svefsning  
Plåtarb. fr. 1 mm

## ÖSTANÅ SÅG

ÖSTANÅ

Telefon 0764/530 17, 530 58

**Alla slag av sågade och hyvlade Trävaror**

Vi har PÅLSEN Ni söker

## KÖRSNÄR ERIK BROE

Vattenverksvägen 20 — Åkersberga  
Telefon 0764/215 94

SOMMARFÖRVARING

### 100 m medley

Region 1: Christer Olofsson, SK GeMa 1.20,4. Anders Rontatalo, KSS 1.21,5. Kaj Timlin, KSS 1.23,4. Jan Stuge, SK GeMa 1.32,5. Patrik Juhlin, LSS 1.34,8. Lars Furberg, SKS 1.35,5.

Region 2: Jon Ekman, Hudiksvalls SS 1.16,2. S.-E. Hannukainen, Sundsvalls SS 1.34,2.

Region 3: Stefan Hiltjebäck, HIK 1.24,2. Lars Erlandsson, NSK 1.24,6. Björn Salum, BSS 1.31,4. Ken-Olov Nyström, ASS 1.36,8. Roger Gränfeldt, ASS 1.48,5. Peter Frisk, OIF diskv.

Region 4: Mikael Nyström, Neptun 1.25,9. Nils-Erik Thuden, WSS 1.26,0. Anders Larsson, Sundbyberg 1.26,7. Leif Andersson, Södertörns SS 1.28,8. Bengt Kindblom, Polisen 1.30,0. Mats Radebjer, WSS 1.30,1.

Region 5: Göran Berg, LASS 1.24,8. Tomas Skaglund, SSS 1.28,2. Thomas Barkhem, LASS 1.29,2. Lennart Andersson, SSS 1.33,3. Per Moberg, LASS 1.33,6. Ola Sarsarsson, LASS 1.34,6.

Region 6: Boo Falkman, Kristinehamns SS 1.21,5. Seppo Ovasainen, Karlskoga SS 1.25,3. Per Holmqvist, Västerås SS 1.27,0. Anders Nyhlen, Karlskoga SS 1.30,3. Cloes Molander, Kristinehamns SS 1.31,0. Kent Korlsson, Västerås SS 1.31,0.

Region 7: Dag Unsson, Trällhåttan SS 1.19,7. Gunnar Johansson, Mariestads SS 1.19,7. Anders Rutqvist, Mariestads SS 1.20,3. Leif Simonsson, Uddevalla SF 1.22,1. Bengt Ovist, Skövde SS 1.27,2. Nils-Göran Andersson, SK Laxen 1.28,8.

Region 8: Gunnar Johansson, NSLS 1.23,2. Johan Nyberg, NSLS 1.25,5. Anders Tjäder, HVSS 1.30,7. Peter Janeröd, HVSS 1.31,0. Göran Andersson, JLSL 1.32,1. Göran Pettersson, NSLS 1.33,9.

Region 9: Roger Mårtensson, LSS 1.20,9. Lars Nordström, Ran 1.25,0. Björn Sonesson, LSS 1.27,5. Torsten Buhre, MS 1.27,8. Thomas Eskilsson, HSS 1.28,1. Benny Olsson, LS 1.30,5.

### POJKAR D

#### 100 m frisim

Region 1: Lennart Berggren, SK GeMa 1.19,0. Anders Olofsson, SK GeMa 1.20,2. Roger Isaksson, BBK 1.27,6. Tomas Granström, VSIF 1.28,0. Peter Nordlund, MSS 1.28,4. Ola Hellgren, SK GeMa 1.33,4.

Region 2: Olle Eriksson, Sollefteå ASS 1.18,3. Åke Nyberg, Timrå AIF 1.21,1. Jan Lindgren, SK Ägir 1.22,2. Mats Olsson, Timrå AIF 1.28,5. Stefan Larsson, Malå IF 1.30,0. Gunnar Falk, Malå IF 1.35,3.

Region 3: Thomas Andersson, HSS 1.23,0. Ola Borgström, BSS 1.24,3. Lennart Svensson, ASS 1.36,5. Mikael Risk, OIF 1.37,7. Åke Gunnelin, ASS 1.52,3. Mikael Biral, ASS 2.03,9.

Region 4: Jan Thorell, Polisen 1.16,3. Peter Nyström, Neptun 1.17,4. Tommas Künneke, Bromma 1.23,5. Tommy Ek, Sundbyberg 1.29,1. Rainer Fors, Södertörn 1.29,4. Håkan Dahlström, WSS 1.30,1.

Region 5: Jörgen Nilsson, FSK 1.25,4. Arvo Kobli, LASS 1.27,9. Anders Beckman, SSS 1.31,8. Per Andersson, SSS 1.35,5. Mikael Lindkvist, NKK 1.43,0.

Region 6: Peter Wählberg, Kristinehamns SS 1.13,9. Peter Eriksson, Nora SS 1.17,2. Torgny Molander, Kristinehamns SS 1.20,6. Thomas Bäck, Nora SS 1.24,6. Ove Nylén, Kumla SS 1.24,7. Lars Falkman, Kristinehamns SS 1.28,3.

Region 7: Mats Stenberg, Mariestads SS 1.20,3. Urban Fläring, Skövde SS 1.20,3. Christer Johansson, S 02 1.23,0. Lars Ask, Skövde SS 1.24,7. Stefan Arvidsson, S 02 1.27,4. Jan-Olof Svensson, SK Laxen 1.29,1.

Region 8: Bo Linnander, JLSL 1.29,5. Thomas Karlsson, IFK Ro 1.30,5. Mats Ekdahl, NSLS 1.33,0. Göran Stängsjö, JLSL 1.35,5. Magnus Claesson, IFK Ro 1.36,8. Christer Lindgren, IFK Ro 1.39,7.

Region 9: Dan Eliasson, YSS 1.14,0. Lars Davidsson, HSS 1.19,5. Per Eskilsson, HSS 1.21,7. Magnus

Gren, TSS 1.22,3. Peter Johansson, CSS 1.27,5. Johan Hård av Segerstad, HSS 1.28,6.

### 50 m fjärlsim

Region 1: Lennart Berggren, SK GeMa 38,7. Tomas Granström, VSIF 46,1. Anders Olofsson, SK GeMa 47,4. Tommy Nilsson, SK GeMa 51,3. Kent Lakso, ÖJF 54,3. Ola Hellgren, SK GeMa 57,9.

Region 2: Olle Eriksson, Sollefteå ASS 40,9. Jan Lindgren, SK Ägir 47,5. Gunnar Falk, Malå IF 58,8. Kim Boberg, Malå IF 58,9. Stefan Larsson, Malå IF 59,8.

Region 3: Ola Borgström, BSS 48,0. Lennart Svensson, ASS 58,3. Mikael Frisk, OIF 1.01,9. Åke Gunnelin, ASS 1.09,2.

Region 4: Jan Thorell, Polisen 43,6. Rainer Fors, Södertörns SS 46,0.

Region 5: Per Andersson, SSS 46,3. Arvo Kobli, LASS 46,6. Michael Wallin, LASS 59,1. Anders Beckman diskv.

Region 6: Peter Wählberg, Kristinehamns SS 40,1. Torgny Molander, Kristinehamns SS 41,1. Thomas Bäck, Nora SS 45,7. Ove Nylén, Kumla SS 45,9. Mats Nylén, Kumla SS 46,9. Lars Falkman, Kristinehamns SS 49,5.

Region 7: Björn Matsson, Skövde SS 40,8. Mats Stenberg, Mariestads SS 43,1. Christer Johansson, S 02 46,7. Leif Westman, Mariestads SS 47,7. Stefan Arvidsson, S 02 48,1. Urban Fläring, Skövde SS 49,7.

Region 8: Thomas Karlsson, IFK Ro 48,3. Peter Blick, JLSL 48,3. Bo Linnander, JLSL 48,8. Christer Samuelsson, OSS 51,0. Magnus Claesson, IFK Ro 54,0. Göran Stängsjö, JLSL 54,6.

Region 9: Dan Eliasson, YSS 36,9. Per Eskilsson, HSS 41,4. Lars Davidsson, HSS 42,5. Göran Olander, Björ 43,0. Göran Nilsson, KSL 43,7. Per Berg, MS 45,3.

### 50 m ryggssim

Region 1: Lennart Berggren, SK GeMa 43,5. Roger Isaksson, BBK 43,9. Peter Nordlund, MSS 44,8. Anders Olofsson, SK GeMa 45,6. Tomas Granström, VSIF 47,4. Kent Lakso, ÖJF 49,0.

Region 2: Mats Olsson, Timrå AIF 45,4. Torbjörn Thuresson, Timrå AIF 45,7. Olle Eriksson, Sollefteå ASS 47,5. Stefan Larsson, Malå IF 51,0. Hans Ohman, Sundsvalls SS 51,1. Kim Boberg, Malå IF 54,9.

Region 3: Ola Borgström, BSS 47,6. Thomas Andersson, HSS 48,5. Lennart Svensson, ASS 52,6. Åke Gunnelin, ASS 54,4. Mikael Frisk, OIF 1.01,1. Mikael Biral, ASS 1.08,3.

Region 4: Jan Thorell, Polisen 42,5. Rainer Fors, Södertörn 43,0. Stefan Björkqvist, Södertörn 45,0. Håkan Dahlström, WSS 45,5. Michael Warstedt, Södertörn SS 1. Lars Granlund, Södertörn 58,0.

Region 5: Anders Beckman, SSS 48,3. Arvo Kobli, LASS 49,0.

Region 6: Peter Wählberg, Kristinehamns SS 43,5. Peter Eriksson, Nora SS 45,1. Torgny Molander, Kristinehamns SS 45,2. Lars Falkman, Kristinehamns SS 47,0. Thomas Bäck, Nora SS 49,5. Mats Nylén, Kumla SS 50,0.

Region 7: Anders Gustavsson, S 02 43,6. Mats Stenberg, Mariestads SS 45,9. Leif Westman, Mariestads SS 46,4. Christer Johansson, S 02 46,5. Stefan Arvidsson, S 02 47,8. Jan-Olof Svensson, SK Laxen 48,8.

Region 8: Magnus Claesson, IFK Ro 44,1. Thomas Karlsson, IFK Ro 46,0. Göran Stängsjö, JLSL 49,3. Peter Nilsson, IFK Ro 49,5. Christer Samuelsson, OSS 51,9. Bo Linnander, JLSL 52,0.

Region 9: Dan Eliasson, YSS 40,7. Lars Davidsson, HSS 41,8. Per Eskilsson, HSS 44,0. Göran Nilsson, KSL 44,0. Per Berg, MS 45,5. Johan Hård av Segerstad, HSS 45,8.

### 100 m bröstsim

Region 1: Tomas Granström, VSIF 1.43,5. Roger Isaksson, BBK 1.49,9. Peter Nordlund, MSS 1.52,4. Lennart Berggren, SK GeMa 1.54,1. Anders Malmsten, ASSI IF 2.03,9. Tommy Nilsson, SK GeMa 2.08,4.

Region 2: Hans Ohman, Sundsvalls SS 1.40,9. Mats Olsson, Timrå AIF 1.49,6. Kim Boberg, Malå IF 1.53,7. Åke Nyberg, Timrå AIF 1.56,9.

Region 3: Ola Borgström, BSS 1.41,8. Thomas Andersson, HSS 1.53,6. Lennart Svensson, ASS 2.00,3. Mikael Biral, ASS 2.01,5.

Region 4: Tommas Künneke, Bromma 1.40,6. Ulf Dernhagen, Solna 1.41,7. Rainer Fors, Södertörn 1.42,3. Stefan Hagman, Solna 1.47,1. Mats Larsson, WSS 1.54,8.

Region 5: Per Andersson, SSS 1.49,7. Mikael Lindkvist, NKK 1.59,7. Christer Wennberg, KSS 2.05,0.

Region 6: Torgny Molander, Kristinehamns SS 1.41,3. Pether Wählberg, Kristinehamns SS 1.42,8. Thomas Bäck, Nora SS 1.43,7. Lars Falkman, Kristinehamns SS 1.44,6. Peter Eriksson, Nora SS 1.46,7. Ove Nylén, Kumla SS 1.49,4.

Region 7: Mats Stenberg, Mariestads SS 1.33,8. Björn Matsson, Skövde SS 1.34,8. Stefan Arvidsson, S 02 1.43,5. Jan-Olof Svensson, SK Laxen 1.46,8. Christer Johansson, S 02 1.47,1.

Region 8: Mats Ekdahl, NSLS 1.43,6. Bo Linnander, JLSL 1.49,0. Alf Karlsson, NSLS 1.52,3. Christer Samuelsson, OSS 1.53,3. Ulf Palm IFK Ro 1.58,1. Per Andersson, HSL 2.02,0.

Region 9: Mats Andersson, Åhus 1.40,3. Håkan Svensson, KSL 1.44,0. Johan Hård av Segerstad, HSS 1.44,7. Anders Åkesson, HSS 1.45,5. Kaj Sjöstrand, BJAR 1.46,0. Ralf Persson, KKK 1.48,4.

### 100 m medley

Region 1: Lennart Berggren, SK GeMa 1.33,0. Tomas Granström, VSIF 1.39,8. Anders Olofsson, SK GeMa 1.40,4. Peter Nordlund, MSS 1.40,8. Roger Isaksson, BBK 1.41,2. Kent Lakso, ÖJF 1.45,7.

Region 2: Olle Eriksson, Sollefteå ASS 1.35,5. Mats Olsson, Timrå AIF 1.37,8. Kim Boberg, Malå IF 1.53,7.

Region 3: Ola Borgström, BSS 1.39,1. Lennart Svensson, ASS 1.51,5. Mikael Frisk, OIF 1.59,0. Mikael Biral, ASS 2.05,5. Åke Gunnelin, ASS diskv.

Region 4: Jan Thorell, Polisen 1.30,5. Rainer Fors, Södertörn 1.39,4.

Region 5: Arvo Kobli, LASS 1.40,1. Per Andersson, SSS 1.41,9. Anders Beckman, SSS 1.43,0.

Region 6: Peter Wählberg, Kristinehamns SS 1.26,4. Torgny Molander, Kristinehamns SS 1.28,8. Thomas Bäck, Nora SS 1.34,1. Peter Eriksson, Nora SS 1.34,6. Ove Nylén, Kumla SS 1.35,8. Lars Falkman, Kristinehamns SS 1.37,8.

Region 7: Mats Stenberg, Mariestads SS 1.30,0. Christer Johansson, S 02 1.34,1. Björn Matsson, Skövde SS 1.35,6. Lars Ask, Skövde SS 1.36,1. Stefan Arvidsson, S 02 1.36,3. Leif Westman, Mariestads SS 1.37,0.

Region 8: Bo Linnander, JLSL 1.42,8. Magnus Claesson, IFK Ro 1.43,5. Thomas Karlsson, IFK Ro 1.43,9. Göran Stängsjö, JLSL 1.48,1. Mats Ekdahl, NSLS 1.49,3. Peter Nilsson, IFK Ro 1.49,5.

Region 9: Dan Eliasson, YSS 1.26,7. Lars Davidsson, HSS 1.29,4. Per Eskilsson, HSS 1.33,9. Mats Andersson, Åhus 1.38,7. Göran Olander, Björ 1.39,7. Johan Hård av Segerstad, HSS 1.40,3.

### FLICKOR A

#### 100 m frisim

Region 1: Annika Klint, KSS 1.07,7. Inger Markstedt, LSS 1.09,2. Köttrik Holmgren, IFKA 1.11,1. Ingrid Engman, SK GeMa 1.13,2. Carina Enryd, SK GeMa 1.14,2. Eva Engman, SK GeMa 1.15,7.

Region 2: Vera Kock, Timrå AIF 1.04,1. Ann-Christin Persson, Timrå AIF 1.07,0. Ann-Christin Ångström, Lycksele IF 1.07,6. Barbra Olander, SK Ägir 1.09,2. Eva Liedgren, SK Ägir 1.13,1. Carina Årenvall, Ytterhogdals IK 1.14,1.

Region 3: Lisbeth Yngvesson, GSS

1.13,2. Ulla Wallmark, OIF 1.18,0. Lena Lundberg, HAIF 1.18,4. Birgitta Hansson, GSS 1.18,4. Kristina Haglund, US 1.18,4.

Region 4: Margareta Berglund, SKK 1.05,1. Carina Blomberg, SKK 1.07,1. Eva Ohlsson, Solna 1.08,6. Birgitta Ruder, SKK 1.08,6. Anna Lena Jönsson, Polisen 1.09,3. Kerstin Hellström, SKK 1.09,5.

Region 5: Ing-Marie Nilsson, NKK 1.06,6. Agneta Kjellwall, TSK 1.08,8. Birgitta Falin, KSS 1.11,8. Eva Carlsson, TSK 1.12,0. Inger Danielsen, NKK 1.12,1. Anne Blomberg, NKK 1.12,2.

Region 6: Inger Davenstam, Västerås SS 1.04,0. Lena Olsson, Karlskoga SS 1.08,4. Gunnel Gyberg, Kristinehamns SS 1.09,9. Kerstin Pettersson, Sala SS 1.10,1. Ylva Hagström, Örebro SS 1.10,2. Britt-Inger Thobiasson, Karlstad SS 1.10,7.

Region 7: Anita Zarnowiecki, S 02 1.03,7. Kerstin Moberg, SK Najaden 1.07,0. Anne Larsson, Ellsberg 1.08,8. Britt-Marie Holmen, Mariestads SS 1.09,8. Irvi Johansson, GKK 1.10,0. Maria Jenvén, Mariestads SS 1.10,3.

Region 8: Inger Andersson, JLSL 1.06,4. Christina Nilsson, VSS 1.07,1. Ann-Christin Fransson, MSS 1.07,4. Yvonne Jansson, JLSL 1.09,5. Helena Svensson, VSS 1.09,9. Eva Andersson, NSLS 1.11,5.

Region 9: Gunilla Jonsson, MS 1.04,7. Åse Gustavsson, KSL 1.06,5. Eva Folkesson, KSL 1.07,2. Lena Hydrom, LS 1.08,9. Clary Hallqvist, TSS 1.09,5. Monika Lundström, ASS 1.09,5.

### 400 m frisim

Region 1: Annika Klint, KSS 5.08,9. Inger Markstedt, LSS 5.27,9.

Region 2: Vera Kock, Timrå AIF 4.57,8. Ann-Christin Persson, Timrå AIF 5.18,1. Eva Liedgren, SK Ägir 5.39,5. Monica Lundin, Ö-viks ASS 6.29,1.

Region 3: —

Region 4: Margareta Berglund, SKK 5.02,9. Carina Blomberg, SKK 5.07,5. Birgitta Ruder, SKK 5.19,2. Britt Kinnegård, Neptun 5.19,6. Kerstin Hellström, SKK 5.24,8. Kerstin Hällstedt, SKK 5.25,9.

Region 5: Ing-Marie Nilsson, NKK 5.11,7. Anne Blomberg, NKK 5.34,0. Eva Carlsson, TSK 5.36,0. Inger Danielsen, NKK 5.38,7. Agneta Kjellwall, TSK 5.45,3. Birgitta Fohlin, KSS 5.55,0.

Region 6: Inger Davenstam, Västerås SS 4.59,4. Gunnel Gyberg, Kristinehamns SS 5.11,2. Britt-Inger Thobiasson, Karlstad SS 5.26,3. Ylva Hagström, Örebro SS 5.27,5. Christel Söderström, Västerås SS 5.36,8. Maria-Lena Larsson, Karlstads IF 5.38,1.

Region 7: Anita Zarnowiecki, S 02 4.57,5. Kerstin Moberg, SK Najaden 5.09,4. Maria Jenvén, Mariestads SS 5.14,1. Irvi Johansson, GKK 5.14,8. Britt-Marie Holmen, Mariestads SS 5.16,1. Anne Larsson, Ellsberg 5.26,2.

Region 8: Anette Jonsson, JLSL 5.06,8. Inger Andersson, JLSL 5.08,2. Christina Nilsson, VSS 5.18,3. Yvonne Jansson, JLSL 5.18,5.

Region 9: Gunilla Jonsson, MS 4.59,7. Åse Gustavsson, KSL 5.04,9. Eva Folkesson, KSL 5.19,3. Lena Hydrom, LS 5.23,6. Marie Persson, MS 5.24,5. Eva Daun, LS 5.24,6.

### 200 m fjärlsim

Region 1: Ingrid Engman, SK GeMa 2.57,6.

Region 2: Vera Kock, Timrå AIF 2.55,5.

Region 3: Inga Maj Bärlin, US 3.02,5. Rita Eriksson, ASS 3.35,4.

Region 4: Kerstin Hellström, SKK 2.47,9. Kerstin Hällstedt, SKK 2.48,6. Anna Lena Jönsson, Polisen 3.01,4. Britt Kinnegård, Neptun 3.09,5.

Region 5: Yvonne Selén, SSS 2.55,2. Gull Britt Aleberg, SSS 2.58,2.

Region 6: Lena Lie, Karlskoga SS 2.57,5. Margareta Berggren, Karlskoga SS 3.02,0. Ylva Hagström, Örebro SS 3.03,5. Kerstin Pettersson, Sala SS 3.14,5. Christina Johansson, Sala SS 3.16,5.

Region 7: Ulla Johansson, Skövde SS 2.43,0. Anita Zarnowiecki, S 02 2.43,5. Irvi Johansson, GKK

# JÄRFÄLLA **eltjänst** AB

Grönvretsvägen 25 — JAKOBSBERG

Utför:

**Elektriska installationer  
och reparationer**

Försäljer:

**Elspisar — Frysboxar — Tvättmaskiner  
m. m.**

Telefon 0758/104 90

# DUX

SPECIALISTEN I JAKOBSBERG  
MED DET STORA SORTIMENTET

**HELLSTRÖMS  
TV-RADIO-MUSIK**

Järfälla Centrum  
Telefon 0758/340 43, 333 34  
JAKOBSBERG



**"Den unga staden"**

**"Staden vid havet"**

som har

**Nickstabadet** — friluftsbad med barnvänliga stränder och modern campingplats.

**Lövhagens fritidsreservat** — bad, camping, friluftsliv, bastu och gemytligt värdshus.

**Fritidsanläggningar** — Idrottshall, Simhall, Idrottspar-ken, Estö IP med konstisbanor.

**Sevärdheter:** Strandvägen, vacker promenadväg ut-med havet, Hembygds gård med museum, Kyrkan, Hamnen, Utsikten från vattentornet.

**Handel — Hotell** — Trivsamma affärer och varuhus med goda parkeringsmöjligheter. Nynäshamns Ho-tell, Folkets Hus och pensionat.

Vi tror att Nynäshamn är den plats Ni söker för se-mestern, utflykten, lägret, kursen eller vad det nu kan vara. Kontakta Fritidsstyrelsen tel. 0752/121 10 eller 146 28.

Beställning av

**Trycksaker**

emottages av

# NYNÄSHAMNS TRYCKERI AB

Telefon 125 28

## TÅNGFELDTS Tobak & Pappershandel

Månadsvägen 37 — JAKOBSBERG

Telefon 0758/309 42

Leksaker och Presentartiklar

Pipor, Tips & Lottsedlar

Tobaksautomat

Specialaffär för leksaker och hobbyartiklar  
Presentartiklar

**KELLERS LEK & HOBBY**

Allmogeplatsen 12 — JAKOBSBERG

Telefon 0758/308 85

**LARSSONS TOBAK**

Tidningar — Tidskrifter — Papper — Tekniska artiklar

Cigarrettautomat

Ombud för Penninglotteriet & Tipstjänst

Ringvägen 18 — VÅSTERHANINGE

Telefon 0750/206 74

3.08.1. Anita Seth, GKK 3.12.1. Christina Wahlgren, S 02 3.13.2.

Region 8: Carin Pettersson, MSS 2.49.5. Inger Andersson, JLSL 2.55.5. Helena Svensson, VSS 2.55.5. Yvonne Jansson, JLSL 3.01.0. Anette Jansson, JLSL 3.05.5. Gunilla Torstensson, MSS 3.20.7.

Region 9: Eva Daun, LS 2.59.6. Eva-Marie Ahlgren, YSS 3.04.3. Pia Johansson, KSL 3.11.6. Eva-Karin Brogren, HSS 3.20.9.

### 200 m ryggsim

Region 1: Katrin Holmgren, IFKA 2.49.8. Ingrid Engman, SK GeMa 2.55.8. Eva Karlsson, MSS 3.05.5. Inger Markstedt, LSS 3.07.3.

Region 2: Ann-Kristin Ångström, Lycksele IF 2.42.6. Vera Kock, Timrå AIF 2.49.4. Ann-Christin Persson, Timrå AIF 2.56.9. Manica Lundin, Ö-viks ASS 3.08.7.

Region 3: Susan Åkerberg, US 2.42.2. Britt-Marie Eriksson, US 2.51.8. Ulla Wallmark, OIF 2.54.8. Lisbeth Yngvesson, GSS 2.59.5.

Region 4: Kerstin Hellström, SKK 2.51.0. Margareta Berglund, SKK 2.57.9. Eva Ohlsson, Solna 3.06.4. Åsa Hedberg, Spårvägen 3.07.2. Birgitta Björnsen, Spårvägen 3.11.9.

Region 5: Ing-Marie Nilsson, NKK 2.47.5. Gull-Britt Ålebring, SSS 2.54.8. Eva Carlsson, TSK 2.58.7. Irene Strömberg, ESS 2.59.7. Ingrid Sjöholm, ESS 3.18.5.

Region 6: Sonja Rudolffson, Karlskoga SS 2.44.3. Gunnell Gyberg, Kristinehamns SS 2.50.3. Kerstin Pettersson, Sala SS 2.50.3. Harriet Wikström, Karlstads SS 2.55.0. Carin Lindberg, Sala SS 2.58.2. Katarina Lövenberg, Kristinehamns SS 2.59.0.

Region 7: Anita Zarnowiecki, S 02 2.39.9. Kerstin Moberg, SK Najaden 2.43.7. Ulla Johansson, Skövde SS 2.43.7. Irwi Johansson, GKK 2.51.6. Anne Larsson, Elfsberg 2.52.6. Ann Lindskog, SK Najaden 2.55.5.

Region 8: Eva Andersson, NSLS 2.42.3. Ann-Christin Fransson, MSS 2.46.2. Yvonne Jansson, JLSL 2.48.0. Brita Lindblom, VSS 3.01.9. Åsa Wallin, NSLS 3.05.6. Anneli Johansson, VSS 3.15.9.

Region 9: Eva Falkesson, KSL 2.41.6. Karin Lundberg, TSS 2.49.8. Marie Persson, MS 2.57.0. B.-M. Emanuelsson, LSS 3.08.4. Carin Frost, HSS 3.09.6. Birthe Hansson, LS 3.27.5.

### 200 m bröstsim

Region 1: Carina Enryd, SK GeMa 3.07.6. Eva Marie Nylander, SK GeMa 3.18.2. Gun Britt Lindbäck, ASSI IF 3.48.4.

Region 2: Lena Egnell, Iggesunds IK 3.08.1. Barbro Olander, SK Ägir 3.16.2. Gunilla Fransson, Hudiksvalls SS 3.16.6. Badil Samuelsson, SK Ägir 3.22.7.

Region 3: Susanne Bergström, HAIF 3.14.8. Lena Lundberg, HAIF 3.14.9. Ulla Wallmark, OIF 3.19.0. Ingamaj Bärilin, US 3.19.3. Ann Nyman, US 3.24.9. Rita Eriksson, ASS 3.30.0.

Region 4: Eva Ohlsson, Solna SS 2.57.0. Anna Lena Jansson, Polisen 3.06.0. Anette Fohlström, WSS 3.06.4. Birgit Karlsson, Solna 3.16.6. Birgitta Frank, Bromma 3.23.0.

Region 5: Irene Strömberg, ESS 3.17.7. Lena Bergström, KSS 3.20.6. Birgitta Fohlin, KSS 3.23.1. Anne Blomberg, NKK 3.25.0. Gunilla Josefsson, NSS 3.25.6. Lena Törnros, TSK 3.30.1.

Region 6: Lena Lie, Karlskoga SS 3.01.8. Carina Nilsson, Kåpings SS 3.06.7. Eva-Lena Lindholm, Västerås SS 3.20.7. Lena Moses, Kåpings SS 3.25.5.

Region 7: Anita Zarnowiecki, S 02 2.59.8. Lena Lindgren, GKK 3.02.6. Anna Greta Hedlund, Elfsberg 3.05.3. Madelen Koch, SK Najaden 3.06.4. Gunilla Mattsson, Tröglhöltans SS 3.18.0. Irene Meijer, S 02 3.20.9.

Region 8: Carin Pettersson, MSS 2.57.3. Lena Gustavsson, NSLS 3.04.7. Åsa Wallin, NLLS 3.08.1. Gunilla Torstensson, MSS 3.10.9. Vivianne Andersson, HSL 3.21.2. Sofi Isaksson, IFK Ro 3.21.4.

Region 9: Eva Marie Ahlgren,

YSS 3.01.2. Clary Hallqvist, TSS 3.05.7. Pia Johansson, KSL 3.06.5. Kristin Nilsson, MS 3.10.7. Carin Frost, HSS 3.19.9. Karin Hendefeldt, LS 3.23.7.

### 200 m medley

Region 1: Annika Klint, KSS 2.51.1. Carina Enryd, SK GeMa 2.53.4. Inger Markstedt, LSS 2.55.7. Ingrid Engman, SK GeMa 2.56.8. Eva Karlsson, MSS 3.08.0.

Region 2: Vera Kock, Timrå AIF 2.42.6. Ann-Christin Ångström, Lycksele IF 2.48.2. Ann-Christin Persson, Timrå AIF 2.49.6. Barbro Olander, SK Ägir 2.54.0. Eva Liedgren, SK Ägir 2.59.4. Gunilla Fransson, Hudiksvalls SS 3.12.1.

Region 3: Susan Åkerberg, US 2.50.7. Lisbeth Yngvesson, GSS 3.01.7. Ulla Wallmark, OIF 3.05.4.

Region 4: Margareta Berglund, SKK 2.40.0. Birgitta Ruder, SKK 2.45.7. Eva Ohlsson, Solna 2.50.4. Kerstin Hällstedt, SKK 2.50.8. Anna Lena Jansson, Polisen 2.53.0. Kerstin Hellström, SKK 2.53.0.

Region 5: Ing-Marie Nilsson, NKK 2.51.6. Yvonne Selén, SSS 2.56.1. Gull-Britt Ålebring, SSS 2.58.8. Agneta Kjellwald, TSK 3.00.0. Eva Karlsson, TSK 3.00.4. Anne Blomberg, NKK 3.01.9.

Region 6: Kerstin Pettersson, Sala SS 2.46.2. Sonja Rudolffson, Karlskoga SS 2.46.7. Gunnell Gyberg, Kristinehamns SS 2.49.0. Lena Olsson, Karlskoga SS 2.53.2. Annika Karlsson, Karlstads SS 2.56.9. Ylva Hagström, Örebro SS 2.57.4.

Region 7: Anita Zarnowiecki, S 02 2.36.4. Kerstin Moberg, SK Najaden 2.45.5. Anne Larsson, Elfsberg 2.49.0. Irwi Johansson, GKK 2.49.1. Ulla Johansson, Skövde SS 2.49.3. Britt-Marie Holmen, Mariestads SS 2.55.8.

Region 8: Carin Pettersson, MSS 2.44.1. Inger Andersson, JLSL 2.46.3. Ann-Christina Fransson, MSS 2.47.3. Yvonne Jansson, JLSL 2.49.1. Anette Jansson, JLSL 2.51.0. Eva Andersson, NSLS 2.56.5.

Region 9: Gunilla Jansson, MS 2.47.8. Eva Daun, LS 2.54.6. Karin Lundberg, TSS 2.55.3. Lena Hydbom, LS 2.57.8. Carin Frost, HSS 3.05.5.

### FLICKOR B

#### 100 m frisim

Region 1: Kerstin Asp, KSS 1.10.4. A. C. Fjellman, IFKA 1.11.0. Elisabeth Kjäll, SK GeMa 1.11.3. Barbro Emmoth, SK GeMa 1.12.7. Inger Gustavsson, LSS 1.17.0. Lena Östlund, SK GeMa 1.18.6.

Region 2: Anja Badin, Hudiksvalls SS 1.07.5. Nina Simm, Malå IF 1.07.6. Lena Johansson, Sollefteå ASS 1.11.4. Lillemor Åström, Timrå AIF 1.12.2. Eva Jahlmar, Timrå AIF 1.13.1. Lena Remahl, Sollefteå ASS 1.13.2.

Region 3: Carina Eriksson, GSS 1.07.2. Marie Louise Vösu, BSS 1.09.6. Pia Hagelin, GSS 1.11.2. Elisabeth Mattsson, NSK 1.11.6. Lena Strömblad, US 1.11.8. Annika Hesson, VAIF 1.13.3.

Region 4: Gunilla Wikman, Polisen 1.04.9. Eva Wikner, Polisen 1.05.7. Eva Berglund, SKK 1.08.5. Lena Forsgren, Polisen 1.08.5. Carina Hiljebäck, Polisen 1.08.7. Karin Arnesen, Neptun 1.11.1.

Region 5: Pia Borgström, LASS 1.10.1. Monica Hellsten, ASS 1.12.8. Ulla-B. Andersson, SSS 1.13.0. Margareta Samuelsson, LASS 1.13.4. Gun Pettersson, FSK 1.14.9. Pia Agné, LASS 1.14.9.

Region 6: Eva Liljeros, Karlskoga SS 1.08.8. Lena Nygren, Sala SS 1.09.1. Ann Sundqvist, Sala SS 1.10.7. Harriet Gustavsson, Karlskoga SS 1.11.1. Christina Eriksson, Karlskoga SS 1.11.4. Carina Wahlberg, Kristinehamns SS 1.13.0.

Region 7: Ann Mårdbrink, S 02 1.06.1. Anette Vilhelmsson, S 02 1.06.6. Wendy Kasting, GKK 1.08.8. Inger Karlsson, SK Laxen 1.09.5. Barbra Ansen, SK Laxen 1.09.9. Berit Larsson, Skara SS 1.12.6.

Region 8: Eva-Lotta Kihlberg, OSS 1.10.4. Britt Svensson, NSLS

1.11.5. Eva Ohlsson, ASS 1.12.6. Christine Svensson, VSS 1.13.5. Helen Ingvarsson, VOSS 1.13.6. Ewelyn Persson, NSLS 1.15.6.

Region 9: Karin Odgaard, MS 1.04.9. Barbro Olsson, HSS 1.06.3. Camilla Haffer, KSL 1.08.4. A. C. Andersson, Ran 1.09.3. Gretel Friman, MS 1.09.3. Ingrid Qvarnström, Delf 1.10.3.

### 400 m frisim

Region 1: Kerstin Asp, KSS 5.24.6. Elisabeth Kjäll, SK GeMa 5.27.0. A. C. Fjellman, IFKA 5.32.8. Barbro Emmoth, SK GeMa 5.36.8. A. C. Wikström, BBK 6.01.5. Lena Östlund, SK GeMa 6.03.9.

Region 2: Nina Simm, Malå IF 5.16.4. Anja Badin, Hudiksvalls SS 5.20.3. Lena Johansson, Sollefteå ASS 5.22.2. Lillemor Åström, Timrå AIF 5.38.3. Rosy Karlsson, Ö-viks ASS 6.32.2.

Region 3: Marie Louise Vösu, BSS 5.23.7. Elisabeth Nordström, BSS 5.31.6. Elisabeth Mattsson, NSK 5.40.6. Lena Strömblad, US 5.40.7. Annika Hesson, VAIF 5.41.1. Marianne Karlsson, HIK 6.07.6.

Region 4: Gunilla Wikman, Polisen -55 4.54.3. Eva Wikner, Polisen -55 5.09.7. Catarina Hiljebäck, Polisen -55 5.21.2. Lena Forsgren, Polisen -55 5.26.9. Anette Widén, Neptun -55 5.41.6. Pia Blomberg, Neptun -55 5.44.5.

Region 5: Pia Borgström, LASS -55 5.25.6. Lena Wamby, LASS -55 5.43.9. Gunilla Fröberg, NKK -55 5.54.9. Ann-Ch. Norberg, LASS -55 5.55.5. Yvonne Jansson, NKK -55 5.57.0. Gunilla Fredriksson, KSS -56 6.08.0.

Region 6: Eva Liljeros, Karlskoga SS -55 5.15.9. Lena Nygren, Sala SS -55 5.24.3. Harriet Gustavsson, Karlskoga SS -56 5.26.5. Christina Eriksson, Karlskoga SS -56 5.31.3. Carina Wahlberg, Kristinehamns SS 5.33.8.

Region 7: Wendy Kasting, GKK 5.09.5. Ann Mårdbrink, S 02 5.20.9. Gunilla Magnusson, SK Najaden 5.24.9. Inger Karlsson, SK Laxen 5.37.0. Eva Carlgen, Skövde SS 5.38.5. Yvonne Möller, Mariestads SS 5.38.8.

Region 8: Eva-Lotta Kihlberg, Oskarshamns SS 5.26.9. Gabriella Wenell, JLSL 6.05.4. Carina Larsson, Oskarshamns SS 6.06.1. Pia Sävnhalt, JLSL 6.07.5. Susann Westfeldt, HSL 6.17.2. Lisbeth Nilsson, VOSS 6.23.6.

Region 9: Else Gunsten, KSL 5.00.4. Camilla Haffer, KSL 5.06.8. Barbro Olsson, HSS 5.10.4. Åse Gunsten, KSL 5.15.8. Kerstin Falkesson, KSL 5.28.4. Carina Nilsson, LSS 5.31.3.

### 100 m fjärlisim

Region 1: A. C. Fjellman, IFKA 1.27.0. Bettan Tjikkom, JSS 1.27.1. Inger Gustavsson, LSS 1.31.8. Ann Catrin Larsson, JSS 1.32.5. A. M. Karlander, BBK 1.33.4. Lena Östlund, SK GeMa 1.34.8.

Region 2: Nina Simm, Malå IF 1.21.4. Lena Remahl, Sollefteå ASS 1.22.9. Anneli Sjögren, SK Ägir 1.25.0. Eva Jahlmar, Timrå AIF 1.28.8. Rosy Karlsson, Ö-viks ASS 1.37.9. Carina Roslund, Malå IF 1.38.3.

Region 3: Carina Eriksson, GSS 1.18.9. Janet Andersson, US 1.23.5. Annika Eriksson, ASS 1.27.5. Pia Hagelin, GSS 1.27.5. Christina Hedberg, ASS 1.31.7. Gunilla Klingo, BSS 1.32.0.

Region 4: Eva Wikner, Polisen 1.11.9. Gunilla Wikman, Polisen 1.14.0. Karin Arnesen, Neptun 1.18.3. Gunilla Andersson, Neptun 1.21.0. Lena Forsgren, Polisen 1.24.5. Lena Gustavsson, Polisen 1.26.4.

Region 5: Monica Hellsten, ASS 1.23.8. Agneta Löven, NKK 1.27.8. Pia Borgström, LASS 1.29.0. Kerstin Eklind, SSS 1.35.4. Gun Pettersson, FSK 1.35.4. Ingrid Arnwald, ASS 1.38.1.

Region 6: Lena Nygren, Sala SS 1.20.8. Annika Lindblad, Kristinehamns SS 1.21.4. Tina Lie, Karlskoga SS 1.21.6. Agneta Nilsson, Karlskoga SS 1.24.0. Ulla-Britt Sjöberg, Karlstads IF 1.26.5. Carina

Wahlberg, Kristinehamns SS 1.29.0. Region 7: Ann Mårdbrink, S 02 1.17.9. Maria Radin, GKK 1.17.9. Gunilla Magnusson, SK Najaden 1.18.6. Susanne Vestström, SK Najaden 1.20.1. Renée Ek, S 02 1.21.1. Marina Eklöv, Mariestads SS 1.21.3.

Region 8: Eva-Lotta Kihlberg, OSS 1.23.8. Helen Ingvarsson, VOSS 1.26.8. Ulla-Britt Karlsson, IFK Ro 1.27.2. Anita Saller, JLSL 1.28.7. Ingela Johansson, NSLS 1.29.8. Eva Lindgren, IFK Ro 1.34.5.

Region 9: Åse Gunsten, KSL 1.20.5. A.-C. Andersson, Ran 1.21.0. Gretel Friman, MSS 1.26.4. Annica Johansson, KSL 1.26.7. Carina Nilsson, LSS 1.27.3. Camilla Haffer, KSL 1.27.6.

### 200 m ryggsim

Region 1: Kerstin Asp, KSS 2.49.2. Barbro Emmoth, SK GeMa 2.52.7. Elisabeth Kjäll, SK GeMa 2.57.4. Anneli Westerlund, JSS 3.04.4. Bettan Tjikkom, JSS 3.06.3. Inger Gustavsson, LSS 3.09.2.

Region 2: Anja Badin, Hudiksvalls SS 2.54.9. Eva Jahlmar, Timrå AIF 2.55.8. Nina Simm, Malå IF 2.59.0. Inger Edlund, Skellefteå-Rännåker 3.00.7. Agneta Larsson, Ö-viks ASS 3.00.9. Birgitta Kock, Timrå AIF 3.13.6.

Region 3: Marie Louise Vösu, BSS 2.47.3. Inger Strömblad, US 2.54.6. Lena Sjögren, US 2.57.4. Annika Eriksson, ASS 2.59.5. Anita Nordh, NSK 3.05.9. Lotta Clasenius, GSS 3.06.4.

Region 4: Gunilla Wikman, Polisen 2.46.3. Eva Berglund, SKKK 2.47.5. Carina Hiljebäck, Polisen 2.51.8. Monica Bergqvist, Polisen 2.54.0. Marika Björkander, WSS 2.55.9. Mari Nordström, Neptun 2.59.3.

Region 5: Barbro Langer, NKK 2.56.2. Lena Wamby, LASS 3.01.7. Ulla-B. Andersson, SSS 3.02.6. Yvonne Jansson, NKK 3.03.5. Ann-Ch. Norberg, LASS 3.05.6. Gunilla Ohlsson, ESS 3.37.3.

Region 6: Anna Nilsson, Karlskoga SS 2.54.6. Ann Sundqvist, Sala SS 2.55.0. Eva Liljeros, Karlskoga SS 2.56.5. Anna-Lena Gustavsson, Karlstads SS 2.58.7. Ulla-Britt Sjöberg, Karlstads IF 3.00.6. Gerd Elmerskog, Karlstads SS 3.02.0.

Region 7: Berit Larsson, Skara SS 2.49.0. Marita Hörberg, Mariestads SS 2.50.3. Anette Vilhelmsson, S 02 2.51.4. Wendy Kasting, GKK 2.52.9. Susanne Westström, SK Najaden 2.53.1. Renée Ek, S 02 2.55.2.

Region 8: Britt Svensson, NSLS 2.48.5. Yvonne Bergström, MSS 2.53.6. Marie Sundberg, HSL 2.57.5. Christine Svensson, VSS 2.59.7. Ewelyn Persson, NSLS 3.02.0. Helen Karlsson, IFK Ro 3.11.2.

Region 9: Kerstin Falkesson, KSL 2.47.5. Agneta Olsson, LSS 2.49.9. Åse Gunsten, KSL 2.53.6. Annica Johansson, KSL 2.54.4. Helene Mattsson, KSL 3.01.5. Carina Nilsson, LS 3.01.6.

Region 1: Bettan Tjikkom, JSS 3.19.3. Ann Catrin Larsson, JSS 3.22.0. A. C. Fjellman, IFKA 3.25.4. A.-M. Karlander, BBK 3.26.5. Barbro Emmoth, SK GeMa 3.27.4. Inger Gustavsson, LSS 3.28.9.

Region 2: Anneli Sjögren, SK Ägir 3.14.8. Agneta Larsson, Ö-viks ASS 3.16.9. Carina Welandar, SK Ägir 3.21.4. Carina Roslund, Malå IF 3.24.0. Gunilla Nilsson, Sollefteå ASS 3.24.8. Marie Hedlund, Iggesunds IK 3.29.0.

Region 3: Kerstin Rainer, GSS 3.10.2. Christina Hedberg, ASS 3.17.8. Marianne Karlsson, HIK 3.21.8. Agneta Forslund, IK 3.25.4. Lena Stenmark, GSS 3.26.7. Eva Göransson, GSS 3.31.6.

Region 4: Monica Bergqvist, Polisen 2.55.4. Susanne Tour, Neptun 3.01.5. Britt-Marie Smedh, Solna 3.16.1. Ylva Ohlsson, Neptun 3.19.6. Ann Sellidin, Neptun 3.25.8. Carina Brandt, Söderörns 3.27.5.

Region 5: Monica Hellsten, ASS 3.11.0. Lena Wamby, LASS 3.19.5. Kristina Östling, KSS 3.20.6. Ann Lindroth, SSS 3.25.2. Pia Johansson,

### ASARUMS BILLACKERING

Utför: bättringar, poleringar och hellackeringar  
Även enklare textning

**JAN GUNNAR ARONSON**

Storgatan 50 — Telefon 216 58

### ALLANS LIVSMEDEL

Båtsmansgatan 6 — OLOFSTRÖM

Telefon 403 23

**Rekommenderas**

### ASARUMS LASTBILSSTATION

Alla slags Godstransporter  
Lev. Trädgårds- och Gjutgrus samt Makadam

Telefon 0454/200 58, 202 21  
samt grusgropen, Södra Hoka, telefon 260 63



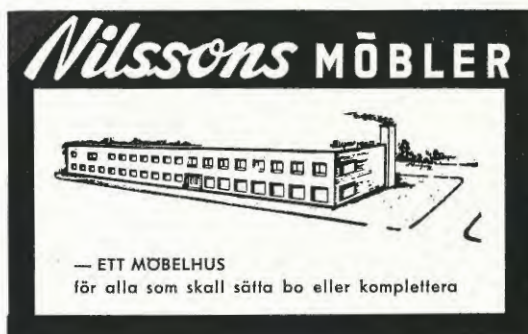
### BENSINSTATION

Telefon 0454/221 83

Bostad 223 78

SVÄNGSTA

**Bensin — Oljor — Fullständig service**  
**Batterier och Däck ständigt i lager**



LAMMHULT

Telefon 0472/600 41, 602 46

## BYGGNADSGLAS I OLOFSTRÖM AB

Jämshögsvägen — OLOFSTRÖM

Telefon 0454/407 56

Allt i Glasbranschen

Spec.: Bilrutor

## HÅEMS BAGERI

Inneh. Harry Mjärling

Telefon 106 30

Storgatan 5 — ALVESTA

**Våra tillverkningar av högsta kvalitet**

**REKOMMENDERAS**

**Specialité: Matbröd och Kaffebröd**

**— Beställningar mottages facksamt —**

## KONDITORI CITY

Järnvägsparken 2

Telefon 111 12 — ALVESTA — Telefon 111 12

Moderna lokaler

Servering — Trivsamt miljö

Tårtförmedling

**Rekommenderas**

### KENNETS KONDITORI

Folkets Hus — ALVESTA

Telefon 104 00

**Fullständig konditoriserering**

**Gott kaffe — Goda bakverk**

**Rekommenderas**

### BÄRGNINGSCENTRALEN

BROMÖLLA — SÖLVESBORG

Larmtel.: 0456/270 56

Jour dygnet runt

### HÖGSBY GLASMÄSTERI

Glenn Engström

HÖGSBY

Telefon 208 20 — Bost. 207 04

**Byggnadsglas**

**Nybyggnader och Reparationer**

### ALVESTA GJUTERI AB

Telefon 101.50, 121 16

**Högkvalitativt Gjutgods**

**Delvis automatiserat gjuteri**

**Snabba leveranser**

**Införda offert**





# PLÅTSLAGERIFIRMAN OSCAR OHLSSON

VALJE — Telefon 0456/111 15

## UTFÖR ALLT PLÅTARBETE

### BÖRJES LIVS

Börje Gustavsson  
Dr. Sternsgatan 4 — Telefon 106 42  
SÖLVESBORG

Väl sorterad Livsmedelsaffär

### AB NORDKVIST EFTR.

Nogersund — Hällevik  
Telefon 0456/520 24  
Bostad telefon 524 72

Väl sorterad Speceri- och  
Diverseaffär  
Stor sortering i färskvaror



### Bensinstation

KARL ERIK PERSSON  
SLOTTET  
Telefon 0456/104 00  
SÖLVESBORG

**KONDITORI CHRISTIN**  
Servering i Trivsamt Miljö  
Specialité: Hemlagad choklad  
Allt inom branschen

KARLSHAMN  
Telefon 103 17 (Centrumhuset)

### EL-AFFÄREN PÅHLSSON & BERTILSSON AB

Ö. Storgatan 10  
SÖLVESBORG  
Telefon 101 73, 110 83, 124 73  
Allt Elektriskt

### MJÄLLBY LIVS

Bertha Nilson  
LISTER MJÄLLBY  
Telefon 0456/501 13

### GÖTE HJALMARSSONS KVARNRÖRELSE

Telefon 500 23  
På LISTER-MJÄLLBY  
Försäljning av fodervaror och utsäde  
Förmalning av all slags säd

### GUNNAR BENGTSSENS CEMENTGJUTERI

Lister-Mjällby  
Telefon 502 34 ankn. fabrik  
Cementrör i olika storlekar  
Betonghålstén  
Gångplattor och Kantplattor  
Medlem av Kontrollrådet för betongrör

### BRYSES BOKTRYCKERI

SÖLVESBORG  
Telefon 104 62  
Utför allt inom branschen modernt och stilfullt  
Massstillverkning av  
Tombolalotter, Snabblotter, Blocklotter m. m.



**NÄSUMS CYKEL- & BILVERKSTAD**

Gonarp 3 — NÄSUM  
Telefon 0456/241 36

**DEGEBERGA FÄRG**

(Arne Castell)  
Telefon 0450/500 54  
DEGEBERGA  
Färg — Tapeter — Golv

Kontorsmaskiner — Service — Försäljning  
— Uthyrning  
**SKRIVMASKINSAFFÄREN STÄRN & SON**  
Ö. Storgatan 37 — Telefon 11 03 49  
KRISTIANSTAD

**NILS-JOHN NILSSON**  
Rekommenderar en välsorterad lanthandel  
Telefon 0450/520 07  
Hörröd, Degeberga

**STÅHLS  
DAMFRISERING**

Gertrud Ståhl  
Granvägen 21 — ÅHUS  
Telefon 044/24 10 00

REKOMMENDERAS

Vid behov av TAXI  
**RING 300 88**  
9-sitsig vagn

Även SJUKTRANSPORTER med bår

**GUSTAV o. BRUNO  
ELIASSON**

PERSTORP

BANDSPELARE  
TV — RADIO  
Dammsugare — El.-artiklar

**CA-RADIO**

RÖSTÅNGA  
Telefon 0435/910 00

Säljer med Garanti och Service

**BRÖDERNA ADLERS  
MEK. VERKSTAD**

Knutsgatan — Telefon 042/512 40  
ÅSTORP

Specialité  
ALLT INOM BYGGNADSSMIDE

Köp FÄRG och TAPETER billigare  
Förstklassiga färger  
Moderna tapeter  
Vänd Er till yrkesmannen han kan allt om färger

**LILJAS FÄRG AB**

Telefon 11 69 90, 12 47 90  
Karlsgatan  
KRISTIANSTAD  
(Intill Axel Svenssons Möbelaffär)

**BETALD  
ANNONSPLATS**



# Thomas Göransson trippeletta mot överlägset Östtyskland

Östtyskland vann ungdomslandskampen mot Sverige i Kumla med de stora siffrorna 150—78, men det gjordes några goda svenska prestationer.

Thomas Göransson var vår store: Han vann tre grenar — 100, 400 och 800 fritt. Bravo!!! Ronnie Palm var effa och tvåa i ryggsim! Flickorna hade en enda tvåa: Karin Odgaard på 100 fritt. I övrigt tog DDR maxpoäng där.

## POJKAR

100 m fritt: 1. Thomas Göransson, Sverige 58,4. 2. Peter Bruch, DDR 59,8. 3. Roger Pyttel, DDR 1.00,0. 4. Lennart Lindros, Sverige 1.01,4.

400 m fritt: 1. Thomas Göransson, Sverige 4.31,6. 2. Roger Pyttel, DDR 4.31,9. 3. Peter Bruch, DDR 4.37,3. 4. Kent Eriksson, Sverige 4.41,7.

800 m fritt: 1. Thomas Göransson, Sverige 9.22,8. 2. Jörg Bliedung, DDR 9.23,1. 3. Werner Hinz, DDR 9.23,9. 4. Kent Eriksson, Sverige 9.41,5.

4×200 m fritt: 1. DDR 8.53,5. (Werner Hinz 2.13,8. Frank Klotsch 2.15,7. Roger Pyttel 2.10,5. Peter Bruch 2.13,5). 2. Sverige 8.59,4. (Lennart Lindros 2.20,5. Lars Göran Berntsson 2.14,5. Thomas Göransson 2.15,4. Kent Eriksson 2.09,0).

100 m fjärril: 1. Gert Glogowski, DDR 1.04,3. 2. Martin Radam, DDR 1.07,4. 3. Risto Kaipainen, Sverige 1.07,5. 4. Lennart Lindros, Sverige 1.07,9.

100 m bröst: 1. Frank Beilau, DDR 1.13,9. 2. Anders Häggkvist, Sverige 1.15,1. 3. Wolfgang Glässer, DDR 1.17,5. 4. Robert Jonsson, Sverige 1.18,7.

200 m bröst: 1. Frank Beilau, DDR 2.41,0. 2. Anders Häggkvist, Sverige 2.46,1. 3. Wolfgang Glässer, DDR 2.47,7. 4. Robert Jonsson, Sverige 2.48,9.

100 m rygg: 1. Ronnie Palm, Sverige 1.07,3. Thomas Rahm, DDR 1.08,2. 3. Thomas Hildebrand, DDR 1.08,3. 4. Leif Eriksson, Sverige 1.09,6.

200 m rygg: 1. Thomas Rahm, DDR 2.23,9. 2. Ronnie Palm,

borg 1.24,6. Hopp: Pojkar: Svikhopp 1953: Hans Klingensfierna, Fåssbergsskolan, Mälndal 109,90. Göran Karlsson, Källängsskolan, Malmö 101,50. Patrik Eriksson, Kungsholmens gymn, Stockholm 93,85. 1954: Manfred Magass, Katedralsskolan, Karlskoga 116,95. Bert-Olof Rasmusson, Kirsebergsskolan, Malmö 101,80. Håkan Widerström, Centralskolan, Falköping 94,70. Trampolin 1953: Göran Karlsson, Källängsskolan, Malmö 106,45. Patrik Eriksson, Kungsholmens gymn, Stockholm 97,20. Lars Malmberg, Källängsskolan, Malmö 93,20. Trampolin 1954: Bert-Olof Rasmusson, Kirsebergsskolan, Malmö 100,65. Christer Björklund, Dalltorpskolan, Borås 100,65. Pär Berg, Dammfrikskolan, Malmö 98,55. Flickor: Trampolin 1951—53: Agneta Henrikson, Hvitfeldtska gymn, Göteborg 105,70. Marika Wessman, Nya Elementar, Stockholm 94,80. Trampolin 1954: Ulrika Knappe, Katrinelundsskolan, Göteborg 113,20. Gunilla Kutschbach, Katrinelundsskolan, Göteborg 100,15. Ann-Louise Helander, Katrinelundsskolan, Göteborg 93,95. Svikt 1951—53: Marika Wessman, Nya Elementar, Stockholm 106,10. Katharina Ja-

kobsson, Idas skolan, Jönköping 53,00. Svikt 1954: Ulrika Knappe, Katrinelundsskolan, Göteborg 118,40. Eva Jahansson, Fredriksbergsskolan, Falköping 105,30. Gunilla Kutschbach, Katrinelundsskolan, Göteborg 98,70.

## NAT. TÄVLINGAR

### GÖTEBORG

Okt. (25 m) Herrar: 4×200 fr: S 02 8.21,5 (DR). Polisen 8.46,8. S 02 II 9.13,3. 100 br: Björn Wahlgren, S 02 1.13,4. Göran Eriksson, GKK 1.14,8. Torgny Svahn, Karlskoga 1.14,8. Bertl Zarnowiecki, S 02 1.15,1. 100 ry: Svante Zetterlund, Karlskoga 1.03,1. Bengt Gingsjö, S 02 1.04,0 (DR). Jon Gustavsson, S 02 1.04,5. 100 fj: Bo Westergren, Polisen 59,7. Tommy Palslöm, S 02 1.01,8. Göran Jonsson 1.02,0. 100 fr: Göran Jansson 56,9. P. A. Blomqvist, Polisen 57,7. Roland Widing, d:o 58,2. Bengt Axgren, GKK 58,6. Norman Kasting, GKK 58,6. 200 medley: Bengt Gingsjö, S 02 2.18,5 (DR).

Sverige 2.26,9. 3. Manfred Piotrowski, DDR 2.27,8. 4. Leif Eriksson, Sverige 2.30,3.

200 m medley: 1. Gert Glogowski, DDR 2.26,5. 2. Per Berglund, Sverige 2.34,2. 3. Lars-Göran Berntsson, Sverige 2.35,9. 4. Wolfgang Gläser, DDR 2.37,1.

4×100 medley: 1. DDR 4.27,2. (Manfred Piotrowski 1.08,9. Frank Beilau 1.13,6. Martin Radam 1.06,0. Peter Bruch 58,7). (Sverige diskv.).

## FLICKOR

100 m fritt: 1. Elke Sehmisch, DDR 1.02,3. 2. Karin Odgaard, Sverige 1.03,9. 3. Uta Wolf, DDR 1.04,2. 4. Ann Mårdbrink, Sverige 1.04,4.

400 m fritt: 1. Karin Neugebauer, DDR 4.44,6. 2. Karin Tülling, DDR 4.51,9. 3. Gunilla Wickman, Sverige 4.59,1. 4. Else Gunsten, Sverige 5.01,1.

800 m fritt: 1. Karin Neugebauer, DDR 9.38,7. 2. Karin Tülling, DDR 10.07,4. 3. Else Gunsten, Sverige 10.14,0. 4. Gunilla Wickman, Sverige 10.20,9.

4×100 m fritt: 1. DDR 4.16,5. (Uta Wolf 1.06,6. Elke Sehmisch 1.02,5. Karin Tülling 1.04,6. Christine Herbst 1.03,8). 2. Sverige 4.17,5. (Anette Wilhelmsson 1.05,7. Karin Odgaard 1.03,2. Ann Mårdbrink 1.04,2. Gunilla Wickman 1.04,4).

100 m bröst: 1. Hannelore Putz, DDR 1.18,9. 2. Brigitte Schuchard, DDR 1.19,0. 3. Monica Bergqvist, Sverige 1.23,6. 4. Susanne Tour, Sverige 1.27,2.

200 m bröst: 1. Brigitte Schuchardt, DDR 2.47,0. 2. Renate Vogel, DDR 2.47,6. 3. Monica Bergqvist, Sverige 2.55,6. 4. Marina Eklöf, Sverige 3.00,2.

100 m rygg: 1. Doris Dzialis, DDR 1.12,5. 2. Christine Herbst, DDR 1.13,0. 3. Eva Andersson, Sverige 1.15,7. 4. Carina Hiljebäck, Sverige 1.18,5.

200 m rygg: 1. Doris Dzialis, DDR 2.33,0. 2. Christine Herbst, DDR 2.33,5. 3. Eva Berglund, Sverige 2.43,8. 4. Carina Hiljebäck, Sverige 2.46,9.

100 m fjärril: 1. Elke Schmis, DDR 1.11,4. 2. Regine Trötscher, DDR 1.11,6. 3. Eva Wikner, Sverige 1.11,7. 4. Gunilla Wickman, Sverige 1.15,7.

200 m medley: 1. Brigitte Schuchard, DDR 2.34,9. 2. Heiderun Jaworski, DDR 2.35,6. 3. Carina Eriksson, Sverige 2.42,4. 4. Anette Wilhelmsson, Sverige 2.44,2.

4×100 m medley: 1. DDR 4.47,9. (Doris Dzialis 1.13,0. Hannelore Putz 1.18,4. Regine Trötscher 1.12,4. Elke Sehmisch 1.04,1). 2. Sverige 4.54,6. (Eva Berglund 1.15,8. Monica Bergqvist 1.23,5. Eva Wikner 1.11,5. Karin Odgaard 1.03,8).

**Vi påminner om prenumerationen på  
Simsport. Rekvrera formulär från  
Simförbundet.  
Det är hög tid. Årsskifte stundar.**

## DM-TÄVLINGAR

### SKÅNE

18—19/10 (25 m). Lund. Pojkar: 100 fj: Gert Linderos, HSS 1.04,4. 100 ry: Ronnie Palm, LSS 1.09,8. 400 fr: Gert Linderos 4.34,5. Thomas Göransson, HSS 4.37,8. Höga hopp: Pär Berg, MS 120,55. 4×100 fr: HSS 4.08,0. Svikt 1 m: Göran Karlsson, MS 138,10. 100 fr: Thomas Göransson, HSS 59,3. 200 br: Gert Linderos 2.49,0. 200 medley: Thomas Göransson 2.32,3. 4×100 medley: KSL 4.41,5. Flickor: Höga hopp 5 m: Ingrid Mannberg 88,35. 100 fj: Clary Hallqvist, TSS 1.17,1. 100 ry: Eva Folkesson, KSL 1.14,6. 400 fr: Else Gunsten, KSL 5.08,0. 4×100 fr: KSL 4.36,1. Svikt 1 m: Inger Karlsson, MS 125,30. 100 fr: Karin Odgaard, MS 1.04,3. 200 br: Clary Hallqvist 3.01,1. 200 medley: Else Gunsten 2.48,2. 4×100 medley: KSL 5.16,3.

4×100 medley: S 02 4.17,7. Polisen 4.20,6. GKK 4.35,3. Damer: 4×100 fr: S 02 4.32,0. Polisen 4.37,1. 200 medley: Anita Zarnowiecki, S 02 2.35,4. Kerstin Moberg, Najaden 2.39,8. Anette Wilhelmsson, S 02 2.44,0. 100 fj: Eva Wikner, Polisen 1.10,8. Katarina Landerstedt, GKK 1.12,9. 100 ry: Kerstin Moberg 1.13,0 (DR). Anita Zarnowiecki 1.14,4. 100 br: Monica Bergqvist, Polisen 1.23,6. Anno-Leno Lögren, d:o 1.25,2. 4×100 medley: Polisen 4.58,3. S 02 4.58,3 (DR). Najaden 5.04,5. GKK 5.22,2.

### KARLSKOGA

14/10 (25 m) Herrar: 100 br: Thomas Kensing 1.12,9. Koj Falk 1.16,0. 4×100 fr: Karlskoga 3.58,2 (DR). Damer: 100 br: Agneta Nilsson 1.25,8. 100 fr: Eva Liljeros 1.09,5.

### JÖNKÖPING

Sept.-Okt. (25 m) Herrar: 200 fr: Göran Gunnerling 2.08,8. 100 fj: Ulf Petersson 1.06,9. 400 fr: Göran Gunnerling 4.27,4 (DR). Alf Larsson 4.42,7. Damer: 400 fr: Anette Jansson 5.06,0. 100 br: Inger Andersson 1.26,2. 100 fj: Inger Andersson

## Sörby Kiosk & Bensin

Lars Gustafson  
Sörby, Sjuntorp  
Telefon 404 87

Frukt, Choklad, Konfektyrer, Glass  
Tidningar och Tobaksvaror



— GULF BENSIN och OLJOR —

## Peters Grill & Cafeteria

... bjuder alla välkomna till god  
husmanskost och gott kaffe  
i trivsamma lokaler  
Goda parkeringsmöjligheter finnes

Välkomna!

PETER TÖNDER

Vänersborgsvägen 17 — Telefon 104 18

## WINJETRYCKERIET

TOLLARP  
Telefon 0450/108 80

Modernt tryckeri  
För alla slag av Trycksaker

## AB Skånska Makadamfabriken

ÅSTORP  
Telefon 042/509 75

MAKADAM — TRÄDGÅRDSSINGEL  
STENMJÖL — VÄGGRUS  
SAMKROSSAT BERG

## AB Kontrollgrus

KVIDINGE  
Kontor telefon 042/509 75  
Grustag telefon 0435/206 61

Kvalitetskontrollerat  
BETONG-, MUR- och PUTSGRUS  
TVÄTTAD NATURSINGEL, MAKADAM  
MATJORD

### SPECIALAFFÄREN I RADIO TV

Luxor — Telefunken — Blaupunkt  
Radiola — Tandberg — Radionette

TV 2/Färg-TV utrustad  
verkstad till Eder tjänst

Medlem av SAMEX

**G. W. Rundberg eftr.**

RADIO & TV  
Edström & Floodh  
Telefon 0120/115 85, 102 85  
ÅTVIDABERG

# JÄRN, TRÄ & BYGGNADSVAROR

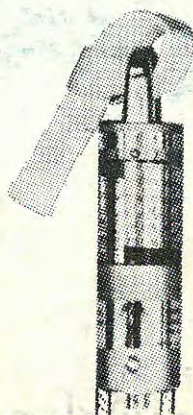
Ingvar Persson — Pa OVESHOLM

Telefon 044/23 91 60, 23 92 60

— Allt för bygnadsbranschen —

Egen tillverkning av cementblock

## DET ÄR ROLIGT ATT TRÄNA med EXER-GENIE® EXERCISER



EXER-GENIE är Er egen motionshall hemma. Ersätter dyrbara träningslokaler.

EXER-GENIE är den URSPRUNGLIGA träningsapparaten baserad på den nya Isometrisk-Isotoniska metoden.

EXER-GENIE används sedan flera år tillbaka av 62 professionella lag, 700 Universitet och 3.800 andra skolor i USA samt USA:s olympialag.

LJUDLÖS och LÄTT. Vikt endast 8 hekto. Skadar ej golvet.

LÄTT ATT ANVÄNDA. Riskfri. Inga vikter, gummiband eller fjädrar.

INGA installationer. Allt som behövs är en dörrspringa.

Apparatens mångsidighet gör den lämplig för alla idrotter.

Kan användas hemma eller på arbetsplatsen av såväl kvinnor som män.

HELA FAMILJEN, gammal som ung, kan med lätthet använda EXER-GENIE.

EXER-GENIE kan användas året runt. Lätt att medtaga på lagresor, semester eller affärsresor.

EXER-GENIE är en ypperlig motionsapparat för rullstolspatienter och andra handikappade personer.



Registrerat varumärke

Copyright © 1969  
Exer-Genie, Inc., U.S.A.

Kan rekvireras genom **SVENSKA SIMFÖRBUNDET**

Sveavägen 29 — 111 34 STOCKHOLM — Tel.: 08/10 61 92, 10 63 92

Generalagent för Skandinavien: **GEBE TRYMEN AB** Artillerigatan 48 Stockholm Tel. 08/63 85 20

## GUSTAVSFORS VARV & MEK. VERKSTAD

GUSTAVSFORS — TELEFON 0531/201 10

Tillverkar: Roddbåtar och Motorbåtar i stålplåt

Fartygskonstruktioner — Reparationer av fartyg samt målning

Oljecisterner — Balkkonstruktioner — Traktorsläpvnagnar m. m.