UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

Gunnar Larsson:

Bragdmedaljen 1970, två OS-guld, ett världsmästerskap, tre världsrekord, tre europamästerskap, ett EM-silver, två amerikanska mästerskap, två västtyska mästerskap, nio nordiska mästerskap, trettiotvå svenska mästerskap, över hundra svenska rekord samt två skokartonger DM-tecken.

Vad vet han om badbyxor?

För det första vann Gunnar nästan alla sina framgångar i Speedo-byxor. Och när han 1972 vann OS-guldet på 400 m medley med den minsta marginal en idrottstävling avgjorts med hade han ett par Speedo-byxor på sig. Gunnar påstår inte att det var badbyxornas förtjänst att de två tusendelarna av en sekund var till hans förmån. Men ingen kan ju heller påstå motsatsen.
Gunnar vill gärna att du också skall simma i Speedo.
Hans jobb är att sälja Speedos grejor i Sverige.
Nog vet Gunnar en del om badbyxor.

SPEEDO®



Rosenbad Badartiklar AB
Box 505, 175 26 Järfälla
Tel 0758-367 00

MELLERSTA SKÅNES HOBBY TRYCKERI AB
1979

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



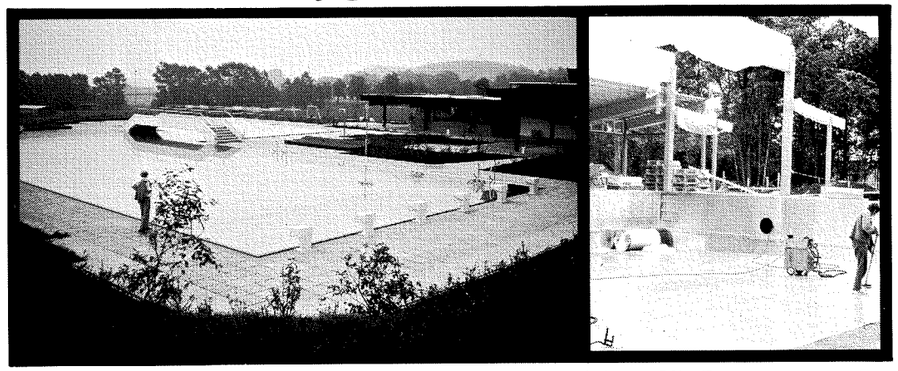
BENGT BARON (den infällda bilden) blev JSM-kung i Trollhättan med bl a två svenska seniorrekord och två juniorrekord. En verklig toppinsats gjor
även Agneta Eriksson (stora bilden) på 100 m frisim.
Foto: Roger Stark

12 DECEMBER 1979 — ÅRGÅNG 34

NYTT I SVERIGE!

Nyby rostfria badanläggningar

Underhållsfria, hygieniska och garanterat täta!



Rostfritt stål, ett nytänkande i bassängmaterial med många fördelar: hygieniskt, underhållsfritt, inga läckage! Alltså inget underhåll av målning eller byte klinker, (tätning betong).
Vi utför badanläggningar System Nyby-Berndorf i rostfritt stål för alla användartyper — kommuner, sjukhus, skolor, hotell eller villapooler. Omfattningen kan vara allt från enskilda bassänger till kompletta system med reningsanläggningar och alternativ uppvärmning.
Vi utför även moderniseringar av befintliga anläggningar.

Vill Du veta mer om System Nyby-Berndorf kontakta vår produktchef Vincent Etzner tel 016/34 90 00.

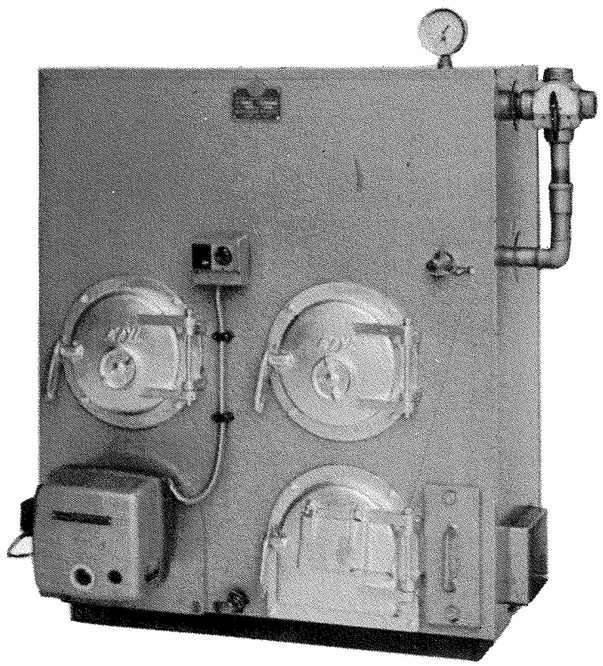
Nyby Uddeholm AB
TORSHÄLLA SWEDEN
S-644 80 Torshälla Sweden
016-34 90 00 Telex 46010 Nyby S

VÄRMEPANNOR ERYL FALUN

Högeffektiv VÄRMEPANNA
som bränner allt OLJA - VED - KOKS - FLIS - EL

Sällan har en värmeledningspanna blivit så grundligt utprovad som ERYL. Den fyller alla krav för att vara verkligt effektiv och bränslesnål.

- el-svetsad och tillverkad av stålplåt. Provtryck: 2,5 kg/cm.
- helt isolerad med 40 mm stenullsmattor, täckta med lackerade plåtar.
- kapacitet 35° lit/min 50 varmvatten med 75° topptemp.
- ingen ändring av pannan vid t.ex. övergång från olja till ved, koks eller fliseldning.
- har anslutning för montage av 2 st elpatroner.
- lätt sotning genom luckor på framsidan.



Enklast tänkbara skötsel.
Rekvirera broschyr redan idag.

AB BRÖD. RYLANDER
791 21 FALUN Tel. 023/186 60

Sänd mig omgående broschyr på ERYL dubbelpanna enl. annonsen.

Namn: .....

Adress: .....

.....

SVENSKA SIM-FÖRBUNDET 1904

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 123 87 Farsta
Tel. 08/713 60 00
POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel. 08/713 60 00

Redaktör:
ROGER STARK
Enebrovägen 14
633 47 Eskilstuna
Tel. bost. 016/14 63 48

ISSN 0346-1084

Nr 12 — 1979 — Årgång 34

Utkommer med 12 nr/år

Prenumeration:

Helår 55:-
Utlander 60:-

Insättes på postgiro
"Tidskriften Simsport"
postgironummer 55 37 02 - 2

MANUS-STOPP

Manus till Simsport nr 1 1980 måste vara redaktionen, Enebrovägen 14, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 7 januari.

Manuskript till Simsport nr 2 1980 skall vara redaktören tillhanda senast 4 februari.

Vattentemperaturen i hallar och utebad

UNDER ÅRET har landets energisituation alltmer uppmärksammats. Regeringen har fattat beslut om att vi måste spara energi.

Bakgrunden känner vi alla till. Den kan kort beskrivas så att vårt land är för sin oljeförsörjning helt beroende av import och påverkas direkt av händelserna på den internationella oljemarknaden.

Oljan svarar idag för ca 70 procent av energianvändningen i Sverige.

DET ÄR KLART att vi ställer upp på statsmakternas krav att vi måste spara energi. Det ligger även i Svenska Simförbundets intresse att inte alltför drastiska åtgärder måste vidtagas för att klara vår försörjning.

MEN SPARBENÄGENHETEN hos kommunerna har på en del håll i landet fått sådan utformning att rationell simträning mer eller mindre varit omöjlig att genomföra. Rapporter som vi fått in till förbundet visar detta. Anledningen är att vattentemperaturen drastiskt sänkts i vissa simhallar och utomhusbad.

KONSEKVENSERNA för våra simmare har då blivit att antingen har träningen fått skäras ner eller i vissa fall helt upphört.

VATTENTEMPERATUREN är av avgörande betydelse för att en simmare skall kunna träna på ett tillfredsställande sätt. Med simmare menar vi inte bara tävlingssimmare, simhoppare, konstsimmare och polospelare utan även den allt större gruppen motionärer, som söker sig till våra bad. Även gruppen handikappade drabbas hårt liksom simskoleundervisningen.

Möjligheten att på sikt ytterligare kraftigt förbättra kampen mot drunkningsdöden får inte försämras genom att vi inte ger våra barn tillräckligt god undervisning när de är som bäst lämpade att tillgodogöra sig simundervisningen.

DETTA FORDRAR dock en viss minimivärme i baden för att barnen verkligen skall kunna tillgodogöra sig undervisningen.

MÖJLIGHETERNA ATT SPARA energi är många. Det är därför mycket tveksamt om det är rätt metod att som en första åtgärd ge sig på att sänka vattentemperaturen. Andra åtgärder måste ur ekonomisk synpunkt vara betydligt effektivare. Vi stöder oss därvid främst på energisparkommitténs rapport ESK 1978:01 "Energisparåtgärder i idrottsanläggningar"

På annat håll i denna tidning finns en artikel om energibesparingar i inomhusbad.

I VÅRA UTOMHUSBAD har stora belopp investerats. Genom att sänka vattentemperaturen blir dessa anläggningar lågt frekventerade. I förhållande till det investerade kapitalet måste besparingarna genom sänkt vattentemperatur bli obetydliga. Målsättningen för utomhusbassängerna måste vara att vattnet där håller en sådan temperatur att allmänhet, motionärer och simmare upplever den som angenäm. Annars motverkas ursprungstanken med anläggningen.

I ett kommande nummer av denna tidning kommer en artikel om energibesparingar i utomhusbad och alternativa energikällor.

INOM FÖRBUNDET har pågått ett arbete på att motverka tendensen att kommunerna i energibesparande syfte sänker vattentemperaturen i våra utomhusbassänger och simhallar.

FÖRBUNDET HAR NU GJORT en framställning till Svenska Kommunförbundet och till Energisparkommittén i vilken vi påpekar riskerna för våra simmare samt understryker vilka andra negativa effekter som en sänkning av vattentemperaturen får för olika grupper som nyttjar våra anläggningar.

En viktig punkt är påpekandet att det finns andra åtgärder att vidta som är både effektivare och mera lönsamma. Förbundet har också uppmärksammat Riksidrottsstyrelsen på detta problem och hemställt att styrelsen medverkar till att information lämnas åt olika håll.

Tävlingsföreningarna kommer också att få ett underlag till lokala framställningar.

VI HOPPAS att med nu vidtagna åtgärder har motverkat den negativa utveckling som var på väg under 1979 och att vi under nästa år skall finna mer gehör för våra synpunkter — hur man skall spara energi utan att minska möjligheterna för våra aktiva att använda anläggningarna.

THORBJÖRN FALK

"Energibesparingar"
Se spec. artikel sid. 18.

NY FINA-REGEL

I samband med World Cup i Tokyo användes en annorlunda tolkning av reglerna för startförfarandet i simning. Detta gällde det tredje försöket till start.

FINA har beslutat att regeln skall användas även vid OS i Moskva och därefter kommer den troligen att införas i FINA:s regelbok. Svenska Simförbundet har därför beslutat att regeln skall gälla i Sverige från den 1 januari 1980 för alla mästerskapstävlingar (SM, SUM-sim) samt OS-kvalet.

På så sätt kommer alla att känna till den och inte bli överraskade vid tävlingar utomlands, där man använder den, samt vid OS. För övriga tävlingar i Sverige rekommenderas Simförbundet att regeln används. Observera, att för att denna tolkning ska få användas krävs att det anges i inbjudan till respektive att ny startmetod kommer att användas.

Ändringen innebär helt enkelt att starten vid tredje försöket avstår från att skjuta (vissla, tuta) om han märker att en simmare gör "tjuvstart". Simmaren blir diskvalificerad (oavsett om han gjort någon tjuvstart tidigare eller ej) och får ej starta. Övriga får göra ett nytt försök. Skulle även då en simmare "tjuvstarta" händer samma sak o.s.v.

Skulle emellertid starter skjuta vid det tredje försöket, men samtidigt upptäcka att en simmare "tjuvstartar" så går loppet och simmaren blir diskvalificerad efter fullbordat lopp.

Regeländringen torde medföra en förbättring av det tredje startförsöket. Startern kommer troligen att hålla samma intervall mellan "På Edra platser" och startsignalen, som vid föregående försök. D.v.s. den tendens till för snabba starter vid tredje försöket kommer att försvinna. Regeln finns ännu bara oskriven på engelska, men en trolig översättning blir:

"Starter skall återkalla de tävlande vid första och andra för tidiga start och erinra dem om att icke starta före startsignalen. Upprepas sådan för tidig start en tredje gång i samma heat, likgiltigt om av samma eller annan simmare skall den eller de för tidigt startande diskvalificeras. Har startsignal (skott, visselsignal eller kommandoord) avgivits vid sådan för tidig start skall återkallelse ej ske. Loppet skall fullföljas och den eller de för tredje gången för tidigt startande diskvalifcieras efter loppet. Sker diskvalificeringen före tredje startsignalen (signal har inte avgivits) skall återstående tävlande starta igen. En sådan start skall anses såsom en tredje start, varför startern ånyo skall erinra de startande om den speciella "tredje start-regel".

Så här lyder den engelska regeltexten

- The starter shall call back the competitors at the first or second false start and remind them of not starting before the starting signal. Such false start if repeated a third time in the same heat no matter if by the same or another swimmer shall cause disqualification. If the gun is discharged befor the disqualification is declared, the race shall continue and the competitor och competitors shall be disqualified upon the completion of the race. If the disqualification is declared before the gun is discharged the remaining competitors shall start again, and the start shall be regarded as a third start. Before a third start the starter shall remind the competitors of this special "third start-rule".

Kansliet julstängt

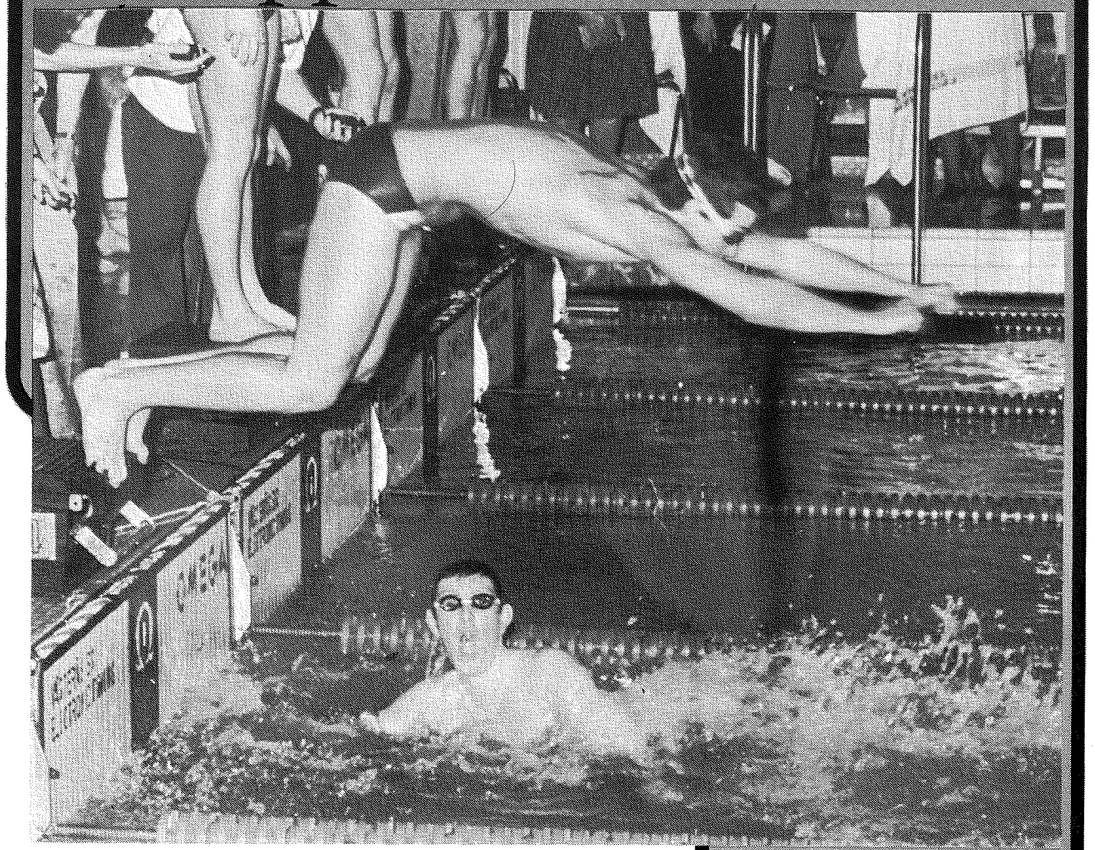
22 december 1979 — 1 januari 1980

Från och med 3 december 1979 har
Idrottens Hus, Farsta, nytt telefonnummer
Växel 08/713 60 00
Direkttelefon till Simförbundets kansli

Generalsekr. Åke Elmsäter	713 62 88
Sekr. Maud Uddman	713 62 87
Idrottskons. Berth Johansson	713 63 09
Sekr. Annette Nordlund	713 63 10
Utbildningskons. Birgit Joelson	713 63 12
Sekr. Kicki Forsgren (em)	713 63 11
Kamrer Bo-Göran Falk	713 62 86
Sekr. Aina Hansson	713 62 85
Försäljningen:	
Susanne Norborg	713 62 84
Kicki Forsgren (fm)	713 62 83
Statistik:	
Rosalie Stern	713 63 14

Sex svenska rekord i JSM:

Inga genvägar nådde till toppresultaten!



VÄSTERÅS SS på väg mot lagkappsguld, Thomas Lejdström slänger iväg Freerik Nyby på sista sträckan.

Den sista stora tävlingen på 70-talet ger fint hopp inför 80-talet, som ju inleds med OS i Moskva och junior-EM i Skövde. Det var mycket fina tävlingar som arrangerades i Trollhättan 30 november - 2 december, såväl arrangörsmässigt som - och det är naturligtvis ännu mera viktigt, resultatmässigt. I den här artikeln skulle man t.o.m. kunna ägna några sidor åt

Forts. nästa sida

Nu läggs SSTF ner

Föreningen för våra simtränare, Sveriges Simtränares Förening (förkortat SSTF) kommer av allt att döma att läggas ner. Föreningen har gått på sparlåga och intresset har varit ytterst litet senaste åren — eller låt säga se'n Stockholmsregionen med Åke Lindhgren i spetsen fick lämna ifrån sig uppdraget.

Vid senaste årsmötet var det bara en handfull tränare som mötte upp, inte så många ens att ett stadgeenligt möte kunde hållas. Dessa beslutade att lägga ner föreningen. Men eftersom mötet troligen inte var beslutsmässigt får det väl mera beteckNas som om SSTF avsomnat.

Det är tråkigt, då en sådan förening - med de rätta frågorna på hand - har fullt berättigande. Kanske kan föreningen väckas till liv?

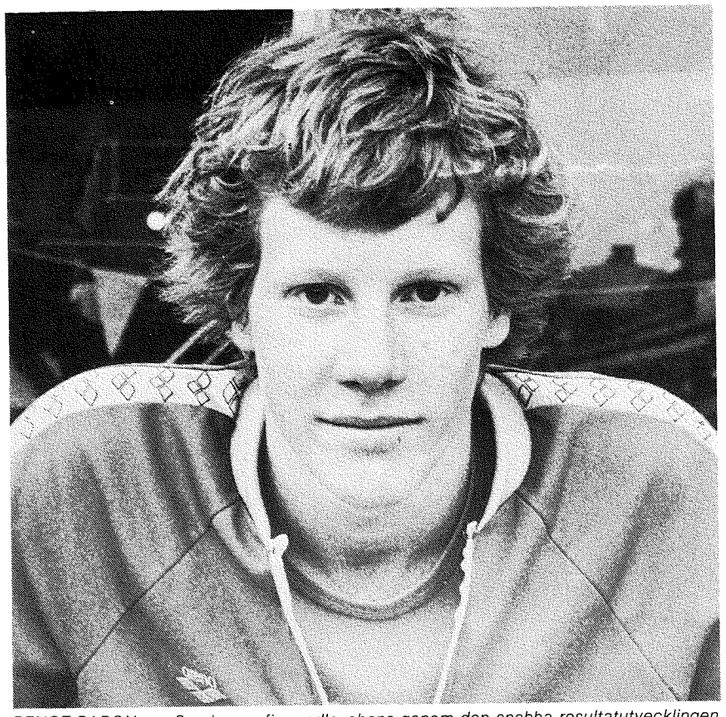


Olle.Ferm

Ungdomssimningen har härliga toppar



GLÄDJE UTSTRÅLAR Agneta Eriksson efter sitt fina lopp.



BENGT BARON ger Sverige en fin medleychans genom den snabba resultatutvecklingen på ryggsim.

Forts. fr. föreg. sida

att falla i beundran för "Fallas" gäng, Västerås SS!

I de senaste numren av Simsport har vi kunnat läsa att svensk ungdomssimning har sjunkit tillbaka lite i världskonkurrensen, samtidigt som seniorerna gjort "stora" resultat.

INGA GENVÄGAR

- Det är riktigt att svensk ungdomssimning trampat vatten lite de senaste två åren, konstaterar ungdomsansvarige Olle Ferm.

- Och det var bra att detta kommit fram i de senaste numren av Simsport.

- Men, fortsätter Olle, samtidigt som vi konstaterar tillbakagången står det klart att vi på ungdomssidan trots allt har flera fina talanger. Det visade topparna i junior-SM.

Sanningen är kort och gott, att det inte finns några genvägar till bra resultat. Olle Ferm påstår att han, totalt sett, erfarit lite slappare träning i svenska bassänger än i de länder som dragit ifrån.

Detta belyses också av att den mest framgångsrika klubben vid 70-talets sista stora tävling, Västerås SS, tränar rejält. Framgångarna har inte heller uteblivit.

56,11 AV AGNETA

Agneta Eriksson, i somras Sveriges yngsta mästarinna på 100 m frisim någonsin, övertygade igen. Satte nu svenskt inomhusrekord med 56,11 i den individuella tävlingen. Det är ett präktigt resultat!

- Men så tränar vi också mycket flitigt, vi har ökat doserna ytterligare, säger Agneta.

- Kanske inte i tid räknat, men kvaliteten ökar. Nu kör vi styrketräning fyra dagar i veckan, berättar denna 14-åriga talang, "framplockad" av Jan-Olof "Falla" Fahlén i Västerås.



DET FUNGERAR fint för oss nu, säger Thomas Lejdström och tänker på hela VSS-gänget.

Västerås har satsat fint på tränarsidan, där man också har tillgång till Gunnar Larsson, Björn Larsson m.fl.

De unga flickorna i de båda VSS-lagen på 4x100 m frisim gjorde fint ifrån sig. Och på herrsidan finns duktige Thomas Lejdström, som går från klarhet till klarhet.

- Det fungerar fint för oss nu, konstaterar Thomas och tänker på hela laget.

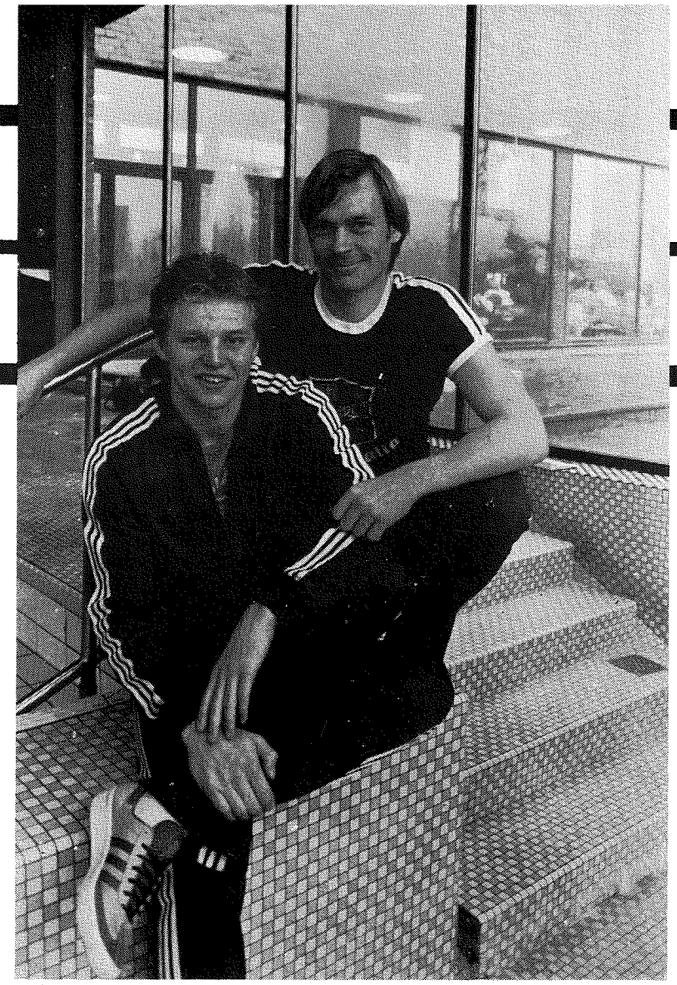
OS-FRAMGÅNGAR?

- Visst var det kul med det som Västerås SS visade upp, men det finns så

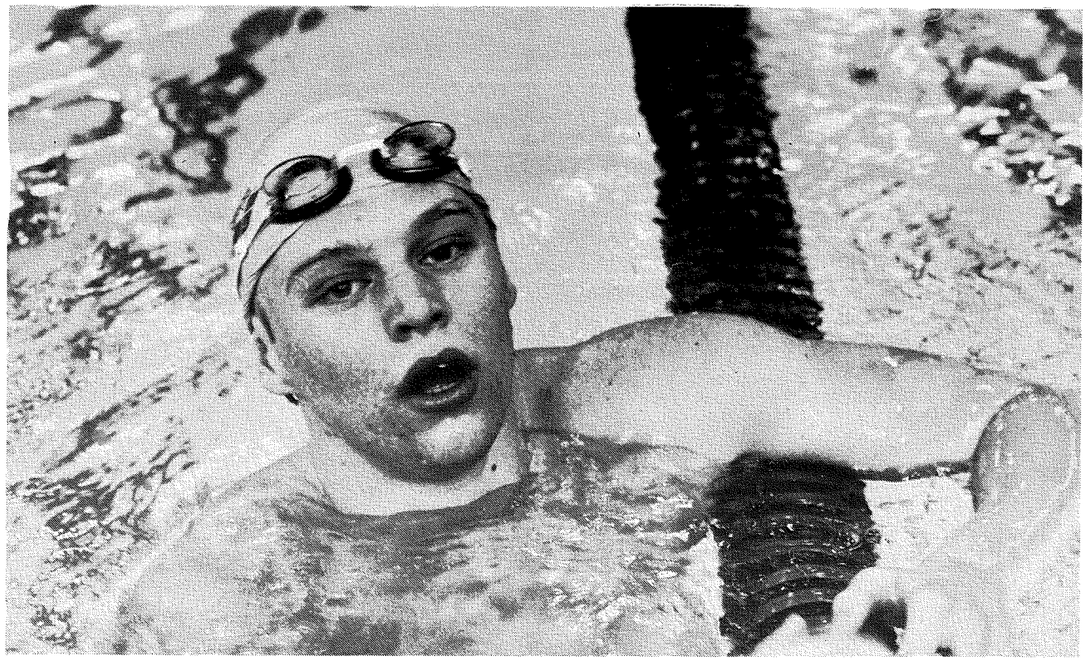
Forts. nästa sida

Junior-SM

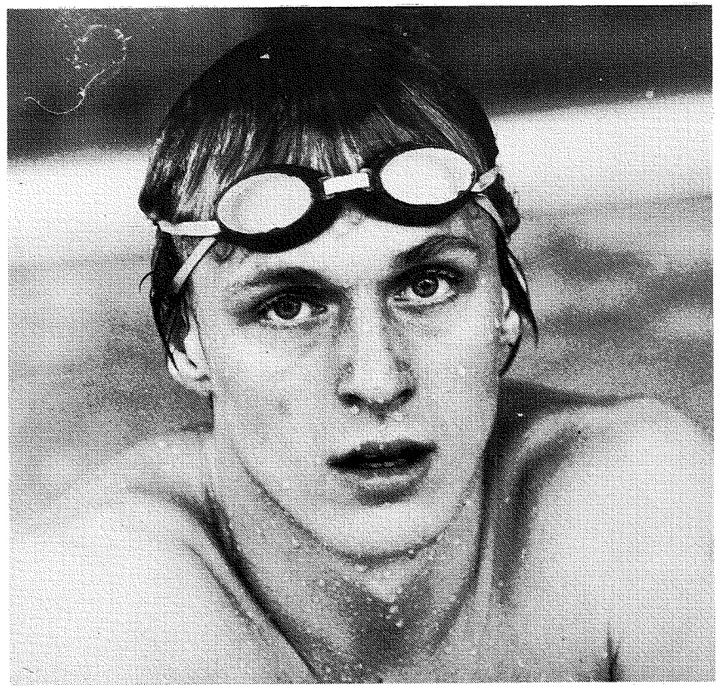
Text och foto: ROGER STARK



TVÅ BILDER på Peter Berggren, ovan tillsammans med tränaren Bertil Wennberg och nedan efter ett lyckat lopp i försökstävlingarna.



Berth Johansson:
Ett starkt medleylag till OS 80 växte fram



JAG HAR INTE GETT UPP hoppet om att slå Bengt Baron, säger Michael Söderlund, som var sjuk vid junior-SM.

BILDERNA I SIMSPORT – DOM KAN DU KÖPA!

De allra flesta av de bilder som införs i Simsport har redaktionen negativen till, vilket betyder att vem som helst kan beställa en förstoring.

Använd talongen nedan, eller rita av den, och sänd beställningen till: Simsports redaktion, Roger Stark, Ängsbergsvägen 4, 633 47 Eskilstuna.

Bilden föreställer	Simsport nr	Sida	Antal ex	Storlek
	/år			
	/år			
	/år			
	/år			

Prislista: 15×20 cm 10:—, 18×24 cm 12:—. Expeditionsavgift 5:— (inklusive porto) vid beställning för mindre än 25:—.

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Postadr .....

Forts. fr. föreg. sida

mycket mera att ta på, konstaterar Simförbundets konsulent, Berth Johansson.

- Vi kunde på pojksidan se att ett fint svenskt medleylag till OS i Moskva håller på att växa fram.

Ett sådant lag skulle kunna få följande sammansättning: Bengt Baron, Finspångs ryggsim, Pär Arvidsson, Finspångs fjärilsim, Peter Berggren, SK Skärets bröstsim och Pelle Holmertz, Motala på avslutande frisimmet.

- Det finns medaljchans i sikte, menar Berth Johansson.

Låt oss bara tillägga att det mycket väl kan bli andra namn i medleylaget än de här uppräknade. På frisim t.ex. finns flera stora svenska simmare, i bröstsim gjorde Glen Christiansen en helfin insats i lagkappen i World Cup och Tommy Lindell är på väg tillbaka på fjärilsim.

- Dessutom har inte jag gett upp hoppet om att kunna besegra Bengt Baron på ryggsim, försäkrar Karlskronas Michael Söderlund.

Den här gången, vid JSM i Trollhättan, förlorade Michael till Bengt både på 100 m ryggsim och 200 m ryggsim.

- Men egentligen borde jag inte ställt upp alls, menar Michael.

- Jag var sjuk och på lördagen, när 100 m ryggsim avgjordes, hade jag 38,5° i feber.

På sträckan satte Bengt Baron svenskt rekord med tiden 56,27, en mycket bra tid. Michael Söderlund fick trots sjukdom en personlig revansch då han vann 200 m medley.

Det är andra gången på kort tid som Michael får en viktig tävling förstörd på grund av sjukdom.

- Otur, för jag var i bra form och har kunnat träna mycket bra hela hösten, säger Michael.

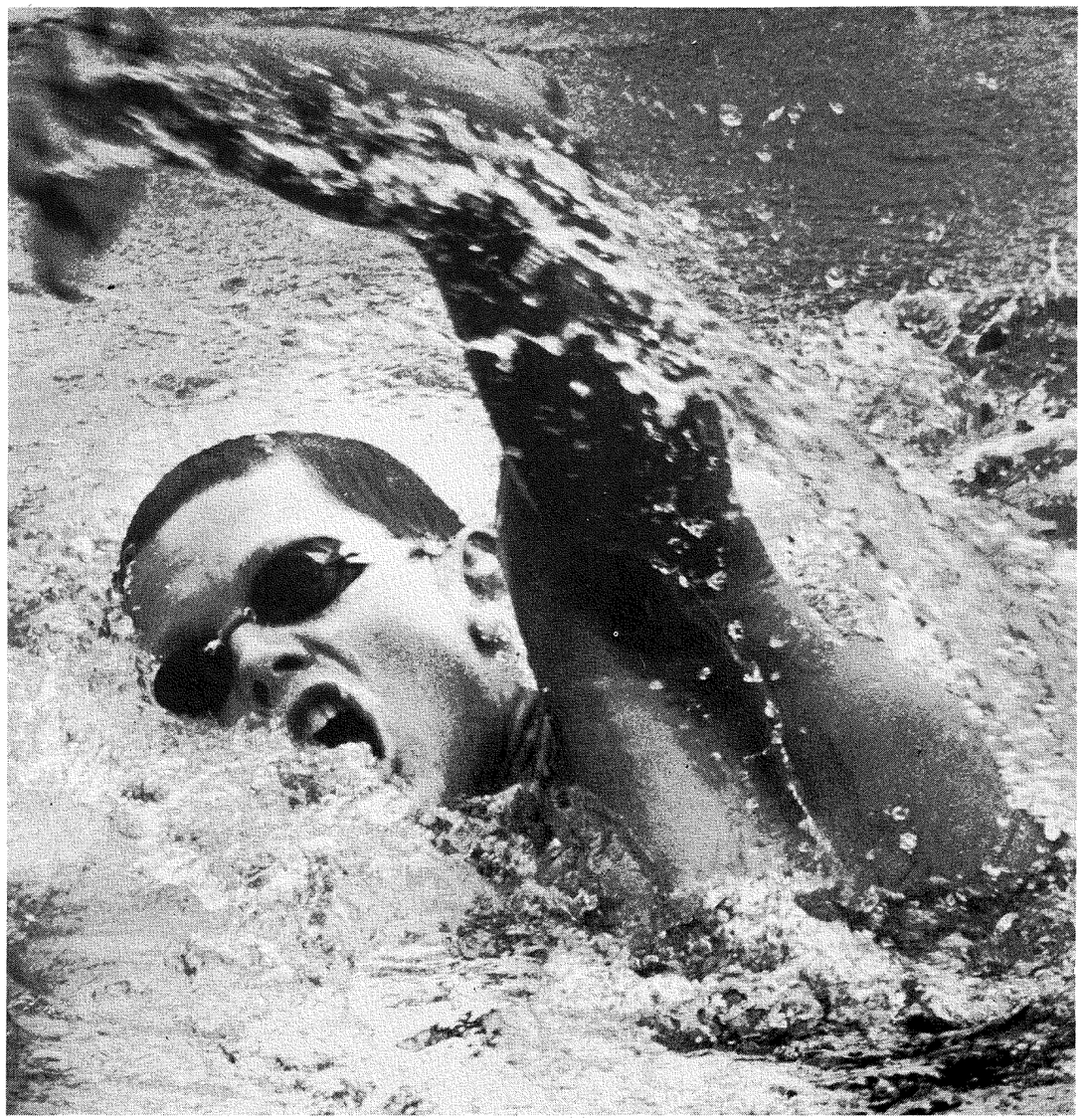
- Två av våra lagkappskillar fick febertoppar upp mot 40° och kom inte alls till tävlingarna.

PETER URSTARK

Peter Berggren var ett annat juniornamn som mycket väl kan ingå i det 4x100 m medleylag som Sverige ska ställa upp med i OS. Peter verkligen utstrålar styrka och snabbhet. Nu fick vi se ett svenskt rekord (1.03,43), ett juniorrekord (2.18,22), samt två individuella medleylopp baserade på det starka bröstsimmet.

Han har gjort en kometkarriär inom simningen, eller....?

- Nej, det tycker jag inte. Min utveck-



MAGNUS PETERSON simmar som Salnikov - åtminstone om vi får tro simkonsulenten Berth Johansson.

lingskurva har varit helt normal senaste året!

Det fastslår Peter, utan att det finns en chans att ändra på de orden.

En av killarna bakom Peter är Bertil Wennberg:

- Det finns inga hemligheter bakom Peters framgångar, säger Bertil.

- Han är väldigt medveten om vad han sysslar med och är träningsvillig. Därtill utnyttjar han sina naturliga förutsättningar.

Peter Berggren tränar vanligen fem pass i veckan om vardera 6000-7000 meter. Ibland, när det beordras morgonträning, blir det åtta träningar per vecka, vilka då ligger kring 4000 meter.

FYRA DOMINERADE

På herrsidan var det fyra namn som klart dominerade finalpassen och totalt var fem namn överst på resultatlistorna, varav en (den sjuke Michael Söderlund) endast en gång.

Bengt Baron dominerade tävlingarna med fyra titlar, 100 m ryggsim, 200 m ryggsim, 100 m fjärilsim och 100 m frisim. Om honom har Lars-Eric Paulsson, Borlängetränare och TV-kommentator, tidigare sagt något som täcker in allt. Han sade: "Bengt Baron är simningens fulländade konstnär!" Inget finns att tillägga - jo, möjligen det att Bengt låter simningen spritta av glädje. Han har kul både i och kring bassängen.

Thomas Lejdström är ett annat stort namn. På junior-SM tog han på sig ett jätteprogram med bl.a. fyra starter i lördagens finalpass. Det breda register Thomas förfogar över gav sig uttryck i segrar på de tuffa distanserna 200 m fjärilsim, 200 m frisim och 400 m medley.

Magnus Peterson från Jönköping fick två gånger ta emot guldmedaljer, nämligen efter frisimsloppen på 400 m och 1500 m. Svenskt rekord blev det på 400 m frisim med 3.53,01.

- Han gjorde en simning i det loppet som går efter samma mönster som Sovjets Salnikov brukar prestera, berättar Berth Johansson, en oslagbar "sifferbitare" inom svensk simnings ledning.

Magnus hade medelmåttiga 58,16 på första hundringen, men starka 1.55,8 på avslutande 200 meter med en spurt på 57,5 på sista "varvet".

Peter Berggrens två titlar i bröstsim har redan berörts och att Michael Söder-

Forts. nästa sida

Mariestads SS blir Töreboda

Rubriksrivningen är inte riktigt sann. I Mariestad kommer MSS även i fortsättningsvis att bedriva elitinriktad träning. Men Bosse Hogenäs, som har tränat en handfull flickor från just Töreboda, tar med sig dessa i den egna övergången till Töreboda. Töreboda, förort till Mariestad, har egen simhall.

Alla finalister under 4.30 min

För första gången under ett junior-SM kom alla damfinalister under 4.30 i försökstävlingarna.

Grov miss i vändning



STEN WILLIAMSSON (tv) och Bengt Baron efter fjärilsloppet.

Det var synd om Sten Williamsson, SPIF, i loppet på 100 m fjärilsim. Han gjorde en riktigt grov miss i första vändningen och tappade sin ledning till Bengt Baron. Sedan var loppet helt jämnt till 25 m kvar, då "baronen" gjorde ett jätteryck.

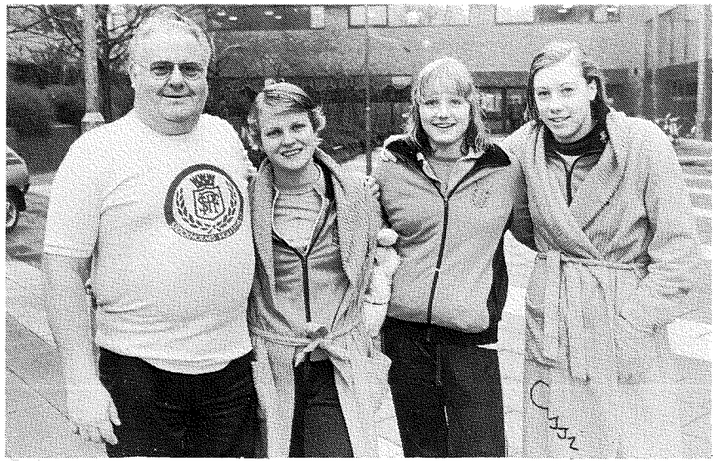
En riktig rökare

En riktig rökare slog Peter Berggren på i bröstsimmet på 400 m medley. Han gick då upp från sista finalplats till silverplatsen med sina 1.21,1. Thomas Lejdström förivrade sig dock inte, utan ökade på frisimmet.

Som pris efter sitt segerlopp på 100 m bröstsim fick Peter en täckjacka. Om den passade? Jodå, den hade han dagen före själv fått prova ut i affären i Trollhättan!

Tävlingarnas stora uppvisning

Agneta Eriksson kastade sig i vattnet på 100 m frisim och skvätte av första 50 meterna på 26,83. In i mål blev det svenskt rekord på 56,11. Redan i försöken hade hon satt svenskt juniorrekord med 56,94. Finalloppet var tävlingarnas stora uppvisning.



DEN STOLTA "POLISEN-PAPPAN" Stig Ohlsson tillsammans med framgångsrika Armi Airaksinen, Annelie Holmström och Cissi Lenndahl.

Forts. fr. föreg. sida

lund inte helt var nöjd med sina JSM-dagar har vi också förstått.

Lagtitlarna fördelades genom att Västerås vann korta frisimmet, Jönköping 4x200 fritt och Stockholmspolisen 4x100 m medley.

AGNETA PÅ TOPP

Agneta Eriksson var den som utstrålade mest fighting spirit på damsidan. Och det gav resultat! Västerås-flickan vann nu 100 m frisim, 200 m frisim och 100 m fjärilsim - allt på bra tider. Totalt fick Agneta vara med om fem guldmedaljer, då hon även fanns med i VSS-lagen, vilka vann 4x100 m frisim och 4x200 m frisim.

Lagtiteln i medley gick, precis som på herrsidan, till Stockholmspolisen. Medan SPIF:s pojksida inte helt motsvarat förväntningarna senaste åren har Gert Sjöholms flicksida fortsatt att imponera.

Armi Airaksinen vann 400 m medley och 200 m fjärilsim.

- Men jag är inte riktigt nöjd med tiderna, säger SPIF-tösen.

- Fast jag var inte helt frisk. Kände mig lite hängig redan på torsdagen, dagen före första JSM-dagen. Sedan kom förkylningen krypande och på lördagen hade jag feber, om dock ytterst lite.

Den andra segrande SPIF-flickan var Annelie Holmström, som har ett lugn och en säkerhet i sin simning som få andra. Nu visade hon bakändan åt USA-tränade Ingela Havaas.

- Jag är inte ledsen för det, försäkrar Ingela.

- Har bara varit hemma från USA i ett par veckor och har hela tiden känt mig lite trög, ja, t.o.m. lite håglös när det gäller simningen. Är egentligen bättre tränad än mina tider belyser och efter årsskiftet ska jag försöka visa det!

NYTT VINNARNAMN

Ett nytt vinnarnamn såg vi på 400 m frisim, där Kerstin Gustafsson från Karlstad fick något av ett genombrott. Kerstins seger kändes förstås fin för Karlstad, som har ett bra flickgäng på gång.

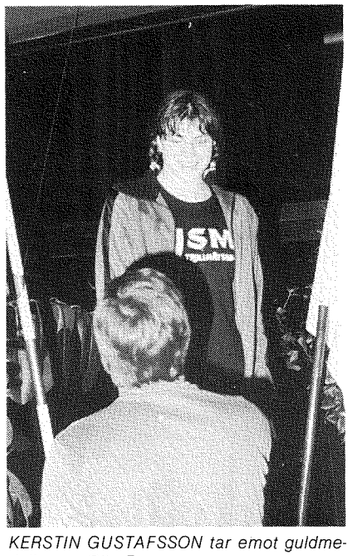
Kanske hade Karlstad kunnat fira ännu flera triumfer om inte sjukdomar slagit till där också. Elizabeth Wiklund var sig helt enkelt inte lik - och det har sin naturliga orsak. Hon blev sjuk i höstas och tappade sju kilo i vikt innan hon kunde börja träna igen. Sett från den synpunkten gjorde hon ett bra junior-SM!

Ett nytt vinnarnamn i så stora sammanhang är också Margaretha Steinbach från Örebro SS.

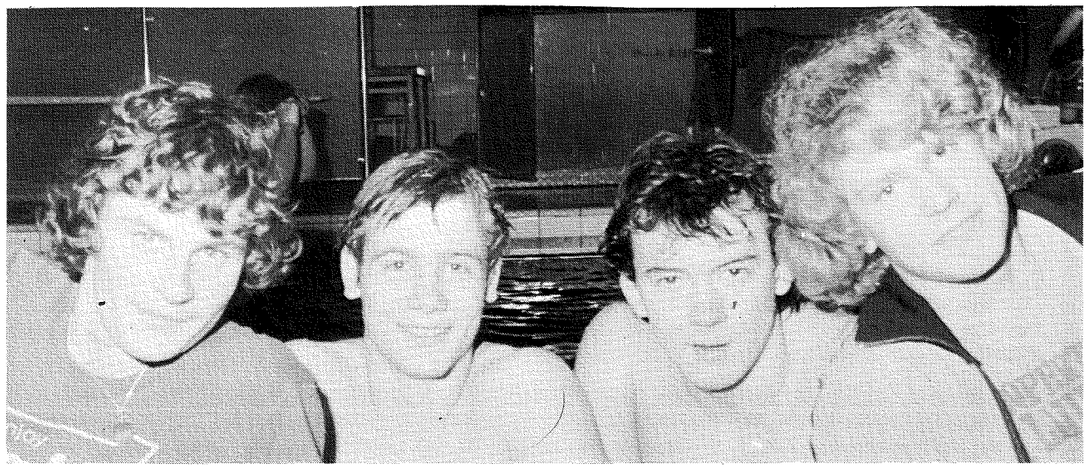
- Ja, det var min första titel, berättar hon efter segern på 1500 m.

Margaretha slog igenom 1978, men försvann sedan mer eller mindre efter en sejour i ungdomslandslaget.

- Nu har jag varit hos Ronnie Paleski i Klippan i drygt ett år. Och den träningen



KERSTIN GUSTAFSSON tar emot guldmedaljen av Olle Ferm.



POLISENS SEGRARKVARTETT på 4 x 100 m medley, Joakim Sjöholm, Torbjörn Sjölin, Sten Williamsson och Lars-Åke Wennborg.

börjar nu ge resultat, menar långdistansvinnaren.

1500-metersloppet fick en extra krydda i det att Linköpings 14-åriga Annika Lindholm överraskande noterat 17.12,66 redan innan "finalheatet" släpptes i vattnet.

- Vi hade kalkylerat med en tid ytterligare någon sekund bättre, men både Annika och jag är förstås helnöjda, försäkrade LASS-tränaren Björn Pettersson.

Annikas tider matchade hela tiden det sista heatet på 1500 m och höll i jämförelse ungefär halva loppet innan Margaretha Steinbach och Pernilla Henriksson, kom på "rätt sida" om 65:ans tider.

- Sedan tog krafterna slut och jag fick ge mig för Margaretha och t.o.m. för Annika Lindholm, erkänner Pernilla, som flyttats från Täby till Växjö, där hon efter årsskiftet kommer att representera Växjö SS.

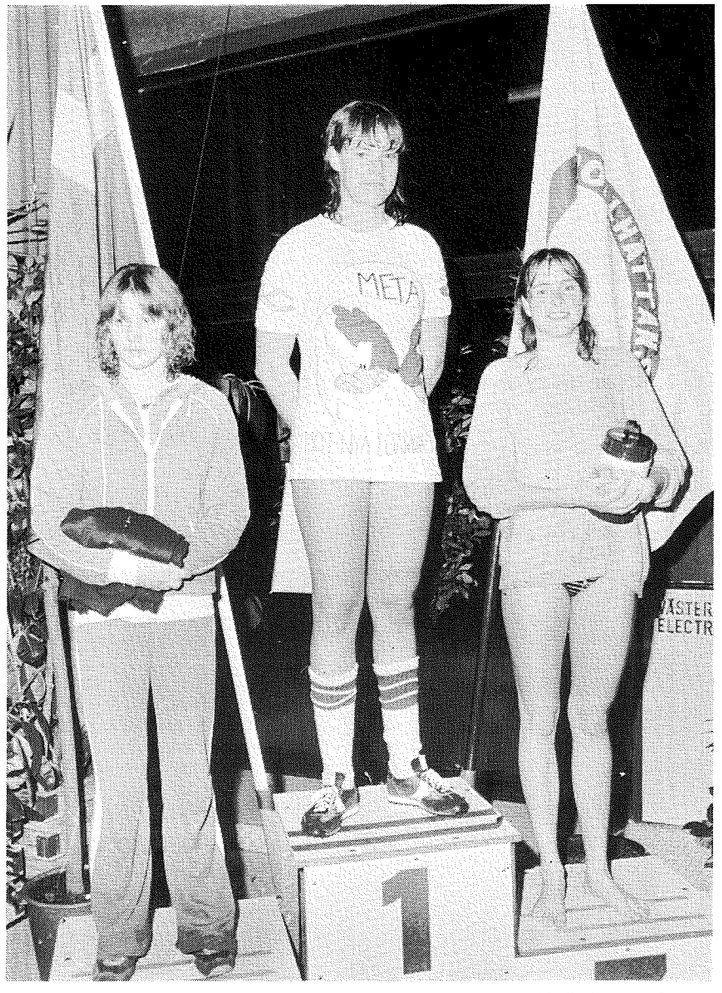
TINA VANN IGEN

Tina Gustafsson höll för favorittrycket i det att hon tog titeln på 100 m ryggsim och 200 m medley.

På ryggsimmets 100-metersdistans fick Pensé Andersen, Landskrona ge sig för Tina. Därför trodde man allmänt att Tina även skulle ta guldmedaljen även på 200 m, allrahelst som Pensé tidigare förklarat att all simning längre än 100 meter är för långt för henne. Men med nytt mästerskapsrekord blev det seger för landskronaflickan på den längre sträckan.

Gullstrand till Polisen

Landslagstränaren Lennart Gullstrand, hittills i Järfälla S, kommer från årsskiftet att vara ansvarig för herrträningen i Stockholmspolisen.



"META" STEINBACH överst på prishallen flankerad av Annika Lindholm och Pernilla Henriksson.

Beröm till Trollhättans SS

Ny miss i massmediafrågor

Det blev en rekordslagt av sällan skådat slag i Trollhättans klart dugliga bassäng, något som överraskade t.o.m. arrangörsklubbens egna representanter! Klubben hade fått läsa i kommunens ledande avisa huru en känd simtränare sagt att Älvhögsborgsbadets 25-metersbassäng är riktigt trögsimmad.

Allt sådant går nu att avfärda som nonsens. Bassängen var rent av snabb - hur ska man annars kunna förklara att det under tre JSM-dagar noterades sex svenska seniorrekord, tio svenska juniorrekord och en mängd mästerskaps- och distriktsrekord. För att inte tala om personliga rekord!

GJORDE ALLT

- Ni ska veta att vi gjort allt för att de tävlande skulle få så bra möjligheter som möjligt, förklarade klubbordföranden Tage André.

- Men det gör vi varje gång vi arrangerar tävlingar, oavsett vilken status tävlingen än har. Och här i Älvhögsborgsbadet har vi glädjande nog en personalstyrka i badhuset som är helt klanderfri. Vid alla våra tävlingar läses t.ex. vattennivån av varje halvtimma just för att den nivå med minsta motstånd ska finnas över hela tävlingen.

Trollhättans SS hade satsat sin heder på den här tävlingen, den absolut största i klubbens historia. Glädjande nog klarade sig TSS mycket bra.

- Ja, verkligen, berömmer Svenska Simförbundets representant, Torbjörn Falk, som var tävlingssekreterare och "falköga".

- Klubben har gjort fina förberedelser och inte sparat sin möda. Hade dessutom mönstergillt delegerat uppgifterna på många händer.

- Just delegeringen gjorde dock att det var lite svårt att hitta den ansvarige för de olika bitarna, men när det inte är större saker att "peta på" så är det naturligtvis högsta möjliga betyg till arrangören, menar förbundets styrelserepresentant.

Därmed är det bevisat att en liten förening inte behöver känna rädsla inför ett stort uppdrag. Arbetas det lika ambitiöst kan vilken klubb som helst ta ansvaret för en stor uppgift.

Naturligtvis är det ett klanderfritt arrangemang som våra hårt satsande simmare kan kräva - och normalt brukar det inte finnas anledning till extra pressrosor till en arrangör, eftersom deras arbete **s k a** vara klanderfritt. Och det finns många föreningar som svarat för lika bra arbete - nu innebar berömmet i Simsport att även en liten förening kan göra vad t.ex. Malmö, Järfälla och tävlingsrutinerade Ronneby tidigare klarat under 1979.

PRESSMISSAR

- Men våra framgångar i resultatlistorna placeras nere i källarregionerna bland massmedia, menar Jan-Olof Fahlén bland många andra ledare kring bassängen.

- Inte ens ett resultat i Dagens Nyheter, konstaterade en annan...

Missar har sina förklaringar. Och pressmissen i Trollhättan blir inte varken roligare eller tråkigare för det var inte första gången det inträffade.

Sorgligt rent av eftersom jag anser att simningen har sig själv att skylla!

När inomhus-SM i Umeå 1977 arrangerades hade pressombudsmannen i uppdrag att ta kontakt med undertecknad. Gjorde det inte, utan förklarade sedan många missar gjorts, att han trodde det skulle gå till som på Vasaloppet... där dock journalister har tid att gå till hotelrummet för att färdigställa sina alster och ringa sin tidnings mottagning.

Sedan dess har jag vid flera tillfällen påpekat att "arrangörsbibeln" skulle innehålla utförliga beskrivningar om hur massmedia ska behandlas. Efter "TT-missen" första dagen av inne-SM i Västerås gjordes nästa framstöt. Det var då som Dagens Nyheters Bengt Lans larmades av sin tidningsredaktion och sent på kvällen lämnade resultatlistorna till TT, vilka distribuerar siffror och namn till landets alla tidningar.

SENA RESULTAT

Lärd av läxan kom en illavarslande tanke smygande på fredagskvällen i Trollhättan. Hade TT:s lokale resultatgivare fungerat den här gången?

Ett samtal vid 20.30-tiden till TT visade att så inte var fallet.

Nu är det så att på TT kan man inte utan vidare gå förbi sin ordinarie kille, så det dröjde ytterligare några dyrbara minuter innan jag blev uppringd och fick klartecken att lämna resultat och text. Men då hade tidiga" tidningar som t.ex. Dagens Nyheter redan låtit sina pressar rulla igång!

Till andra dagens tävlingar hade jag tagit reda på vem som är TT:s man på platsen, instruerat honom om nödvändiga lämningstider m.m.

Simkommittén krävde dessutom ett möte med Simförbundets VU-ordförande, Urban Gibson, som insåg det allvarliga i missarna och lovade ta upp problemet med styrelsen. Mitt eget erbjudande att hjälpa till med de här frågorna står kvar - jag har t.o.m. fått vatten på min kvarn.

REKORDSLAKTEN

Det är klart att svensk simning missade en del av chansen till uppmärksamhet i Trollhättan. För det var fina resultat som presterades.

Följande svenska rekord fastställdes:

☐ 100 m frisim damer Agneta Eriksson, Västerås, 56,11.
☐ 4x200 m frisim damer, Västerås SS.
☐ 400 m frisim herrar Magnus Peterson, Jönköping, 3.53,01.
☐ 100 m bröstsim herrar Peter Berggren, Skäret, 1.03,43.
☐ 100 m ryggsim herrar Bengt Baron, Finspång, 56,27.
☐ 200 m ryggsim herrar Bengt Baron, Finspång, 2.02,69.

Följande svenska juniorrekord noterades:

☐ 1 500 m frisim damer, Margaretha Steinbach, Örebro, 17.05,92.
☐ 4x100 m frisim damer, Västerås SS, 3.56,39.
☐ 100 m bröstsim damer, Annelie Holmström, SPIF, 1.11,60.
☐ 200 m bröstsim damer, Annelie Holmström, SPIF, 2.35,96.
☐ 100 m frisim herrar Bengt Baron, Finspång, 50,79.
☐ 200 m frisim herrar Thomas Lejdström, Västerås, 1.50,92.
☐ 1 500 m frisim herrar Magnus Peterson, Jönköping, 15.32,43.
☐ 200 m bröstsim herrar Peter Berggren, Skäret, 2.18,22.
☐ 100 m fjärilsim herrar Bengt Baron, Finspång, 56,39.
☐ 200 m fjärilsim herrar Thomas Lejdström, 2.04,74.
☐ 200 m medley herrar Michael Söderlund, Karlskrona, 2.07,99.
☐ 400 m medley herrar Thomas Lejdström, Västerås, 4.30,65.

Roger Stark

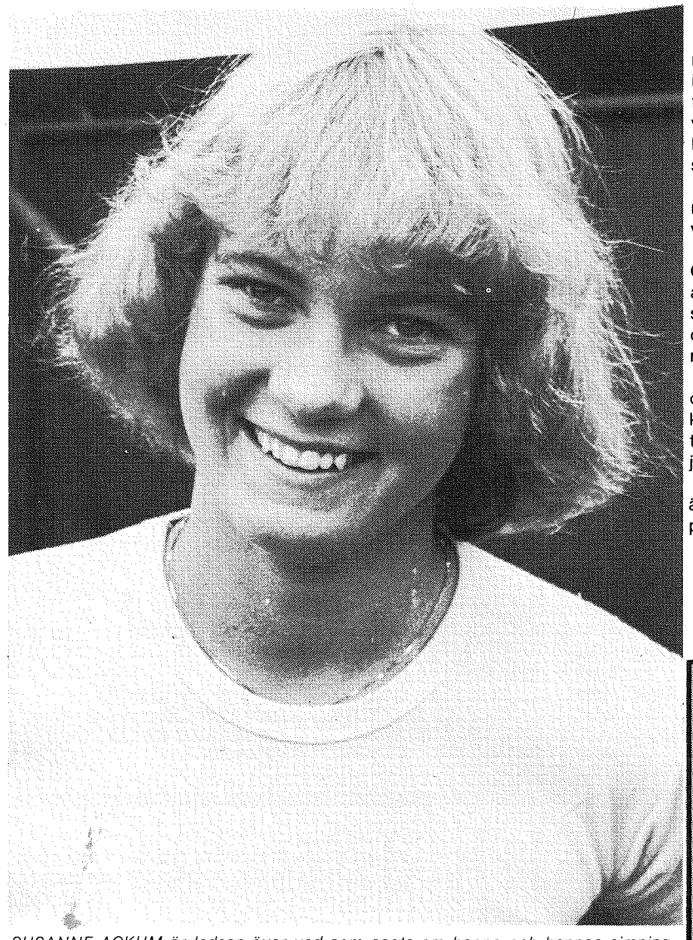
Susanne Ackum:

"I juni ska jag visa alla mina belackare"

Hej Simsport!

Tänkte jag skulle låta höra av mig.

Jag läste i nr 10 om vissa synpunkter om tjejernas långdistans. I och med att jag var inblandad tänkte jag kortfattat skriva lite om mina synpunkter. Jag håller med om att distans är dåligt i Sverige, jag tror inte att någon är mera medveten om det än jag!



SUSANNE ACKUM är ledsen över vad som sagts om henne och hennes simning, men lovar komma igen i juni. (Foto: Roger Stark)

Tyvärr kan jag inte ge någon förklaring till varför det är så, och jag tycker inte att det är speciellt roligt att höra att folk tycker att jag borde förlora. Det är väl inte mitt eget fel att distans är dåligt? Jag tycker det är orättvist att säga så och jag är mycket besviken.

Även om mina tider är ojämna så beror ju inte det på att jag inte vill - eller vad folk nu tror att det beror på.

Jag tänker satsa på långdistans till OS -80 och jag hoppas att massor av andra unga tjejer också är villiga att satsa så att vi kanske kan visa dem, att vi också tillhör världstoppen, som så många andra svenska simmare gör.

I och med att jag för tillfället är i USA och tänker förbereda mig här inför OS-kvalen så önskar jag alla "gnetar" lycka till och jag hoppas att vi kan visa dem i juni att vi förberett oss väl.

Ett bra amerikanskt ordspråk för oss är väl "you have to learn to live with the pain", så inte ska vi väl ge upp heller!

Lycka till!
Susanne

Tack för ditt brev, Susanne!

Kul att höra ifrån dig Susanne. Jag håller med om att det är mycket bedrövligt om någon låtit distanssimningens dåliga resultat gå ut över din person, du som på det personliga planet verkligen är ett föredöme för hela simmarsporten.

Jag vet att du satsat ambitiöst och du är välkommen hem och, som du själv skriver, "visa dem..."

Tack för ditt brev, varur jag också kan låta berätta att ni har det väldigt bra på campen. Du berättade att det var 27 grader varmt ute, samt att det går bra med skolan och allt det andra.

Din julhälsning vidarebefordras härmed till Simsports alla läsare.

Roger

Västerås bästa klubb vid JSM i Trollhättan



VÄSTERÅS SS blev bästa klubb i JSM, men det satt hårt åt. Här är det lagkappssegrarna på 4 × 200 m frisim som poserar. Maria Engbom, Agneta Eriksson, Anna Bergstrand och Eva-Pia Alm.

1. Västerås SS	311	25. Hallstahammars SK	36	Turebergs IF	11
2. Stockholmspolisen	304	S 02	36	SK Triton	11
3. Karlstads SS	177	27. Malmö S	34	SK 70 Sandared	11
4. Jönköpings SS	166	28. Täby SIM	29	48. Mölndals ASS	10
5. Skövde SS	154	29. Örebro SS	27	49. SK Ägir	9
6. Linköpings ASS	135	30. Eskilstuna SS	21	Örnsköldsviks ASS	9
7. Borlänge SS	114	Helsingborgs SS	21	51. Sandviks IK	8
8. Kristianstads SLS	100	32. Hedemora SS	20	52. Södertörns SS	7
9. Norrköpings KK	90	Piteå SIM	20	53. Uddevalla SF	5
10. Finspångs SK	89	SK Poseidon	20	Ronneby SS	5
11. SK Neptun	75	35. Nässjö SLS	19	55. Skara SS	4
12. Landskrona SS	71	36. Karlsborgs SK	17	Sundsvalls SS	4
13. Limhamns SS	61	SK Götene	17	Kristinehamns SS	4
14. Växjö SS	59	38. Spårvägens GoIF	14	58. Hvetlanda SS	3
15. Karlskrona SS	57	Lycksele IF	14	59. Filipstads SS	2
Skäret SS	57	40. SK Gema	13	60. Gävle SS	1
17. Mariestads SS	53	Luleå SS	13	Trollhättans SS	1
18. Järfälla S	52	42. Västbo SIM	12	Töreboda SF	1
19. Umeå SS	50	GKKN	12	Ystads SS	1
20. Upsala S	42	44. Alingsås SLS	11		
21. Motala SS	38				
Karlskoga SS	38				
23. SK Ran	37				
Varbergs SIM	37				

Chans till deltidsstudier

Skolöverstyrelsen lämnade i oktober ett mycket intressant förslag till regeringen angående "Kombination av studier och idrott" (Dnr S 79:996). Förslaget har gått ut på sk bred remiss och kan förhoppningsvis behandlas av riksdagen våren 1980.

Ett av delförslagen innebär att SÖ vill genomföra försöksverksamhet med **deltidsstudier** ("individuell studiegång") i några kommuner.

Tag kontakt med skolstyrelsen i er kommun och uppmana den att till Skolöverstyrelsen anmäla intresse av att delta i denna försöksverksamhet. Den är inte avsedd enbart för idrottselever, men vi vet att våra simmare skulle ha stor glädje av en individuell studiegång.

Det som är bra för alla gymnasieelever blir alltså ännu bättre för simmarungdomar.

Kontakta Birgit Joelson på kansliet om ni vill veta mer. (Simsport återkommer senare med utförligare information om hela SÖ-förslaget).

Eva Olofsson

Nordiskt Simcentrum i Åbo
Här är viktiga upplysningar

1. Inkvartering

- Hotell Henrik
  halvpension Fmk 83:-/person i dubbelrum
  helpension Fmk 105:-/person i dubbelrum
- Hotell Hamburger Börs
  halvpension Fmk 136:-/person i dubbelrum
  helpension Fmk 176:-/person i dubbelrum
- Resandehem Matkakievari
  inkvartering Fmk 32:-/person i dubbelrum
  morgonmål Fmk 10:-/person.

Alla dessa inkvarteringsorter befinner sig c:a 3 km från simhallen och det finns goda bussförbindelser.

2. Medicinska undersökningar.

Turun Urheilututkimusasema (Åbo Klinik för Idrottsforskning), som hör till Åbo Universitetssjukhus, utför cykelergometertest samt olika blodundersökningar. Resultaten fås inom 1 timme. Kliniken ligger c:a 1 km från hallen.

3. Träningsmöjligheter.

Simmarna kan under vardagar träna dagligen kl. 06.00-16.00 på 4-5 banor. Kvällstid och under veckosluten ställs hallen i sin helhet till förfogande för Åbo-föreningarna och den stora allmänheten.

Simmhopparna kan använda hela bassängen vardagar kl. 06.00-17.00, samt en hoppställning i gången kl. 17.00-21.00. Under veckosluten är tiderna de samma, alltså kl. 07.00-21.00, med undantag för användning av hoppställningar, kl. 10.00-14.00.

Konstsimmarna kan hålla sina läger under samma förutsättningar som hopparna, på det villkor att simhopparna inte använder hoppbassängen, eftersom konstsimlägret ordnas i denna bassäng.

4. Kostnaderna

Åbo stad kan eventuellt fatta ett beslut om skilda banhyror, som skulle bli lägre än den nuvarande avgiften, som är Fmk 5:-/person/visit.

Med simmarhälsningar

SUOMEN UIMALIITTO —
FINSKA SIMFÖRBUNDET.

GÄVLE SIMSÄLLSKAP

söker

FÖRENINGSKONSULENT - SIMTRÄNARE PÅ HELTID

(Under förutsättning att nuvarande innehavare av tjänsten erhåller sökt tjänst)

Vi har i "A-truppen" ett 10-tal simmare samt ett 40-tal ungdomar i rationell träning. Vi satsar på att utöka den skaran, men tycker att "nybörjar-knattarna" är väl så viktiga.

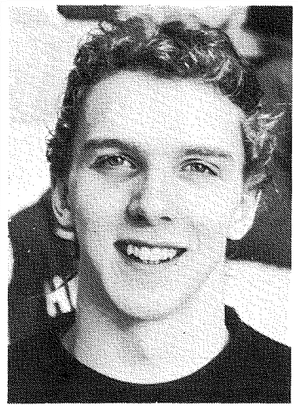
Ett måste för den vi söker är att tycka om ungdomar och känna omsorg för dem.

Förutom träning ingår administration. Timanställda hjälptränare finns.

Svar med löneanspråk, sedvanliga ansökningshandlingar och tidigaste tillträdesdag sändes snarast till: Sonja Kubulenso, Mjölonvägen 33, 803 61 Gävle.

Vill du fråga om något kan du ringa:
K. G. Nordwall 026/12 36 30
Jan Widell 026/17 82 88
Sonja Kubulenso 026/18 32 04

HÖR AV DIG TILL OSS - ETT GÄNG SOM TRIVS TILLSAMMANS



DAN LARSSON är tillbaka i landslaget, ett besked så gott som något till frågande de Lars-Johan Svensson.

Dan Larsson är på väg tillbaka till simmartoppen

Det kom ett brev till Simsport från en simintresserad 15-åring, som undrade vart Dan Larsson tagit vägen. Här är brevet:

Hej! Ursäkta att jag stör, jag är en kille på 15 år från Karlskrona. Tränar simning naturligtvis och frisim är mitt specialsimsätt. Jag skulle vilja veta hur det är med sprintermästaren Dan Larsson från Sundsvall. Jag läste att han skulle åka till Alabama i USA. Tränar han fortfarande där? Och om han tränar där, hur tränar han? Varför var han inte med på utesm i Ronneby, han var ju anmäld? Hoppas verkligen på svar. Hälsningar Lars-Johan Svensson, Karlskrona.

Simsport ger svar

Dan Larsson har haft ett svårt år bakom sig med en efterhängsen axelskada, som betytt att han i simbassängen inte kunnat göra sig själv rättvisa. Men "Danne" ger sig inte, utan har kommit en bra bit på vägen till en come back i landslaget när han i november nominerades till en tävling i DDR, som har tävlingsdatum 15-16 december.

Sundsvallssimmaren tävlar fortfarande för sitt SSS, men tränar inte längre i USA, utan finns nu på Idrottsplutonen i Karlstad.

- RED.

Dax anmäla till Klippans Simcentrum

Det är nu "dax" att anmäla sig för deltagande vid Klippans Simcentrum för läsåret 1980/81. Du som skall börja dina gymnasiala studier hösten 1980 - det första du skall göra är att fundera igenom vart du vill nå med din simning och med dina studier.

Vad det finns för möjligheter att kombinera simning med studier på hemmaplan, kan du få tips om i broschyren: "ELITIDROTT - UTBILDNING - en kombination att satsa på". Den finns att beställa på Simförbundets kansli om du inte har den.

När du funderar på till vilken linje du skall söka, så avgörs det av tre saker:

- **vilket intresse du har**
- **vilken förmåga du har**
- **samt, inte minst, vilken ARBETSINSATS du är beredd att lägga ned.**

Här kan du få hjälp av din SYO-konsulent att välja en lämplig studieväg - men glöm inte att berätta för SYO vad det krävs tidsmässigt att träna simning.

Hos SYO kan du även få en broschyr som heter "Att välja studieväg".

Ett alternativ som ger fina möjligheter till kombination av simningstudier är Klippans Simcentrum. Där har du möjlighet att byta ut 5 tim på schemat mot ämnet special-idrott, som innebär simträning samt en del teori om simträning.

VAD KOSTAR DET

Du kan hyra rum hos familj eller hyra egen lägenhet det kostar mellan 300-400 kr per månad.

Frukost klarar man själv, lunch serveras i skolan och middag äter simmarna tillsammans (ca 20 kr).

Den sammanlagda kostnaden för mat och logi blir ca 800 kr/månad till detta kommer övriga kostnader, fickpengar, telefon etc.

HUR HAR MAN RÅD?

Studerar man vid gymnasieskola och är högst 19 år är man berättigad till studiehjälp, som består av:

- **studiebidrag 208 kr/månad (fr o m 16 år)**
- **inackorderingstillägg 285 kr/månad**
- **2-4 fria hemresor per månad beroende på var man bor.**
- **inkomstprövat tillägg**
- **behovsprövat tillägg**
- **återbetalningspliktiga studiemedel kan utgå med högst 5000 kr per läsår.**

Mer om bidrag kan du läsa i broschyren "Elitidrott-Utbildningen kombination att satsa på".

Föreningen som rekommenderar elever till Klippan brukar också ekonomiskt stödja dessa.

HUR GÖRS ANMÄLAN?

Rekvirera en anmälningsblankett från Simförbundets kansli. Denna fyller du själv i som sökande, sedan lämnar du den till tränaren och föreningsstyrelsen f v b till Simförbundet.

Anmälan skall vara Simförbundet tillhanda måndagen den 14 januari 1980. De elever som blir uttagna får en speciell blankett att lämna till skolmyndigheten på hemorten.

Eventuella frågor besvaras av: Birgit Joelson, Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, tel 08/713 60 312 eller Ronnie Paleski, tränare, Klippans Simgymnasieskola, tel 0435/119 07 kontor 08.00-08.30, 0435/120 05 simhall, 0435/143 61 bostad.

Läkarintyg ska slopas

Svenska Simförbundet att beslutat att läkarintyg för SM-start, vilket tidigare krävts, i fortsättningen slopas. Bort med det kravet således.

Simaktuellt

AMERIKANSK SIMKLUBB vill ha tävlingsutbyte med svenska klubbar under sitt besök i Sverige i slutet av juli och början av september 1980. Klubben betraktar sig som "medelmåttig" med unga pojkar och flickor. Närmare upplysningar Paul Alfons, Limhamns SS, Malmö.

VÄRMLANDS SIMFÖRBUND, årsmöte lördagen den 16 februari 1980 i Filipstad. Separat kallelse till berörda föreningar.

Ett livstecken från PDFHS - *vad det nu är för nå't*

Här kommer en (efterlängtad ???) hälsning från Simcentrum i Älvsbyn!!!

Nr 11 av Simsport har just anlänt till oss i Norrbotten och vi tyckte att det var någonting som fattades d.v.s. ett livstecken från "Norrbottens Pärla".

ÄLVSBYN och PDFHS (om ni inte fattade den förkortningen, så slå upp den i SAOL där finns den med all säkerhet?!)

Detta läsår är vi 16 simmare. Könskvoten är fifty - fifty. Nu följer en beskrivning på var och en i åldersordning.

Pekka Sihvola -60 Kalix SS: Tränar i sprintergruppen och satsar på landslaget. "Pompa-pampa" är hans motto. Försöker ta körkort!! Går sista året för 2:a gången!

Roger Johnsson -61 Södertälje SS sprinter också han. Gjorde ett misslyckat försök att sluta snusa i höstas. Bästa kompis med Jonty.

Karin Eriksson -61 Piteå Sim (f.d. SKÄgir) s.k. "Gnet". Övningskör vid sidan om, även hon. Går sista året för 2:a gången!

Anders Blomqvist -62 Lycksele IF Halvgnet = Medeldistansare. Vet inte vad en kamm är. Kallas även "Blomman", "La Fleur", "Knoppen". Är inne på sista året.



ÅKE HANSSON, tillsammans med Älvsbyns JSM-gäng i Trollhättan.

Leif Bergström -62 Luleå SS. Tränar med sprintergänget fast han är långdistansare. Gjorde ett lyckat försök att sluta snusa för 13 veckor sedan. Har skaffat ett surrogat.

Carina Hassel -62 Täby Sim. Medeldistansare. Trivs bäst när hon har ett helt paket Hubba-bubba i munnen.

Elizabeth Wiklund -62 Karlstads SS. Medeldistansare också hon. Kom till dom nordliga breddgraderna för två veckor sedan.

Ulla Mellström -63 Linköpings ASS: Medeldistanstjej. Tjänstgör ibland som frisör. Går första och sista (?) året i Älvsbyn.

Tomas Borg -63 Linköpings ASS. Gnetarnas Gnet. Har sina mest vältränade muskler i ansiktet. Koncentrerat kring munnen. Kallas allmänt för "T".

Catarina Carbon -63 Bodens BK. Sprintertjej. Sen hon kom till Älvsbyn orkar hon numera ett träningspass. Allt enligt Bo Wilsson. Kallas bara för "Catzy". Diggar Snobben stenhårt.

Anders Wedholm -63 Luleå SS. Gnetraket! (Intern definition). Hans stora passion är modellbygge. Kallas endast "Wedde".

Mabel Berggren -63 S 02 Göteborg. Medeldistansare. Valdes till 1979 års Lucia på PDFHS. (ordlistan igen). Har 17 olika versioner och uttal på sitt namn.

Magnus Titus -63 Kalix SS. Storgnet. Är väldigt poppis bland tanterna på Allmänna linjen. Diggar Dire Straits stenhårt. Har välsmort munläder även han.

Pär Johansson -63 Bodens BK. Medeldistanssnubbe, special = fjäril. Hans mamma kommer med tårta, bullar och kakor med jämna mellanrum.

Berit Marklund -63 Piteå Sim Gnetgnet. Har fått smeknamnet "Beppo" sen hon kom till Byn.

Maria Nordberg -63 Sundsvalls SS. Sprintertjej. Otursförföljd, har varit sjuk i flera omgångar, men snabb ändå. Hennes motto "Det är dumt att gå och lägga sej."

(Sist och minst.....)

Jonte Skinner -79 Har inte börjat sin karriär som simmare ännu. Tjänstgör som PDFHS:s maskot. Har nosen ca 12 cm från markytan. Alla som har gissat att han är en krokodil har gissat fel. Jonty är en kisse.

Åke Hansson - (coach = se engelsk-svensk lex) = turistbuss, eller rent av tränare. Här följer simmarnas omdömme om honom:(censurerat av densamme..... förstås) ?.?!!: + -? är /)&?. ,;? men det kan ???!! att -(??&§?? samt ??? och %'!.?? inte ????? i dessa = /? = ?? + eventuellt ??? nej ???/?! och --)?;- bra

Älvsbysimmarna 27 nov 1979

Besöksdagar på Simcentrum

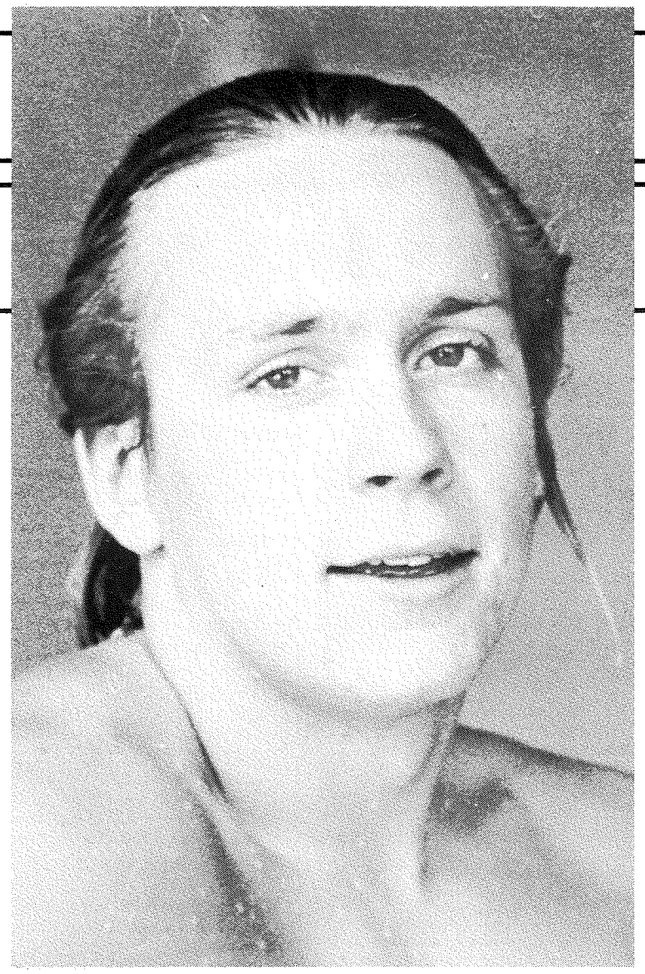
- **Funderar Du på lämplig studieväg efter grundskolan?**
- **Tycker Du det är svårt att kombinera simträning och gymnasiestudier?**
- **Vill Du bättra på eller komplettera Dina gymnasiebetyg?**

Simcentrum vid Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn är kanske lämpligt för just Dig. Under januari—mars finns möjlighet för Dig att besöka simcentrum - träna och göra Dig bekant med skolan. Välj själv lämplig tidpunkt, så ska vi försöka ordna plats åt Dig.

Kontakta Birgit Joelsson på kansliet (08/713 60 00) så får Du veta mer om Pitedalens folkhögskola och om besök där.

Motala SS firade 75-årsjubiléum

Pelle Holmertz den stora stjärnan



PELLE HOLMERTZ, den stora stjärnan i Motala SS.

I dag lyfter vi hatten för Motala Simsällskap, 75 år i år. Det är onekligen en aktningsvärd ålder som den fortfarande mycket vitala klubben har uppnått. Den 19 juli 1904 skrevs det simhistoria i Motala, det var då MSS bildades och egentligen skulle alltså årets jubiléum firats tidigare på året. Men högtidligheterna hölls i november. "Rätt" tidpunkt visade sig högst olämplig för MSS som i år vid nämnda datum hade det egna arrangemanget av Nordiska Mästerskapen att tänka på - klubbens hittills största arrangemang och snudd på succé!

Under alla dessa år har förstås mycket hänt, men klubbens ansikte utåt har alltid varit det samma. D.v.s. en av de bästa i länet och dessutom har man med jämna mellanrum sett till att få fram flera kända namn.

I dag tänker de flesta kanske i första hand på Pelle Holmertz, som på kort tid hunnit med otaliga svenska rekord och tagit medaljer av skiftande valörer i stortävlingar som VM, NM och SM.

Men simmare som John Adrian, Gunnar Fernebrink (ordförande i dag), Isse Widlund och Janne Höög var också mycket framstående på sin tid.

PÅ BEGÄRAN

MSS bildades nästan på begäran av Svenska Simförbundet som på den tiden mest värnade om simkunnigheten hos allmogen. Mångårige och smått legendariska ordföranden Sven Bergvall reste land och rike runt när seklet var ungt och i Motala liksom på många andra platser blev det napp.

Kontraktsprosten Axel Th. Svensson belv klubbens förste ordförande, satt sedan fyra år framåt, och som förste tränare/instruktör engagerades folkskolläraren Carl-Herman Ekstam från Linköpings ASS.

Till en början stod endast simundervisningen på programmet och trots att simlärare Ekstam först stötte på svårigheter, blev ändå premiåråret lyckat. Så här skriver MSS förste "tränare" i jubileumsskriften till 50-årsdagen:

"Det var under synnerligen blygsamma förhållanden som starten skedde. Två nästan fallfärdiga badhus - ett för manliga och ett för kvinnliga - fanns, och i dessa ägde undervisningen rum. Intresset från allmänhetens sida var från början ovanligt stort, och redan sommaren 1904 lärde sig 60 av 70 pojkar simma. Ordförande, med instämmande från hela styrelsen, betonade kraftigt vid upprepade tillfällen, att sällskapets framför allt viktiga uppgift var att lära det uppväxande släktet simma. Sedan fick de själva söka förkovra sig i sådana grenar som hoppen och kappsim m.m.".

LÄRDE 800-900 ATT SIMMA!

Ekstam hade sin simlärarbefattning under tio år i följd och att han betytt mycket för simsportens utbredande står helt klart. Så här lyder hans slutord i 50-årsskriften:

"Från min ganska långa simlärarbana har jag i stort sett idel glada minnen. Under de 10 åren har 800 av 900 ungdomar lärt sig simma. Det har hänt, att jag träffat personer som med tacksam blick sagt mig, att jag för 40 eller 45 år sedan lärt dem simma. Sådant gläder en man, som nu är gammal vorden".

Simskolor upprättades med tiden lite varstans i Motala. Gamla kallbadhuset i hamnen var det första, andra platser var Råssnäs, Borenshult och t.o.m. Motala ström (Hårstorpssjön). 1941 invigdes den första tempererade inomhusanläggningen i Motala Verkstad och därmed kan man säga att MSS verkliga framgångar kom tävlingsmässigt.

FÖRSTA SM:ET 1920

Men dessförinnan hade man förstås så smått börjat överge de ursprungliga idealen - kommunen fick ta över den delen - till förmån för tävlingssim. Bl.a. var det ett tag populärt att arrangera s.k. stadsmatcher - oftast var Mjölby eller Nässjö motståndare.

Den första anteckningen om någon tävling hittar man 1917 då MSS arrangerade kanalsimningen Vättern-Boren. Rut Turesson hette den första segraren i en tävling som arrangerades kontinuerligt ett tiotal år framåt. En tradition värd att ta upp igen?

1920 gick det första SM-tecknet till MSS - sedan dess har klubben inte haft något förrän Pelle Holmertz började sin framfart. Johan Adrian hette SM-mästaren den gången, och distansen var 5 000 m fritt. Adrian kom ursprungligen från Nässjö, men råkade under den perioden jobba som lokförare i Motala.

Men under 40-talet och kanske främst under 50-talet skulle som sagt framgångarna komma lite mer slag i slag. Ett vattenpololag höll t.ex. på att vinna DM och det första DM-tecknet i lagkapp togs av kvartetten Janne Höög, Göran Brask, Hans Lönn och Stefan Gerhardsson. Det här var onekligen ett lovande gäng där den förstnämnde kanske var den allra vassaste.

Janne Höög blev både SM-finalist och nordisk juniormästare under sin aktiva tid. Det hände också ofta att han med jämna mellanrum hoppade in i vattenpololaget och en gång blev han även svensk juniormästare i lågsvikt.

— Simn arna fick verkligen vara allround förr i tiden, berättar Rolf Höög, bror till Janne och numera hedersordförande i klubben. Det hände att man under en tävlingsdag förutom simningen också fick spela vattenpolo och ställa upp i hoppgrenarna.

BRA TRÄNARE

På senare tid, aller "modern tid" som dagens MSS:are säkert skulle kalla det, har klubben verkligen sett till att följa traditionerna i alla avseenden. Det gäller då också en förmåga att hålla sig med bra tränare.

Lagom till den nuvarande Simhallens öppnande engagerades Sven-Arne Selling, Karlskoga (tidigare aktiv i MSS), som tränare och med honom har en hel del förmågor kommit fram.

På flicksidan blev Pia Borgström först med att fixa fem DM-titlar och fick därefter motta utmärkelsen Axel Fernstedts minnespokal.

Axel Fernsted var en av pionjärerna i MSS.

Förutom Pelle Holmertz har man på pojksidan hela tiden legat väl framme. I dag tillhör brödraparet Mikael och Anders Holmertz landets bästa i respektive åldersgrupper. En annan merittyngd ung simmare är Henrik Leek. Duktiga är också Helen Lindborg, Gunilla Lindén, Lena Wahlqvist och Eva Palmér för att bara nämna några. Samtliga också värdiga arvtagerskor till forna MSS-storheter på damsidan som Ann-Marie Rodell och systrarna Mona och Laila Karlsson.

Ungdomssatsning är något som MSS minst av allt har försummat...



MOTALAS duktige tränare, Sven-Arne Selling, tillsammans med lovande Eva Palmér.

MSS-jubiléet

Text: Henrik Gedda (Motala Tidning)

Foto: Roger Stark

MSS-ordföranden åren 1904-1979

1904—1908: Prosten A. Th. Svensson, 1909—1911: Landsfiskal G. Karlholm, 1912—1914: Direktör Georg Ekstam, 1914—1922: Överlärare Helmer Ahlberg, 1923: Ingenjör Knut Sandberg, 1924—1925: Överlärare Ahlberg, 1925—1933: Kommendörkampten Knut P:son Rosensvärd, 1934—1936: Tandläkare Walter Samuelsson, 1937—1942: Disponent Arthur Olsson, 1943—1949: Kapten Carl Svanström, 1950: Poliskommissarie E. Ericsson, 1951—1966: Kapten Gösta Rodell, 1966—1972: Rolf Höög, 1973—1976: Bror Sjöberg, 1977: Bertil Thorén, 1978: Rolf Höög (tillförordnad), 1979: Gunnar Fernebrink.

Energibesparingar i våra simhallar

— Av Per-Arne Gustavsson, civilingenjör —

Våra inomhusbad är energikrävande anläggningar men besparingsmöjligheterna är många. I följande artikel presenteras några av de mest, ur ekonomisk synvinkel, intressanta förslagen.

Energisparförslag kan tekniskt knytas till följande områden, efter vilka de också presenteras i artikeln.

- **Byggnadsteknik**
- **Värmeteknik**
- **Ventilationsteknik**

BYGGNADSTEKNIK

Besparingsåtgärder rörande byggnadsteknik innebär till största delen tätning och isolering.

Tätning av fönster och dörrar utgör en enkel metod att med små ekonomiska insatser erhålla betydande besparingseffekter.

Storleksordningen på besparingen brukar vara sådan att åtgärden betalar sig själv på mindre än ett år.

Tilläggsisoleringar av fönster där vissa delar sätts igen kan vara ekonomiskt försvarbara åtgärder.

Att däremot byta tvåglasfönster mot treglasfönster samt att tilläggsisolera ytterväggar, har båda så långa återbetalningstider att de ej är intressanta.

VÄRMETEKNIK

Stora energimängder åtgår för uppvärmning av tappvarmvatten. Huvuddelen av dessa energimängder går ut med avloppet. Ett antal metoder att återvinna värmeenergi ur avloppsvatten finns f n framtagna.

Principen för de flesta av dessa är att man "överför" (med någon form av värmeväxling) värmen i avloppsvattnet till det kalla vattnet före varmvattenberedaren, därigenom förvärms vattnet innan det når beredaren. Svårigheter föreligger dock att finna växlare som är funktionsdugliga i det förorenade vattnet. För närvarande undersöks dock möjligheter att förbättra produkter och system.

En alternativ lösning är att avloppsvattnet ackumuleras i en tank vilken får fungera som "källa" för förångaren i en värmepump.

Försök har gjorts med dessa båda lösningsprinciper i kombination, varvid så höga verkningsgrader som 65-70% erhållits.

Civilingenjör Per-Arne Gustavsson handlägger energitekniska frågor inom avdelningen för VVS och miljöteknik hos K-KONSULT, kontoret i Västerås.

I syfte att sänka förbrukningen av varmvatten kan man installera någon form av **flödesreglering** av varmvatten främst då på duschar.

Man räknar överslagsmässigt med att varje badande förbrukar i genomsnitt ca 100 l varmvatten 40° C. Med flödesreglering spar man ca 15 liter per badande eller 0,5 kWh vilket motsvarar ungefär 10 öre per badande, lite varierande beroende av uppvärmningsform. Återbetalningstiderna för dylika insatser är oftast 1-3 år.

VENTILATIONSTEKNIK

Tidigare har påtalats att simhallar är energikrävande anläggningar inom fritidssektorn.

Den höga specifika förbrukningen beror till stor del av att ventilationsanläggningen är dimensionerad för mycket stora luftmängder för att hålla luftfuktigheten i lokalen nere. Ventilationssystemet står för ca 60% av totala energiförbrukningen.

Därför är det av mycket stor vikt att man vid planerade besparingsåtgärder studerar möjligheterna att påverka energiförbrukningen för ventilationsanläggningarna.

Möjligheten att påverka energiförbrukningen sker genom värmeåtervinning eller avfuktning. Driftstyrning av ventilationsanläggningarna bör vara genomförd i alla simhallar och berörs därför inte närmare i denna artikel.

Värmeåtervinning, vilket innebär att en värmeväxlare med vattenburet system och ca 50% verkningsgrad monteras på frånluftkanalen, från vilken värme tas och via det vätskeburna systemet, överför värmen till en motsvarande växlare i tilluftskanalen.

Trots de förhållandevis höga kostnaderna för denna typ av anläggning, ca 100 000 kronor, blir återbetalningstiderna (pay off tid) förvånansvärt korta ca 1-3 år.

Detsamma gäller även **avfuktningsaggregat** vilka kan separeras på två principer med skilda funktioner, antingen en avfuktare baserad på samma princip som den roterande värmeväxlaren, eller en avfuktare baserad på värmepumpprincipen.

I det första fallet lämnar torrluft avfuktaren med en högre temperatur än ingångstemperaturen. Bassängvattnet värms vid passage genom kondensorn. Genom att avfuktaren arbetar med recirkulation av luften i lokalen kommer hela energiförbrukningen - regeneringseffekten - simhallen tillgodo i form av värme.

I det andra fallet kyls den fuktiga luften från simhallen ner i kylbatteriet, varvid vattnet i luften kondenserar ut på luftkylarens yta. Luften värms sedan över värmepumpens kondensor. Den torra luften lämnar kondensorn med en högre temperatur än ingångstemperaturen hos simhallens luft. Den torra luften har således tillförts den energi som åtgått för kylning tillsammans med det återvunna ångbildningsvärmen från den fuktiga luften.

Återbetalningstiderna ligger också här, som redan antytts, trots de höga anläggningskostnaderna (100 000:--200.000:-) på 2-5 år.

Naturligtvis är det svårt att ge generella lönsamhetsförslag som är applicerbara i samtliga fall, men min åsikt är dock att de presenterade förslagen är möjliga att genomföra tekniskt och ekonomiskt i de flesta fall.

I senare nummer kommer besparingsmöjligheter för utomhusbassänger samt utomhus- och inomhusbassänger i kombination, med särskild tonvikt på solenergi, att presenteras.

KK-omorganiseras

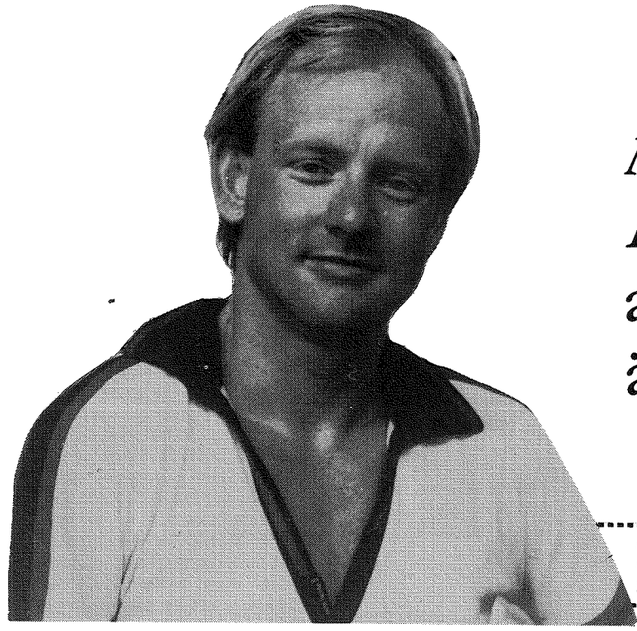
Fr o m 1979-12-03 gäller följande ansvarsfördelning inom KK:

Set Hjärpe: ordf, ekonomi- och utbildningsansvarig, övergripande frågor.

Barbro Kylvåg: sekreterare, tävlingsansvarig.

Anette Bruhn: ansvarig för rikstävlingen och SOC -80.

Marianne Wili-Blomé, adjungerad: vissa utbildningsfrågor samt PR-frågor.



Del 1.

Mats Widerström:

Antalet fall av knäskador är talrika!

MATS WIDERSTRÖM har tidigare svarat för tre avsnitt i Tekniskt Magasin om axelskador. Nu återkommer han med en serie om knäskador.

TEKNISKT MAGASIN

— Av Mats Widerström —

Näst efter de problem som uppstår vid axelskador för simmaren kommer de som orsakas av knäproblem. Alla undersökningar som gjorts visar att det framför allt är bröstsimmarna som drabbas, men detta innebär inte på något sätt att rygg, crawl eller fjärilssimmare är imuna mot förslitningar, skador, överansträngningar och inflammationer.

Antalet fall är så pass talrika att det faller sig naturligt att med utgångspunkt ifrån dr Richardsons artiklar publicerade i Swimming World, sept 1979, fortsätta den serie artiklar som startade med skador som uppstår kring axelleden. För att fortsätta med samma uppläggning, vilket jag personligen tycker är det enklaste, går jag först igenom anatomin så att det blir klart för alla hur leden är uppbyggd och med vilka uttryck och namn som vi jobbar när knäleden beskrivs.

I följande del, II resp III följs det hela upp med rörelseschema och förebyggande åtgärder samt vilka sjukdomsförlopp som kan tänkas förekomma.

Själva knäleden består av tre ben som har ledytor. Det är femur (lårbenet), tibia (skenbenet) och knäskålen som ligger inne i quadriceps-senan som går ifrån stora lårmuskeln (quadriceps) och fäster på skenbenet. (se fig 1 och 2).

Knäleden är egentligen inte en led utan består av tre individuella leder som står i förbindelse med varandra. Det är 1) den s k inre delen, 2) yttre delen och slutligen 3) knäskåls - lårbensleden. (se fig 2).

De delar av benen som ingår i leden är

Forts. nästa sida

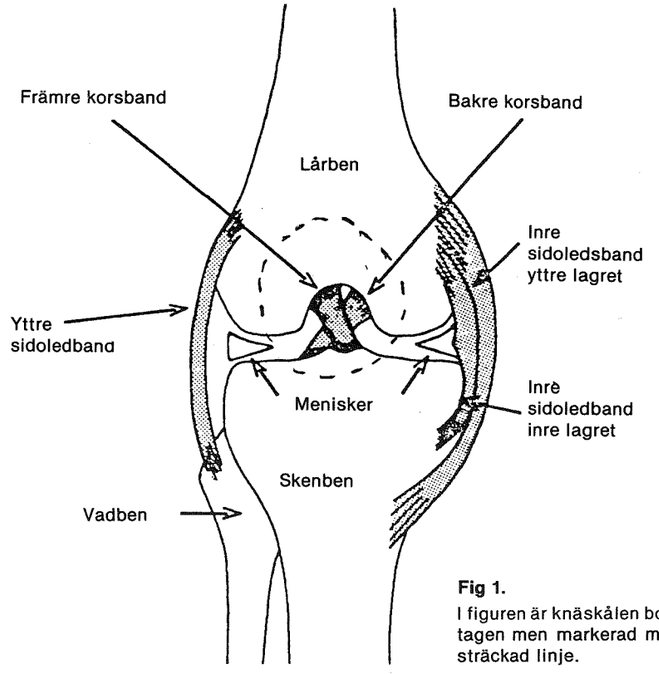


Fig 1.
I figuren är knäskålen borttagen men markerad med sträckad linje.

Forts. fr. föreg. sida

täckta av brosk, detta brosk hjälper så att rörelsen mellan delarna går lättare. Brosket är vitt och extremt glatt och jämt, men inte stenhårt. Ofta uppstår det skador på brosket efter lång tids upprepat tryck. Inte vilket tryck som helst utan det måste vara hårt tryck.

Knäleden har två höljen eller överdrag. Det inre höljet eller membranet är mycket tunt. Detta membran kallas synovium och är i själva verket slemhinnan som producerar ledvätska för att leden skall fungera. Vid någon form av skada på knäet producerar slemhinnan ofta stora mängder vätska och det är vad vi normalt kallar vatten i knäet.

En svullnad i knäet tyder alltid på skada, men inte vad för sorts skada. Den andra hinnan eller höljet är själva ledkapseln som är en tjock fiberrik struktur som omger hela knäet och synoviet. Knäledskapseln som alla andra ledkapslar i hela kroppen har till uppgift att ge skydd och stabilitet för knäleden. Andra strukturer som ger knäet stabilitet är de fyra ligamenten (ledband), se fig 1 och 2, varav 2 finns på utsidan resp insidan av knäet och 2 stycken inuti. För simmaren och speciellt bröstsimmaren kommer det inre ledbandet inte alltför sällan att spela en betydande roll. Just en sådan rörelse som utföres vid bentaget i bröstsim sliter och drar mycket på det inre (mediala) ledbandet.

För att fortsätta med ligamenten så finns det inuti knäleden två strukturer som vi vardagligt kallar korsband, det främre och det bakre. Deras uppgift är att ge stabilitet mellan lårbenet och skenbenet. Det innebär att om något av dessa ledband är av, kan underbenet dras framåt eller bakåt mot lårbenet, populärt kallas detta för dragläda och det är mycket enkelt att konstatera om något av korsbanden är av just p g a detta fenomen.

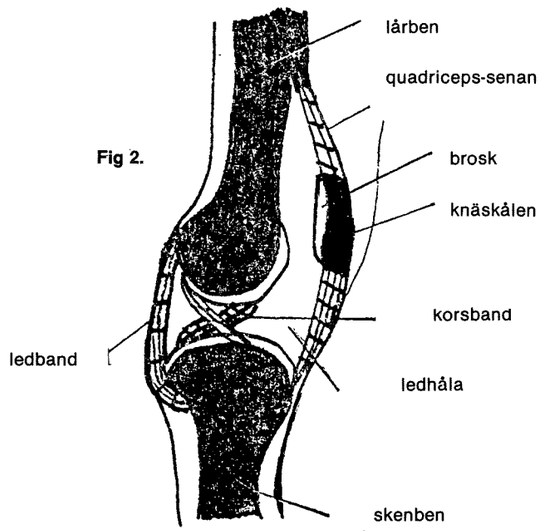
En avslitning leder i de allra flesta fall till ett operativt in grepp. Det är ytterst viktigt att komma under behandling så fort som möjligt eftersom ett korsband som inte opereras fast igen tillbakabildas redan efter 2 veckor och skadan kan då bli kronisk. Det sista ligamentet som stöder knäet är det yttre (lateriala) och består av en mer komplex byggnad bestående av flera ligament. Dessa hindrar skenbenet att antaga position som liknar hjulbenthet eller andra snarlika positioner.

Eftersom knäleden är kroppens största led och dessutom den mest utsatta, finns det ytterligare flera strukturer som hjälper till att stabilisera leden, en av dessa är de två meniskerna, se fig 3, som finns inne i knäet.

En finns medialt och en lateralt. Om man ser dem rakt uppifrån ser de ut som två halvmånformade skivor. De består av brosk men detta brosk skiljer sig från det brosk som täcker de yttre delarna av skenbenet. Det är mera segt och tänjbart. Meniskerna fyller en hel del funktioner, däribland som kuddar eller stötdämpare för den kraft som utvecklas mellan lårbensledytan och skenbenets ledyta och dels som stabilisator som fyller upp ett ganska så stort tomrum som finns mellan lårbenet och skenbenet.

Knäleden är unik i det fallet att en hel del rörelser är nödvändiga för normal funktion. Ändå är det så att ett stabilt knä är överlägset ett instabilt när det gäller att förhindra skador. Ledbanden som är tämligen otänjbara fungerar som statiska stabilisatorer m a o enbart ledbandens närvaro gör att de stärker knäleden. Precis tvärtom fungerar musklerna och deras senor som finns runt

Fig 2.



Snittet är från sidan

Meniskerna ovanifrån

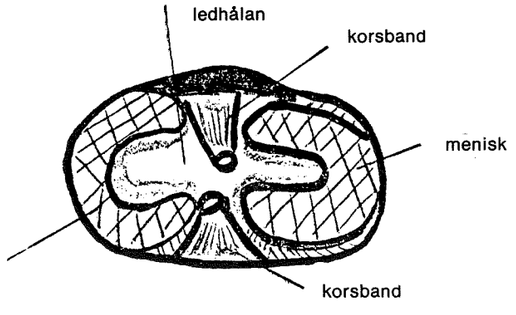


Fig 3.

Liten ordlista

Femur	lårben
Tibia	skenben
Fibuia	vadben
anterior cruciate	främre korsband
posterior crucuate	bakre korsband
lateral meniscus	yttre menisken
medial meniscus	inre menisken
medial coilateral	inre ledbandet
lateral collateral	yttre ledbandet
quadriceps	stora lårmuskeln

om leden. De är s k dynamiska stabilisatorer. De fungerar när musklerna drar ihop sig samman och är spända. Statiskt innebär att något är lika, i detta fall ej går att förlänga eller förkorta. Dynamiskt i detta fall: förmåga att ändra sig, fölänga eller förminska.

Utan tvekan vet ju alla att vad vi kan kalla normal rörlighet i en led varierar oerhört mycket från individ till individ. En del tycks inte ha något som tar emot och kan röra sig och utföra komplicerade rörelser hur som helst och andra är väldigt stela. De som tycks ha leder som tillåter stor rörlighet har stor fördel i sporter som simning och gymnastik och det är inte uppseendeväckande att just i dessa sporter finner vi att de flesta är väldigt rörliga i sina leder.

Vi har nu talat om olika konstruktioner som gör knäet stabilt och fortsätter med de viktigaste musklerna. Dessa ser också till att knäet har stabilitet och kan utföra de rörelseschema som det finns möjlighet till. Det är framförallt två stora muskelgrupper som är involverade 1) quadriceps, som namnet antyder, bestående av 4 st stora muskler. De har sitt ursprung från bäckenbenet, täcker hela framsidan på låret, avslutas med den stora patella-senan i vilken knäskålen ligger inuti, se fig 4, och fäster på skenbenets framsida strax under knäskålen.

Quadricepsmuskelns huvudsakliga funktion är att sträcka benet och knäet och används därför vid hopp, starter, vändningar och benspark i alla fyra simsätten. Och det bör också påminnas att quadricepsmuskeln i stor utsträckning utför arbetet vid den speciella vattenpolo-bensparken samt vid gång i trappor. Lårbenets böjarmuskel, se fig 3, är belägna på baksidan av låret och är en sammansättning av 5 muskler, några fäster på insidan av knäet och några på utsidan. Lårets böjarmuskler fungerar som antagonister till quadricepsmuskeln.

Det innebär här att de motverkar den rörelse som quadriceps utför samtidigt som quadriceps motverkar rörelser som böjarmusklerna gör. Tillsammans balanserar böjarmusklerna och quadricepsmusklerna knäets och benets rörelser.

Böjarmusklerna är alltså de som står för böjningen i knäet och är av stor betydelse för löpare, speciellt i negativ bemärkelse eftersom det är just dessa muskler som inte alltför sällan brister helt eller delvis vid sprintlopp som 100 200 och 400 m. Naturligtvis är det en hel del andra små muskler och muskelgrupper runt knäet som hjälper till för att en så här komplicerad led skall fungera optimalt när någon utför en maximal arbetsinsats.

Här avslutas första delen av serien om knäleden och fortsätter med del II som behandlar rörelseschemat för knäleden vid simning.

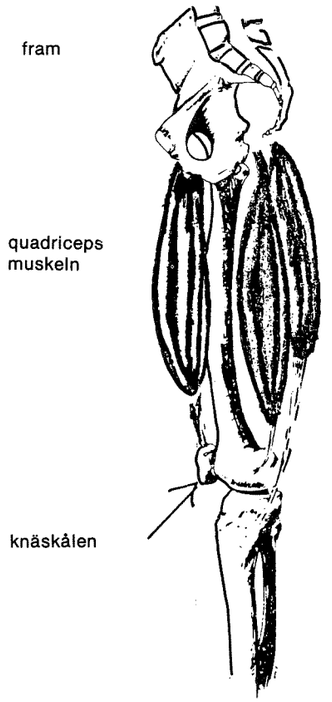


Fig 4.

Tekniskt Magasin

Träning, bröstsim

— Av David Wilkie —

ANVÄND SPARKPLATTA

I denna övning koncentrerar jag mig på riktigt fäste med fötterna, stark pådrivning när benen sträcks och en mycket snabb vispning som för fötterna tillsammans. Huvudet hålles uppe hela tiden och normalt håller jag fötterna tillsammans en aning längre än vid fulla simsättet.

Det kan hjälpa att du räknar dina kickar för att vara säker på att uppnå (eller förbättra) effektiviteten.

Armarna framsträckta utan platta. Detta är svårare, naturligtvis, utan platta som hjälper upp flytbarheten och glidet, tempot är högre än i föregående övning. Andningen som normalt i fullt bröstsim.

Händerna knäppta bakom ryggen. Detta är den svåraste övningen av alla. Jag håller händerna nere över de bakre delarna av kroppen och försöker vidröra hälarna med händerna och tvärt om. Tempot är högt och jag andas när jag försöker att få händerna och fötterna att mötas.

DRAG

Benen tillsammans med uppblåst slang vid vristerna - med eller utan simdyna. Vid denna övning tar jag två drag på en andning och tempot är "drag, drag - håll upp" (med utsträckta armar).

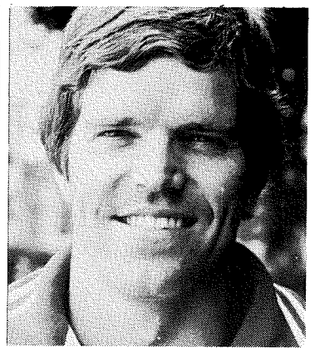
Benen tillsammans utan hjälpmedel. Inget uppehåll som ovan. Jag koncentrerar mig på ett snabbare tempo med absolut kontinuerligt drag. Jag lyfter huvudet vid varje drag, som för att andas, men jag andas egentligen bara vartannat drag.

"SKOJTRÄNING"

En arm, bara ett ben.

I denna "skojövning" drar jag min högra fot mot min bakdel med min högra hand och håller den där. Sedan försöker jag simma normalt med de andra två lemmarna. Vid slutet av varje längd byter jag.

Fastän jag kallar denna övning "skogträning" innebär den mycket hårt arbete, den ökar också mjukheten i foten och sträckningen av de långa musklerna på lårets framsida.



Sven von Holst och ''OS-basen'' fick stipendier

Vid föreningen Riksidrottsförbundets Vänners (RV) årsmöte i Stockholm belönades två välkända idrottsledare med stipendier. Det var simningens Sven von Holst och handbollens Paul Högberg.

Paul Högberg fick motta RV-stipendiet på 2.000 kr. Han har en lång idrottsledarbana bakom sig. Redan 1948 blev han ordförande i Svenska handbollförbundet. Han svingade klubban ända fram till 1967. Under dessa 19 år vann Sverige VM två gånger (1954 och 1958). När han avgick utsågs han till förbundets förste hedersordförande.

När Paul Högberg kom in i den idrotten omfattade den endast tio europeiska nationer. I dag spelar man handboll i drygt 70-talet länder i alla världsdelarna.

Paul Högberg, har tidigare varit rektor för GIH och medlem av riksidrottsstyrelsen, som han dock lämnade i samband med årets riksidrottsmöte. Han tillhör också Sveriges Olympiska Kommittés arbetsutskott och är utsedd till överledare för den svenska olympiatruppen vid OS i Lake Placid nästa år.

Tage Warnborn-stipendiet på 2.000 kr tilldelades Sven von Holst.

Sven von Holst har varit landslagssimmare i 11 år. Han har erövrat 10 svenska mästerskap (3 individuella och 7 lag), deltog i olympiska spelen 1968 och har varit VM- och EM-finalist. 1975-76 var han ledamot i Svenska Simförbundets simkommitté, där han blev ordförande 1977. Han är nu förbundskapten och ansvarig för uttagningen av simlandslagen.

Stipendierna utdelades av RV:s ordförande Sven Thofelt.

Viking i Österled

Vet ni var Sveriges sydligaste simklubb är belägen? Helt fel om ni gissat på Ystad. Det är Tabuk SS, beläget i norra Saudi-Arabien! Vi har väl lite till mans läst i historieböckerna att när svenskarna for i österled så tog de sin kultur med sig.

När GKKN:s förre ordförande Ove Hult blev erbjuden arbete i Saudi-Arabien av sin arbetsgivare tog han sin kultur med sig — simningen.

Efter kanppa sex månader i Tabuk har Ove och hans 16-åriga dotter Tina (en av simmarflickorna i GKKN) startat en simklubb med ca 90-talet medlemmar och ett mycket brett program. Vad sägs om: Lek- och plaskgrupper, simskola, simträning, vuxenträning, motionssimning och vattenpolo. Ove berättar att de har underbara träningsförhållanden. 35 grader i luften, sol, blå himmel och ca 28 grader i vattnet.

Man håller igång fem dagar i veckan 3—4 timmar per dag och på kvällarna tre dagar i veckan är det vuxenträning. Tina och en flicka från Sundsvall som heter Kajsa Gulin kör sju dagar i veckan ca 5000 m per dag. Kajsa hade egentligen trappat ner sin verksamhet när hon kom till Tabuk, men nu är det full fart igen.

Från avslutningen i simskolan skickar Ove med ett kort där de yngsta startar 50 m frisim. Vidare en bild från vattenpoloträningen och en där Tina instruerar Kajsa Gulin.

Ove och Tabuk SS hälsar så gott till Simsport.

JOHN JOHANSSON



''SVENSK SIMTRÄNING'' bedrivs även i Saudi-Arabien, där GKKN startat en farmarklubb . . .



TINA HULT och KAJSA GULIN tränar dagligen i Sveriges sydligaste simklubb.

LÅNGBANESTATISTIK DAMER 1979

DAMER
FRISIM

100 m (57,54 - 1.01,30)

1.	Birgitta Jönsson, -61, Avesta SS	57,79
2.	Helena Peterson, -62, SK Neptun	58,41
3.	Agneta Eriksson, -65, Västerås SS	58,60
4.	Tina Gustafsson, -62, Norrköping KK	58,61
5.	Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF	59,26
6.	Lena Ekblom, -62, KSLS	59,52
7.	Armi Airaksinen, -62, SPIF	59,58
8.	Anette Fredriksson, -60, S 02	59,65
9.	Monica Parsmark, -60, Upsala S	59,75
10.	C. Andersson, -62, Varbergs Sim	1.00,13
11.	Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	1.00,3
12.	Charlotta Hjelm, -62, KSLS	1.00,34
13.	Eva-Marie Håkansson, -60, KSLS	1.00,60
14.	A. Mårtensson, -61, Karlslunds IF	1.00,6
15.	Monica Barret, -65, Jönköpings SS	1.00,72
16.	Eva Lundahl, -62, Järfälla S	1.00,81
17.	Catarina Carlsson, -63, Bodens BK	1.00,9
18.	Anna Kardum, -63, KSLS	1.00,93
	Anja Pettersson, -59, Bodens BK	1.00,93
20.	Åsa Nyberg, -64, Norrköpings KK	1.01,29



BIRGITTA JÖNSSON i topp på 100 m frisim och 200 m frisim.

200 m (2.03,66 - 2.12,44)

1.	Birgitta Jönsson, -61, Avesta SS	2.04,34
2.	Monica Parsmark, -60, Upsala S	2.07,10
3.	Helena Peterson, -62, SK Neptun	2.07,62
4.	A. Mårtensson, -61, Karlslunds IF	2.08,10
5.	Armi Airaksinen, -62, SPIF	2.08,49
6.	Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	2.09,5
	K. Gustavsson, -63, Karlstads SS	2.09,5
8.	Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF	2.09,67
9.	Anja Pettersson, -59, Bodens BK	2.09,89
10.	Charlotte Hjelm, -62, KSLS	2.09,9
11.	Lena Ekblom, -62, KSLS	2.10,1
12.	K. Pettersson, -64, Linköpings ASS	2.10,62
13.	Pernilla Henriksson, -62, Täby Sim	2.10,63
14.	Monica Barret, -65, Jönköpings SS	2.11,02
15.	Karin Bergkvist, -62, SPIF	2.11,88
16.	Annlo Arktoft, -64, SPIF	2.12,09
17.	Marie Gommel, -64, Malungs SS	2.12,13
18.	Margareta Steinbach, -63, Örebro SS	2.12,39
19.	C. Andersson, -62, Varbergs Sim	2.12,4
20.	B. Robertsson, -63, Mariestads SS	2.12,57



STATISTIKPLACERINGARNA etta, tvåa och trea har Monica Parsmark (närmast kameran). Etta är hon på 400 m frisim.

400 m (4.23,28 - 4.37,41)

1.	Monica Parsmark, -60, Upsala S	4.23,98
2.	Susanne Ackum, -61, Borlänge SS	4.28,45
3.	Pernilla Henriksson, -62, Täby Sim	4.28,98
4.	K. Pettersson, -64, Linköpings ASS	4.30,83
5.	Åsa Hammerin, -63, Mariestads SS	4.31,19
6.	C. Börjesson, -61, Varbergs Sim	4.31,87
7.	Annlo Arktoft, -64, SPIF	4.32,4
8.	Katarina Agerberg, -64, SK Ägir	4.32,41
9.	Armi Airaksinen, -62, SPIF	4.32,7
10.	Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	4.33,4
11.	Marie Gommel, -64, Malungs SS	4.33,49
12.	Birgitta Granlund, -63, SK Neptun	4.34,74
13.	Birgitta Jönsson, -61, Avesta SS	4.34,79
14.	K. Gustafsson, -63, Kristinehamns SS	4.35,0
15.	Maja-Lena Deckner, -65, SPIF	4.35,06
16.	C. Ljungdahl, -60, Filipstads IF	4.35,2
17.	Susanna Svensson, -63, Malmö S	4.35,3
18.	A-K Pettersson, -64, Västbo Sim	4.35,32
19.	Monica Barret, -65, Jönköpings SS	4.35,43
20.	Maria Kvist, -62, Piteå Sim	4.35,44

800 m (9.03,95 - 9.34,88)

1.	Susanne Ackum, -61, Borlänge SS	8.58,07
2.	Pernilla Henriksson, -62, Täby Sim	9.11,87
3.	Åsa Hammerin, -63, Mariestads SS	9.14,12
4.	Birgitta Granlund, -63, SK Neptun	9.17,04
5.	T. Gustavsson, -62, Norrköpings KK	9.17,73
6.	A-K Pettersson, -64, Västbo Sim	9.17,93
7.	Monica Parsmark, -60, Upsala S	9.19,1
8.	Katarina Agerberg, -64, SK Ägir	9.19,13
9.	A. Lindholm, -65, Linköpings ASS	9.19,74
10.	Margareta Steinbach, -63, Örebro SS	9.20,98
11.	Susanna Svensson, -63, Malmö S	9.22,02
12.	Annlo Arktoft, -64, SPIF	9.23.33
13.	C. Börjesson, -61 Varbergs Sim	9.27,32
14.	Monica Barret, -65 Jönköpings SS	9.28,29
15.	Gunilla Lindén, -63, Motala SS	9.28,68
16.	Mia Kvist, -62, Piteå Sim	9.29,45
17.	C. Andersson, -62, Varbergs Sim	9.30,9
18.	A. Mårtensson, -61, Karlslunds IF	9.31,2
19.	Armi Airaksinen, -62, SPIF	9.32,08
20.	E. Eriksson, -64, Hallstahammars SK	9.33,3

4 x 100 m (4.01,64 - 4.17,59)

1.	Kristianstads SLS, lag 1	3.59,54
2.	Västerås SS, lag 1	4.03,00
3.	Stockholmspolisens IF, lag 1	4.04,2
4.	SK Neptun	4.04,4
5.	Linköpings ASS	4.04,8
6.	Norrköpings KK	4.05,9
7.	Karlstads SS	4.06,6
8.	Landskrona S	4.08,4
9.	Täby Sim	4.11,3
10.	Kristianstads SLS, lag 2	4.12,1
11.	Järfälla S	4.12,8
12.	Västerås SS, lag 2	4.13,4
13.	Mariestads SS	4.13,67
14.	Stockholmspolisens IF, lag 2	4.14,6
15.	SK Hajen	4.18,0
16.	Limhamns SS	4.18,4
17.	Borlänge SS	4.19,7
8.	GKKN	4.19,8
19.	SK Poseidon	4.21,5
20.	Hedemora SS	4.22,1

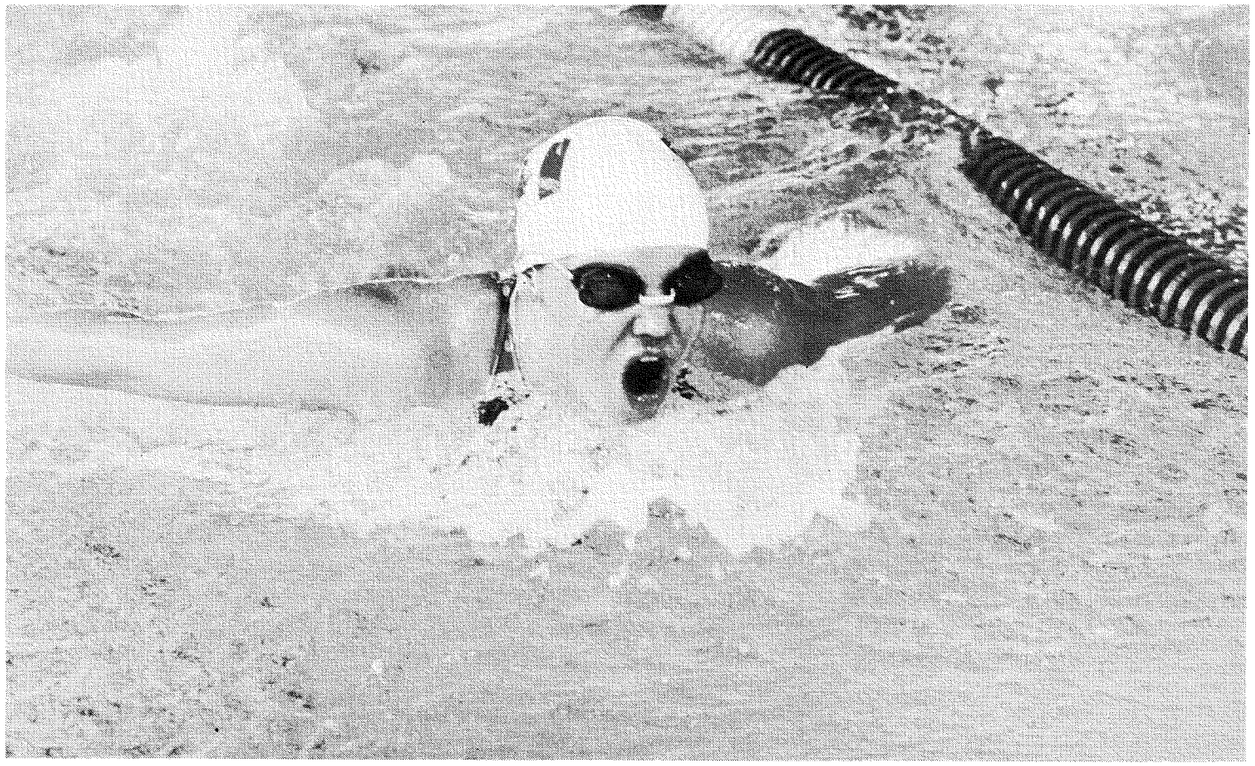
BRÖSTSIM

100 m (1.12,58 - 1.21,89)

1.	Eva-Marie Håkansson, -60, KSLS	1.14,0
2.	Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	1.14,2
3.	Ingela Havaas, -62, Skövde SS	1.14,5
4.	Anette Fredriksson, -60, S 02	1.15,0
5.	Annelie Holmström, -64, SPIF	1.15,9
6.	Elisabeth Wiklund, -62, Karlstads SS	1.16,3
7.	Anna Tufvesson, -64, Timrå AIF	1.16,5
8.	Ingrid Tallberg, -61, Filipstads IF	1.17,5
9.	Lena Wiklund, -62, Borlänge SS	1.19,2
10.	A-K Andersson, -64, Varbergs Sim	1.19,6
11.	Cecilia Franke, -64, Finspångs SK	1.19,62
12.	Maud Jansson, -62, Upsala S	1.20,0
13.	A. Johansson, -63, Linköpings ASS	1.20,2
14.	Bianca Sjögren, -62, Limhamns SS	1.20,25
15.	Annelie Blixth, -64, Södertörns SS	1.20,59
16.	Kristina Johansson, -61, KSLS	1.20,8
17.	Katarina Eriksson, -64, Piteå Sim	1.21,40
18.	Ann-Christin Busk, -61, SPIF	1.21,46
19.	Lena Andersson, -63, SK Neptun	1.21,5
20.	Marie Hansson, -64, SPIF	1.21,6

200 m (2.37,93 - 2.54,37)

1.	Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	2.38,06
2.	Ingela Havaas, -62, Skövde SS	2.39,20



FJÄRILSFLICKAN Agneta Mårtensson har bästa statistiksiffrorna på både 100 m och 200 m. Foto: Roger Stark

3. Eva-Marie Håkansson, -60, KSLS	2.40,55
4. Anette Fredriksson, -60, S 02	2.41,20
5. Annelie Holmström, -64, SPIF	2.44,15
6. Anna Tufvesson, -64, Timrå AIF	2.46,49
7. Ingrid Tallberg, -61, Filipstads IF	2.46,5
8. Lena Wiklund, -62, Borlänge SS	2.48,05
9. Elisabeth Wiklund, -62, Karlstads SS	2.48,87
10. A-K Andersson, -64, Varbergs Sim	2.50,66
11. Agneta Öhman, -62, Upsala S	2.50,70
12. Katarina Eriksson, -64, Piteå Sim	2.51,02
13. Ann-Christin Busk, -61, SPIF	2.51,14
14. Maud Jansson, -62, Upsala S	2.51,4
15. Bianca Sjögren, -62, Limhamns SS	2.51,9
16. Annika Egervall, -64, Brännans IF	2.52,47
17. Kicki Wikberg, -62, SK Neptun	2.53,17
18. Marie Axner, -63, Järfälla S	2.54,19
19. A. Johansson, -63, Linköpings ASS	2.54,31
20. Cecilia Franke, -64, Finspångs SK	2.54,32

RYGGSIM

100 m (1.06,31 - 1.11,85)

1. T. Gustafsson, -62, Norrköpings KK	1.06,54
2. Ann Hultstrand, -61, Malmö S	1.07,28
3. Pensé Andersen, -63, Landskrona S	1.07,30
4. Lena Andersson, -63, SK Neptun	1.08,52
5. Eva Lundahl, -62, Järfälla S	1.09,11
6. Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	1.09,33
7. A. Lindholm, -65, Linköpings ASS	1.09,46
8. Helena Petersson, -62, SK Neptun	1.09,71
9. Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF	1.10,37
10. Diana Näsman, -64, SK GeMa	1.10,40
11. K. Karlsson, -64, Norrköpings KK	1.10,47
12. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim	1.10,48
13. Karin Forsberg, -65, Mölndals ASS	1.10,61
14. Christina Strömberg, -63, Växjö SS	1.10,65
15. Elisabeth Wiklund, -62, Karlstads SS	1.11,06
16. J. Holmén, -64, Hallstahammars SK	1.11,24
17. Helga Fleck, -62, Landskrona S	1.11,5
C. Andersson, -62, Varbergs Sim	1.11,5
S. Dahlström, -63, Landskrona S	1.11,5
20. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS	1.11,69

200 m (2.22,18 - 2.34,58)

1. T. Gustafsson, -62, Norrköpings KK	2.21,09
2. P. Andersson, -63, Landskrona S	2.22,56
3. Ann Hultstrand, -61, Malmö S	2.24,95
4. Eva Lundahl, -62, Järfälla S	2.26,73
5. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim,	2.27,55
6. Christina Strömberg, -63, Växjö SS	2.27,90
7. S. Dahlström, -63, Landskrona S	2.29,5
8. Susanna Svensson, -63, Malmö S	2.30,3
9. Carina Widén, -61, Iggesunds IK	2.30,35
10. Diana Näsman, -64, SK GeMa	2.30,38
11. J. Holmén, -64, Hallstahammars SK	2.30,66
12. B. Robertsson, -63, Mariestads SS	2.30,7
13. Agneta Öhmna, -62, Upsala S	2.30,8
14. A. Lindholm, -65, Linköpings ASS	2.31,27
15. C. Ljungdahl, -60, Filipstads IF	2.32,2
16. Helena Pettersson, -62, SK Neptun	2.32,4
17. Lena Andersen, -63, SK Neptun	2.32,60
18. Karin Forsberg, -65, Mölndals ASS	2.32,83
19. Annika Andersson, -64, GKKN	2.33,18
20. Ann Carlsson, -65, Karlsborgs SK	2.33,2

FJÄRILSIM

100 m (1.03,31 - 1.08,31)

1. A. Mårtensson, -61, Karlslunds IF	1.02,99
2. Armi Airaksinen, -62, SPIK	1.04,93
3. Anja Pettersson, -59, Bodens BK	1.05,44
4. Helga Fleck, -62, Landskrona S	1.05,56
5. T. Gustafsson, -62, Norrköpings KK	1.05,64
6. C. Ljungdahl, -60, Filipstads IF	1.06,58
7. Charlotte Hjelm, -62, KSLS	1.06,6
Eva-Marie Håkansson, -60 KSLS	1.06,6
9. Lena de Val, -59, Linköpings ASS	1.06,61
10. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS	1.06,74
11. Carna Eriksson, -62, SPIF	1.06,77
12. Cecilia Lenndahl, -62, SPIF	1.06,79
13. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS	1.06,88
14. Lena Ekblom, -62, KSLS	1.06,9
15. Camilla Tidman, -63, Ronneby SS	1.06,96
16. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS	1.07,32
17. Berit Olsson, -63, Borlänge SS	1.07,40
18. Eva Lundahl, -62, Järfälla SS	1.07,48
19. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS	1.07,5
20. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS	1.07,66

200 m (2.17,39 - 2.30,60)

1. A. Mårtensson, -61, Karlslunds IF	2.15,83
2. Ármi Airaksinen, -62, SPIF	2.19,47
3. Cecilia Lenndahl, -62, SPIF	2.23,43
4. Lena Ekblom, -62, KSLS	2.23,5
5. Lena de Val, -59, Linköpings ASS	2.23,92
6. Anja Pettersson, -59, Bodens BK	2.24,31
7. Åsa Magnusson, -62, SK Neptun	2.25,49
8. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS	2.24,59
9. Carina Eriksson, 62 SPIF	2.26,23
10. Carolina Fusco, -62, Jönköpings SS	2.26,49
11. Camilla Tidman, -63, Ronneby SS	2.26,98
12. Charlotta Hjelm, -62, Umeå SS	2.28,4
13. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS	2.28,8
14. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS	2.29,69
15. C. Hugosson, -63, Västerås SS	2.30,19
16. Marie Gommel, -64, Malungs SS	2.30,29
17. Ann Carlsson, -65, Karlsborgs SK	2.30,3
Helga Fleck, -62, Landskrona S	2.30,3
19. Lisa Hörberg, -65, Helsingborgs S	2.30,55
20. A-L Wennberg, -64, Spårvägens GoIF	2.30,80

MEDLEY

200 m(2.22,27 - 2.33,51)

1. Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	2.20,06
2. Anette Fredriksson, -60, S 02	2.23,74
3. Monica Parsmark, -60, Upsala S	2.25,08
4. A-K Andersson, -64, Varbergs Sim	2.28,34
5. Eva-Marie Håkansson, -60, KSLS	2.29,02
6. C. Andersson, -62, Varbergs Sim	2.29,8
Agneta Öhman, -62, Upsala S	2.29,8
8. Eva Lundahl, -62, Järfälla S	2.29,88
9. E. Wiklund, -62, Karlstads SS	2.30,2
10. Catharina Persson, -62, SK Triton	2.31,14
11. Armi Airaksinen, -62, SPIF	2.31,5
12. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS	2.31,6
13. Christina Strömberg, -63, Växjö SS	2.32,08

14. Mabel Berggren, -62, S02,	2.31,15
15. Charlotta Hjelm, -62, KSLS	2.32,2
16. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS	2.32,24
17. Annelie Holmsterörn, -64, SPIF	2.32,28
18. Karin Bergqvist, -62, SPIF	2.32,4
19. Lena de Val, -59, Linköpings ASS	2.33,03
20. Helga Fleck, -62, Landskrona S	2.33,1

400 m (4.55,10 - 5.23,70)

1. Ann-Sofi Roos, -59, KSLS	4.53,49
2. Monica Parsmark, -60, Upsala S	5.03,94
3. C. Andersson, -62, Varbergs Sim	5.11,11
4. Agneta Öhman, -62, Upsala S	5.11,82
5. A. Lindholm, -65, Linköpings ASS	5.13,37
6. Charlotta Hjelm, -62, KSLS	5.15,35
7. Armi Airaksinen, -62, SPIF	5.16,16
8. A-K Andersson, -64, Varbergs Sim	5.16,27
9. E. Wiklund, -62, Karlstads SS	5.16,5
10. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS	5.17,70
11. Carolina Fusco. -62, Jönköpings SS	5.18,81
12. Catharina Persson, -62, SK Triton	5.19,77
13. Mabel Berggren, -63, S 02	5.20,36
14. Marie Gommel, -64, Malungs SS	5.21,58
15. Christina Strömberg, -63, Växjö SS	5.21,6
16. Lena de Val, -59, Linköpings ASS	5.21,70
17. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS	5.22,29
18. Catharina Lindell, -63, SK Ran	5.22,56
19. Pernilla Henriksson, -62, Täby Sim	5.23,21
20. Sofia Kraft, -65, SK Götene	5.23,9

4 x 100 m (4.30,79 - 4.52,10)

1. Kristianstads SLS, lag 1	4.29,04
2. Stockholmspolisens IF, lag 1	4.33,75
3. Linköpings ASS	4.34,80
4. SK Neptun	4.38,06
5. Landskrona S	4.39,35
6. Karlstads SS	4.39,70
7. Stockholmspolisens IF, lag 2	4.40,11
8. Norrköpings KK	4.40,27
9. Borlänge SS	4.41,95
10. Täby Sim	4.42,68
11. Järfälla S	4.43,78
12. Piteå Sim	4.45,5
13. Filipstads IF	4.47,3
14. Upsala S	4.49,6
15. Stockholmspolisens IF, lag 3	4.49,6
16. Kristianstads SLS, lag 2	4.50,4
17. Simavdelningen 1902	4.50,5
18. Limhamns SS	4.50,9
19. Hedemora SS	4.51,0
20. SK Poseidon	4.51,9



VÅR BÄSTA MEDLEYFLICKA under 1979 var Ann-Sofi Roos, med bröstsim som specialitet.

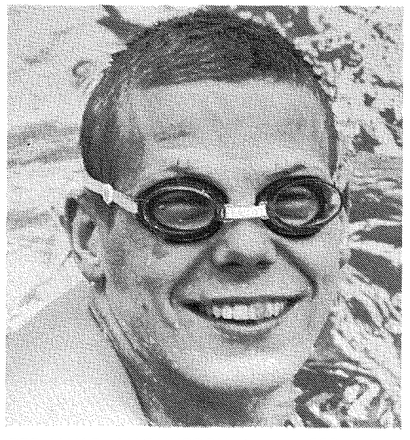
LÅNGBANESTATISTIK HERRAR 1979

HERRAR

FRISIM

100 m (51,83 - 54.93)

1. Pelle Holmertz, -60, Motala SS	51,45
2. Per-Alvar Magnusson, -58, Upsala S	52,61
3. Per-Ola Quist, -61, Limhamns SS	52,69
4. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS	52,78
5. Inge Andersson, -56, KSLS	53.06
6. Per Johansson, -63, Borlänge SS	53,28
7. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS	53,54
8. Ulf Kaustinen, -62, Borlänge SS	53,66
9. Per Kersmark, -57, KSLS	53,96
10. Anders Haglund, -61, Kumla SS	54,20



PER-ALVAR MAGNUSSON toppar 200-meters-listan, samt är tvåa på 100 m.

11. Lars Lindqvist, -61, KSLS	54,4
12. Per Björkman, -61, Upsala S	54,55
13. Lars-Olof Hansson, -62, Limhamns SS	54,81
14. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS	54,84
15. Kenth Stenbäck, -59, SK Laxen	54,86
16. Pekka Sihvola, -60, Kalix SS	54,97
17. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran	55,0
18. Tommy Lindell, -59, SPIF	55,09
19. Sten Williamsson, -62, SPIF	55,16
20. Hans Lidén, -60, IFK Lidingö	55,32

200 m (1.53,39 - 1.58,94)

1. Per-Alvar Magnusson, -58, Upsala S	1.53,83
2. Inge Andersson, -56, KSLS	1.54,68
3. Per Wikström, -61, Borlänge SS	1.55,39
4. Per-Ola Quist, -61, Limhamns SS	1.55,69
5. Pelle Holmertz, -60, Motala SS	1.55,72
6. M. Petersson, -62, Jönköpings SS	1.55,94
7. Ove Nylén, -59, KSLS	1.56,75
8. Stefan Andersson, -60, Tunafors SK	1.57,07
9. Gary Andersson, -58, KSLS	1.57,24
10. M. Söderlund, -62, Karlskrona SS	1.57,53
11. Bengt Svensson, -57, Upsala S	1.57,9
12. L-O Hansson, -62, Limhamns SS	1.58,02
13. Per Kersmark, -57, KSLS	1.58,29
14. Per Björkman, -61, Upsala S	1.58,37
15. Bengt Jönsson, -55, Upsala S	1.59,23
16. Anders Haglund, -61, Kumla SS	1.59,34
17. Jorgen Lindborg, -63, SK Ran	1.59,6
18. Mikael Sundman, -60, SK Hajen	1.59,95
19. Göran Andersson, IFK Lidingö	2.00,15
20. Björn Hjortstad, -60, SK Neptun	2.00,24

400 m (3.59,42 - 4.17,23)

1. M. Pvtersson, -62, Jönköpings SS	3.58,12
2. Stefan Andersson, -60, Upsala S	4.03,74
3. Gary Andersson, -58, KSLS	4.05,1
4. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS	4.07,4
5. P-Å Brinck, -63, Jönköpings SS	4.08,3
6. Michael Edstedt, -61, Umeå SS	4.08,6
7. Inge Andersson, -56, KSLS	4.09,6
8. Mikael Örn, -61, Ystads SS	4.10,2
9. Jörgen Green, -61, Karskoga SF	4.10,7
10. Mikael Sundman, -60, SK Hajen	4.11,2
11. Anders Norberg, -60, Falu SS	4.11,4
12. Anders Schöön, -64, Malmö S	4.12,1
13. Tomas Sääf, -62, Skövde SS	4.12,7
14. L-O Hansson, -62, Limhamns SS	4.12,8
15. Linus Herteus, -60, SK Neptun	4.12,9
16. Anders Haglund, -61, Kumla SS	4.13,3
17. Anders Persson, -60, Helsingborgs S	4.13,5
18. Christer Sjölin, -60 SPIF	4.14,0
M. Boström, -63, Helsingborgs S	4.14,0
20. K-E Elias, -64, Linköpings ASS	4.14,1

1500 m (15.56,00 - 17.19,18)

1. M. Petersson, -62, Jönköpings SS	15.44,4
2. S. Andersson, -60, Tunafors SK	15.57,9
3. T. Lejdström, -62, Västerås SS	16.04,1
4. Michael Edstedt, -61, Umeå SS	16.22,8
5. Gary Andersson, -58, KSLS	16.24,8
6. K-E Elias, -64, Linköpings ASS	16.25,5
7. P-Å Brinck, -63, Jönköpings SS	16.27,1
8. A. Mattsson-Coll, -61, Södertälje SS	16.31,5
9. Anders Schöön, -64, Malmö S	16.36,6
10. Linus Herteus, -60, SK Neptun	16.38,5
11. Ulf Peters, -63, Helsingborgs S	16.38,7
12. M. Boström, -63, Helsingborgs S	16.40,1
13. Magnus Green, -59, Limhamns SS	16.41,3
14. Mikael Örn, -61, Ystads SS	16.44,8
15. Jörgen Green, -61, Karlskoga SF	16.45,1
16. L-O Hansson, -62, Limhamns SS	16.49,4

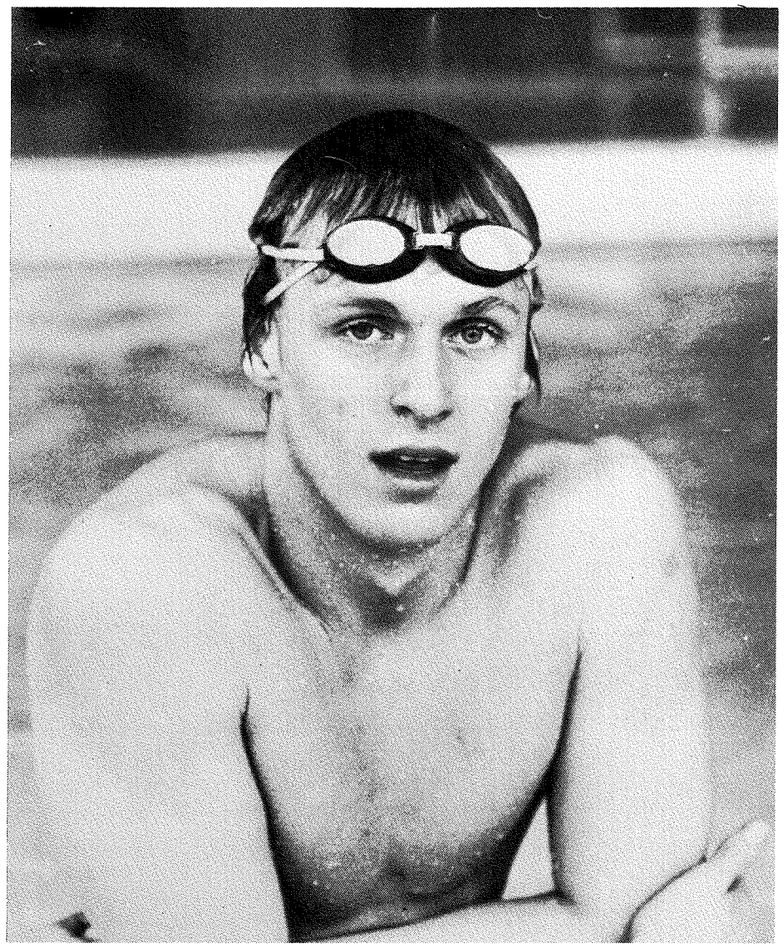
17. Thomas Sääf, -62, Skövde SS	16.51,29
18. Anders Norberg, -60 Falu SS	16.55,13
19. Magnus Ekner, -56, Jönköpings SS	16.56,79
20. Christer Sjölin, -60, SPIF	16.57,02

4 x 100 m (3.32,64 - 3.53,00)

1. Borlänge SS	3.32,33
2. Kristianstads SLS, lag 1	3.33,86
3. Upsala S, lag 1	3.33,91
4. Stockholmspolisens IF	3.38,15
5. Limhamns SS	3.40,16
6. Simavdelningen 1902, lag 1	3.42,22
7. IFK Lidingö	3.42,99
8. SK Hajen	3.44,84
9. Södertälje SS	3.46,88
10. Upsala, S, lag 2	3.47,39
11. Västerås SS	3.48,15
12. Kristianstads SLS, lag 2	3.49,3
13. Jönköpings SS	3.49,87
14. Växjö SS	3.52,3
15. Örebro SS	3.52,9
16. Malmö S	3.53,0
17. Simavdelningen 1902, lag 2	3.53,13
18. Karskoga SS	3.53,5
19. Karlslunds IF	3.53,9
20. Södertörns SS	3.55,56

4 x 200 m (7.43,86 - 8.39,90)

1. Upsala S, lag 1	7.45,97
2. Kristianstads SLS, lag 1	7.47,46
3. Borlänge SS	7.57,04
4. SK Neptun	7.59,00
5. Limhamns SS	8.01,16
6. Stockholmspolisens IF	8.01,95
7. Jönköpings SS	8.04,54
8. Upsala S, lag 2	8.06,03
9. SK Hajen	8.13,48
10. Södertälje SS	8.14,12
11. IFK Lidingö	8.15,56
12. Helsingborgs S	8.15,89
13. Täby Sim	8.23,31
14. Simavdelningen 1902	8.25,41
15. Kristianstads SLS, lag 2	8.28,8
16. Malmö S	8.29,7
17. SK Poseidon	8.33,2
18. Ystads SS	8.33,5
19. Finspångs SK	8.35,44
20. Karlstads SS	8.36,9



MICHAEL SÖDERLUND. Foto: Roger Stark

BRÖSTSIM

100 m (1.06,23 - 1.11,60)

1. Glen Christiansen, -57, GKKN	1.06,01
2. Peter Berggren, -62, SKärets SS	1.06,74
Lars Lindqvist, -61, KSLS	1.06,74
4. Jan Sjöström, -59, IFK Lidingö	1.07,00
5. Anders Norling, -56, SPIF	1.08,01
6. Hasse Bergqvist, -61, Sundsvalls SS	1.08,57
7. Anders Törnqvist, -60, Norrtälje SK	1.08,83
8. Peder Svensson, -61, SK Poseidon	1.09,26
9. Mikael Backby, -63, Västerås SS	1.09,69
10. Göran Henriksson, -62, KSLS	1.10,27
11. Ulf Björklund, -56, Falu SS	1.10,58
12. Gunnar Sanderup, -63, Norrköp.	1.10,73
13. Stefan Jansson, -59, Örebro SS	1.10,78
14. Göran Jern, -60, Skövde SS	1.11,01
15. Sandor Bruder, -56, Finspångs SK	1.11,04
16. Eric Sjöström, -59, IFK Lidingö	1.11,38
17. Göran Wahlstedt, -59, Karlstads SS	1.11,69
18. Pelle Hedbys, -59, Malmö S	1.11,73
19. René Tour, -54, SK Neptun	1.11,74
20. Peter Söderlund, -62, Skövde SS	1.11,9

200 m (2.23,29 - 2.36,06)

1. Peter Berggren, -62, Skärets SS	2.21,09
2. Glen Christiansen, -57, GKKN	2.24,12
3. Anders Norling, -56, SPIF	2.26,59
4. Peter Söderlund, -62, Skövde S	2.28,50
5. Mikael Tredahl, -61, SPIF	2.31,65
6. Ulf Björklund, -56, Falu SS	2.31,76
7. Göran Jern, -60, Skövde SS	2.32,21
8. Stefan Jansson, -59, Örebro SS	2.32,37
9. Lars-Åke Wennborg, -63, SPIF	2.33,30
10. Lars Lindqvist, -61, KSLS	2.33,37
11. Peder Svensson, -61, SK Poseidon	2.33,70
12. Mikael Örn, -61, Ystads SS	2.34,88
13. Mikael Backby, -63, Västerås SS	2.35,47
14. Sandor Bruder, -60, Finspångs SK	2.34,58
15. Jan Mandahl, -61, Upsala S	2.36,01
16. Göran Henriksson, -62, KSLS	2.36,1
17. Jan Färjh, -59, SPIF	2.36,13
18. Rickard Wannerholt, -62, Limh. SS	2.37,44
19. Bo Olvegård, -61, KSLS	2.37,6
20. Erik Sjöström, -59, IFK Lidingö	2.38,02

RYGGSIM

100 m (59,02 - 1.04,06)

1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK	58,57
2. Michael Söderlund, -62, Karlskr.	59,11
3. Mikael Brandén, -59, SPIF	1.00,48
4. Mikael Nyström, -58, SK Neptun	1.00,67
5. Jan Thorell, -59, SPIF	1.01,59
6. Bengt Svensson, -57, Upsala S	1.01,78
7. Åke Nylén, -62, Karlskoga SF	1.01,96
8. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS	1.02,06
9. Hans Leijonhufvud, -62, Hedem. SS	1.02,21
10. Jan Andersson, -59, SK Hajen	1.02,24
11. Inge Andersson, -56, KSLS	1.02,59
12. Joakim Svensson, -60, Alingsås SLS	1.02,97
13. Svante Zetterlund, -53, S 02	1.03,05
14. Carl-Gunnar Otter, -62, Eskilst. SS	1.03,24
15. Leif Ericsson, -55, Upsala S	1.03,48
16. Per-Åke Brinck, -63, Jönköpings SS	1.03,50
17. Torbjörn Sjölin, -63, SPIF	1.03,57
18. Oscar Georgii, -63, Alingsås SLS	1.03,69
19. Anders Schöön, -64, Malmö S	1.03,8
20. Ante Zackrisson, -58, SK Laxen	1.03,81

200 m (2.04,68 - 2.19,25)

1. Michael Söderlund, -62, Karlskr. SS	2.06,54
2. Bengt Baron, -62, Finspångs SK	2.07,46
3. Mikael Nyström, -58, SK Neptun	2.08,97
4. Jan Thorell, -59, SPIF	2.10,98
5. Jan Andersson, -59, SK Hajen	2.11,63
6. Joakim Svensson, -60, Alingsås SLS	2.12,86
7. Torbjörn Sjölin, -63, SPIF	2.13,08
8. Per-Åke Brinck, -63, Jönköpings SS	2.14,85
9. Hans Leijonhufvud, -62, Hedem. SS	2.14,98
10. Gary Andersson, -58, KSLS	2.15,2
11. Oscar Georgii, -63, Alingsås SLS	2.15,51
12. Inge Andersson, -56, KSLS	2.15,7
13. Anders Schöön, -64, Malmö S	2.15,9
14. Carl-Gunnar Otter, -62, Eskilst. SS	2.16,26
15. Åke Nylén, -62, Karlskoga SS	2.16,31
16. Gunnar Persson, -61, Ängelh. SS	2.16,6
17. Göran Höglund, -60, SK Neptun	2.16,66
18. Björn Dahlman, -62, Skövde SS	2.16,80
19. Anders Haglund, -61, Kumla SS	2.20,0
20. Nils Liedberg, -62, Karlstads SS	2.20,9

FJÄRILSIM

100 m (55,21 - 1.01,11)

1. Pär Arvidsson, -60, Finspångs SK	54,33
2. Tommy Lindell, -59, SPIF	56,99
3. Per-Alvar Magnusson, -68, Upsala S	57,31
4. Per Kersmark, -57, KSLS	57,90
5. Ove Nylén, -59, KSLS	58,33
6. Bengt Baron, -62, Finspångs SK	58,99
7. Sven-Sören Bergqvist, -61, Timrå AIF	59,05
Mathias Boström, -63, Helsingborgs S	59,05
9. Sten Williamsson, -62, SPIF	59,10
10. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS	59,51
11. Lennart Mentor, -60, S 02	59,69
12. Ulf Kaustinen, -62, Borlänge SS	59,77
13. Åke Granqvist, -63, Umeå SS	59,99
14. Bengt Svensson, -57, Upsala S	1.00,04
15. Jörgen Erixon, -60, S 02	1.00,14
16. Nicklas Bencsik, -63, Malmö S	1.00,19
17. Peter Håkansson, -57, SK Hajen	1.00,24
Per Lindvall, -61, SK Neptun	1.00,24
19. Lars Densfelt, -60, Limhamns SS	1.00,28
20. Per-Ola Quist, -61, Limhamns SS	1.00,6

200 m (2.01,61 - 2.17,21)

1. Pär Arvidsson, -60, Finspångs SK	2.00,42
2. Ove Nylén, -59, KSLS	2.05,15
3. Sven-S. Bergqvist, -61, Timrå AIF	2.07,55
4. Mathias Boström, -63, Helsingb. S	2.08,18
5. Per Lindvall, -61, SK Neptun	2.09,32
6. Gunnar Persson, -61, Ängelh. SS	2.09,93
7. Åke Granqvist, -63, Umeå SS	2.10,62
8. Magnus Pettersson, -62, Motala SS	2.10,83
9. Lennart Mentor, -60, S 02	2.10,85
10. Lars Densfelt, -60, Limhamns SS	2.11,7
11. Magnus Green, -59, Limhamns SS	2.12,13
12. Mats Jonsson, -60, SK Neptun	2.12,74
13. Mats Petersson, -61, KSLS	2.14,02
14. Lars Karlsson, -62, Nässjö SLS	2.14,12
15. Tony Olsson, -60, Borlänge SS	2.14,23
16. Mikael Carlesson, -62, Växjö SS	2.14,30
17. Björn Dahlman, -62, Skövde SS	2.14,59
18. Anders Persson, -60, Helsingborgs S	2.14,7
Per-Anders Borgström, -61, Falu SS	2.14,70
20. Mats Nylén, -59, Kumla SS	2.14,8

MEDLEY

200 m (2.10,70 - 2.18,99)

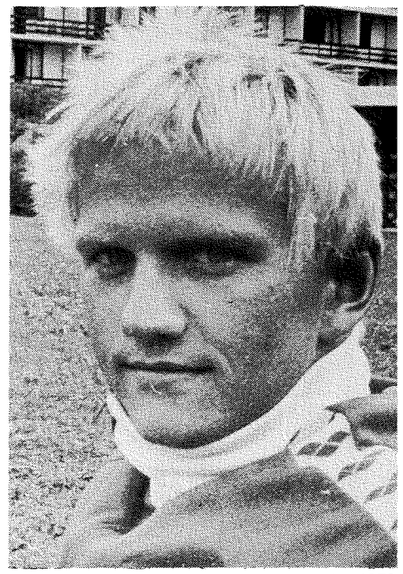
1. Gary Andersson, -58, KSLS	2.09,89
2. Bengt Svensson, -57, Upsala S	2.12,30
3. Peter Berggren, -62, Skärets SS	2.12,47
4. Karl Vähätalo, -61, Borlänge SS	2.12,53
5. Johan Sanderup, -61, Norrköp. KK	2.13,23
6. Robert Eklöf, -60, Linköpings ASS	2.14,64
7. Stefan Jansson, -59, Örebro SS	2.15,53
8. Mikael Örn, -61, Ystads SS	2.15,7
9. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran	2.15,99
10. Glen Christiansen, -57, GKKN	2.16,62
11. Sten Williamsson, -62, SPIF	2.17,05
12. Mats Petersson, -61, KSLS	2.17,10
13. Gunnar Persson, -61, Ängelh. SS	2.17,2
14. Tomas Lejdström, -62, Västerås SS	2.17,55
15. Mikael Nyström, -58, SK Neptun	2.18,17
16. Peter Ahlberg, -59, S 02	2.18,20
17. Mikael Carlesson, -62, Växjö SS	2.18,21
18. Roger Jonsson, -61, Södertälje SS	2.19,20
19. Ulf Björklund, -56, Falu SS	2.19,21
20. Tomas Sääf, -62, Skövde SS	2.19,7

400 m (4.38,50 - 4.57,92)

1. Gary Andersson, -58, KSLS	4.32,44
2. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS	4.36,59
3. Peter Söderlund, -62, Skövde SS	4.43,07
4. Bengt Svensson, -57, Upsala S	4.45,63
5. Robert Eklöf, -60, Linköpings ASS	4.45,88
6. Karl Vähätalo, -61, Borlänge SS	4.46,08
7. Gunnar Persson, -61, Ängelh. SS	4.47,03
8. Peter Andersson, -61, Södertälje SS	4.47,23
9. Michael Edstedt, -61, Umeå SS	4.47,65
10. Peter Berggren, -62, Skärets SS	4.48,23
11. Mikael Örn, -61, Ystads SS	4.48,5
12. Johan Sanderup, -61, Norrköp. KK	4.49,64
13. Tomas Sääf, -62, Skövde SS	4.51,54
14. Magnus Green, -59, Limhamns SS	4.53,3
15. Åke Granqvist, -63, Umeå SS	4.53,32
16. Mathias Boström, -63, Helsingb. S	4.53,5
17. Torbjörn Sjölin, -63, SPIF	4.53,58
18. Anders BLomqvist, -62, Lycksele IF	4.54,33
19. A. Mattsson-Coll, -61, Södertälje SS	4.55,23
20. Ulf Björklund, -56, Falu SS	4.55,35

4 x 100 m (3.58,93 - 4.22,20)

1. Kristianstads SLS	3.59,41
2. Stockholmspolisens IF, lag 1	4.01,15
3. Upsala S, lag 1	4.02,40
4. Borlänge SS	4.02,95
5. SK Neptun	4.03,82
6. Stockholmspolisens IF, lag 2	4.04,00
7. Finspångs SK	4.05,23
8. Simavdelningen 1902, lag 1	4.10,83
9. Upsala S, lag 2	4.11,42
10. Jönköpings SS	4.11,84
11. Simavdelningen 1902, lag 2	4.11,93
12. SK Hajen	4.12.28
13. IFK Lidingö	4.12,7
14. Limhamns SS	4.13,6
15. Malmö S	4.17,0
16. Norrköpings KK	4.19,1
17. Karlstads SS	4.20,2
18. Helsingborgs S	4.21,7
19. Växjö SS	4.22,1
20. Turebergs IF	4.22,4



GARY ANDERSSON kom starkt igen under 1979.

Simförbundet söker MEDARRANGÖRER till tävlingar 1981

Simning

Mars
Inne-SM

April
8-nationers födda -65

April-Maj
SUM-SIM, riksfinal

Juli-Augusti
Ute-SM

November
JSM

December
RM

Hopp

Mars
Inne-SM, svikthopp 1 och 3 m

Maj
SUM-HOPP

Juni
JSM, svikt + höga

Juli-Augusti
Ute-SM, svikt + höga

November
Inne-SM, höga och RM svikt 1 m

Konstsim

April
SM + riksfinal

November
JSM

Polo

Maj
Slutspel - JSM

Juni
Slutspel - SM

Vi återkommer senare med exakta tidpunkter för de olika arrangemangen.

Landskamper och övriga internationella tävlingar fastställes vid LEN-konferensen i början av maj 1980. Vi kan dock räkna med att någon eller några landskamper i de olika idrotterna hamnar i Sverige.

För vidare upplysningar kontakta Svenska Simförbundets kansli, Bo-Göran Falk, tel. 08/713 62 86, eller Berth Johansson, tel. 08/713 63 09.



PARSEGERN för Borlängeflickorna Marie Nilsson och Susanne Hedström var överlägsen. Nu får de visa upp sina färdigheter i JEM-80. Foto: Leif Ringdahl.

Junior-SM i konstsim var Mariornas tävling

Marie var det mest förekommande förnamnet vid årets JSM i konstsim. Marie Nilsson -63, Borlänge SS toppade alla resultatlistor. Hennes namne och klubbkamrat, född 1968 och tävlingens yngsta deltagare var en pigg liten ny bekantsskap, som vi med säkerhet får se i mer framskjutna positioner redan om något år.

Marie Ölund, Strängnäs SS, placerade sig i solo närmast efter landslagsflickorna Monica Kristensson, GKK/N - förra årets juniormästare - och Susanne Hedström, som tog silver resp bronsmedaljerna efter eleganta mästaren - den först nämnda Marie Nilsson. Ytterligare en Nilsson men med förnamnet Maria och från Jönköpings SS hade vi i solofinalen. Alla Marie (a) i final!

Yngst och sexa i finalen var Mirjana Vasilevska, -66, Helsingborgs S, som i försöken hade bärgat en femteplats men i finalen inte var lika koncentrerad och fick släppa förbi Maléne Varjomaa, Fagersta SK. Det var glädjande att två av de tre flickor, som KK satsade på i somras som "kommande elit" redan vid detta JSM placerade sig i solofinalen. De flickor det gäller är Mirjana Vasilevska och Maria Nilsson.

ÖVERLÄGSEN PARSEGER

De tre Fagerstaflickorna var mycket jämna i figurerna och placerade sig i mitten av fältet med en spridning av mindre än 0,5 poäng mellan första och sista flicka. En likformig formförbättring bör bädda för en parmedalj av högre valör än årets bronspeng nästa år.

Marie!! Eriksson/Kerstin Karlsson är bägge 65:or kommer att kämpa ytterligare tre år om juniortitlarna, medan "silverparet" Monica Wallin, -62/Camilla Löfgren, -64, S 02 spricker nästa år.

Årets juniormästare Marie Nilsson, -63/Susanne Hedström, -63, Borlänge SS deltar däremot nästa år också. Deras parseger med över 17 poäng visar deras form just nu och bådar gott för deras deltagande i Europamästerskapen för juniorer 1980 i Bern, Schweiz, där vi har möjlighet att starta med två par och två solo.

Det vore roligt om något av paren med deltagare födda 1963 eller senare vid SM 1980 visade en sådan formförbättring att det kunde sekundera Marie/Susanne. I EJM tävlar man med seniorfigurerna, varför det faller sig naturligt att SM 1980 kommer att gälla som uttagning till dessa tävlingar.

MUSIKVAL OCH KOREOGRAFI

Musikvalet var i år enligt vårt förmenande bättre än tidigare år. Den klassiska musiken dominerade. Varken Beethoven, Verdi eller Rachmaninov saknades. Musik skriven för balett är även bra att satsa på. Detta JSM gav en fingervisning om att de koreografikurser, som KK satsat dyra pengar på gett utbyte. En fortsatt koreografisk skolning av främst instruktörer men även aktiva, som i många fall själva utformar sina musiksimningar bör ge svenskt konstsim bättre placeringar i internationell konkurrens.

Årets JSM samlade totalt ungefär lika många startande som föregående år. Standarden i såväl solo som par var dock bättre medan vi helt saknade tävlingen om lagmedaljerna. Endast ett lag var anmält. Skärpning till nästa år.

187 POÄNG TILL BSS

Landets föreningar slåss om att komma bland de 20 bästa föreningarna i landet vid mästerskapstävlingar för att få rösträtt vid årsmötet. Många av dem har insett betydelsen av att satsa på mer än en simaktivitet. I konstsim erövrade Borlänge SS 117 poäng vid senior SM och vid JSM 70 poäng, totalt 187 poäng. Andraplatsen vid SM hade S 02 med 56 poäng, som med sina 22 poäng i par vid dessa tävlingar totalt erhåller 78 poäng och en andraplacering. Örebro SS skrapade ihop 30 poäng vid JSM och hade tidigare 16 poäng vilket förde upp dem från en sjundeplats till en fjärdeplacering. På tredje plats totalt ligger Helsingborg S med 52 poäng.

Konstsim är inget konstigt

Tro inte att det bara är mjuka, gymnastiska flickor, som har glädje av konstsim!

Det är en sportgren som passar Dig och mig precis lika bra. Kanske inte i dess mest avancerade form - men i många stycken!

Konstsim kan ge oss ökade möjligheter att njuta av vattnet, att leka i vattnet och att göra sträcksimningen mera omväxlande. Den ger oss möjlighet att vila medan vi simmar - att slappna av - och att njuta av vattnets bärkraft!

Anita Jansson

Det lilla stycket är klippt ur den mycket trevliga folder som Järfälla gav ut i samband med "Simningens Dag" i oktober.

Red.



MARIE NILSSON och SUSANNE HEDSTRÖM — så här glada var de efter de framgångsrika tävlingsdagarna.

Resultatbörs

JUNIOR-SM Trollhättan (25 m)
30 nov-2 dec.

100 m frisim damer:

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS JR DR F 56,94
2. Helena Peterson, 62, SK Neptun DR F 57,82
3. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstads SLS F 57,92
4. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS DR F 58,93
5. Tina Gustavsson, 62, Norrköpings KK F 59,23
6. Maja-Lena Deckner, 66, Sthlmspolisen F 59,32
7. Eva Palmér, 62, Motala SS F 59,36
8. Birgitta Robertsson, 63, Mariestads SS 59,50
9. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 59,51
10. Anette Philipsson, 65, Linköpings ASS 59,66
11. Maria Norberg, 63, Sundsvall SS DR 59,69
12. Christina Andersson, 62, Varbergs SIM 59,7
13. Lena Ekblom, 62, Kristianstads SLS 59,87
14. Pensé Andersen, 63, Landskrona SS 59,90
15. Pernilla Henriksson, 62, Täby SIM 1.00,13
16. Åsa Nyberg, 64, Norrköpings KK 1.00,25
17. Eva-Pia Ahlm, 65, Västerås SS 1.00,36
18. Susanne Dahlström, 63, Landskrona SS 1.00,37
19. Annika Lindholm, 65, Linköpings ASS 1.00,38
20. Catarina Carlson, 63, Bodens BK 1.00,48
21. Maria Engbom, 63, Västerås SS 1.00,59
22. Monica Barret, 65, Jönköpings SS 1.00,68
23. Karin Bergqvist, 62, Stockholmspolisen 1.00,94
24. Anna Kardum, 63, Kristianstads SLS 1.01,13
25. Åsa Rosander, 64, Kristianstads SLS 1.01,17
26. Annlo Arktoft, 64, Stockholmspolisen 1.01,32
27. Rina Enqvist, 66, Eskilstuna SS 1.01,37
28. Annette Engström, 65, Borlänge SS 1.01,4
29. Catherine Feldstein, 62, IFK Lidingö 1.01,69
30. Maria Backlund, 65, Katrineholms SS 1.02,48
31. Pia Lindbaum, 65, Malmö S 1.02,88
32. Cecilia Wangel, 65, Järfälla SS 1.03,36

100 m frisim damer, final:

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS SR 56,11
2. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstads SLS 57,78
3. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 57,94
4. Helena Peterson, 62, SK Neptun 58,34
5. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 59,27
6. Eva Palmér, 62, Motala SS 59,36
7. Maja-Lena Deckner, 66, Sthlmspolisen 59,45

200 m frisim, damer:

1. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS F, DR, 2.05,13
2. Charlotta Hjelm, -62, Kristianstads SLS F, 2.05,16
3. Helena Peterson, -62, SK Neptun F, 2.05,40
4. Lena Ekblom, -62, Kristianstads SLS F, 2.06,93
5. Christina Andersson, -62, Varbergs SIM F, 2.07,26
6. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK F, 2.07,76
7. Eva Palmér, -62, Motala SS F, 2.08,00
8. Kerstin Gustafsson, -63, Karlstads SS 2.08,19
9. Eva-Pia Ahlm, -65, Västerås SS 2.08,51
10. Annika Lindholm, -65, Linköpings ASS 2.08,59
11. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS 2.08,80
12. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS 2.08,86
13. Birgitta Robertsson, -63, Mariestads SS 2.08,87
14. Maria Engbom, -63, Västerås SS 2.09,16
15. Annette Engström, -65, Borlänge SS 2.09,22
16. Katarina Agerberg, -64, SK Ägir 2.09,37
17. Monica Barret, -65, Jönköpings SS 2.09,85
18. Karin Bergqvist, -62, Stockholmspol. 2.10,02
19. Åsa Hammerin, -63, Mariestads SS 2.10,43
20. Pia Lindbaum, -65, Malmö S 2.10,96
21. Charlotte Persson, -66, Helsingborgs SS 2.11,10
22. Carina Eriksson, -62, Stockholmspol. 2.11,14
23. Annlo Arktoft, -64, Stockholmspol. 2.11,22
24. Eva Jansson, -63, Mariestads SS 2.11,29
25. Anette Philipsson, -65, Linköpings ASS 2.11,35
25. Helen Sparr, -62, Jönköpings SS 2.11,35
27. Catharina Carlsson, -63, Bodens BK 2.11,52
28. Ann Linder, -66, GKKN 2.11,55
29. Anna Bergstrand, -62, Västerås SS 2.11,81
30. Maria Öberg, -64, Täby SIM 2.12,53
31. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS 2.12,49
32. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS 2.12,77
33. Berit Marklund, -63, Piteå SIM 2.12,80
34. Gunilla Lindén, -63, Motala SS 2.12,94
35. Margareta Steinbach, -63, Örebro SS 2.13,33
36. Anna-Karin Pettersson, -64, Västbo SIM 2.13,71
37. Lena Byhlin, -62, Hedemora SS 2.14,52
38. Katarina Classen, -64, Norrköpings KK 2.14,59
39. Susanna Svensson, -63, Malmö S 2.14,82
40. Åsa Rosander, -64, Kristianstads SLS 2.14,88
41. Catharina Roglert, -66, Västerås SS 2.16,89
42. Maja-Lena Deckner, -66, Stockholmspol. 2.17,18
43. Maria Kvist, -62, Piteå SIM 2.18,06

200 m frisim damer, final:

1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS MR 2.02,51
2. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstads SLS 2.03,57
3. Helena Peterson, 62, SK Neptun 2.04,56
4. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.06,88
5. Lena Ekblom, 62, Kristianstads SLS 2.07,02
6. Christina Andersson, 62, Varbergs SIM 2.07,81
7. Eva Palmér, 62, Motala SS 2.09,12

400 m frisim, damer:

1. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS F, DR, 4.26,5
(1.05,5 - 2.11,9 - 3.19,6 - 4.26,5)
2. E-L Ericsson, -64, Hallstahammars SK F, 4.27,2
(1.04,6 - 2.11,7 - 3.20,5 - 4.27,2)
3. Pernilla Henriksson, -62, Täby SIM F, 4.27,3
(1.04,1 - 2.11,5 - 3.20,4 - 4.27,3)
4. Margareta Steinbach, -63, Örebro SS F, 4.28,94
(1.04,81 - 2.12,44 - 3.21,25 - 4.28,94)
5. Åsa Hammerin, -63, Mariestads SS F, 4.29,44
(1.05,06 - 2.12,65 - 3.21,35 - 4.29,44)
6. Annika Lindholm, -65, Linköpings ASS F, 4.29,7
(1.05,3 - 2.14,2 - - 4.29,7)
7. Anna-Karin Pettersson, -64, Västbo SIM F, 4.29,91
(1.05,23 - 2.13,75 - 3.22,24 - 4.29,91)
8. Katarina Agerberg, -64, SK Ägir 4.30,19
(1.05,48 - 2.13,52 - 3.22,37 - 4.30,19)
9. Ann Linder, -66, GKKN 4.30,20
(1.05,60 - 2.14,79 - 3.22,92 - 4.30,20)
10. Berit Marklund, -63, Piteå SIM 4.30,62
(1.05,47 - 2.13,21 - 3.21,78 - 4.30,62)
11. Ann Carlsson, -62, Karlsborgs SK 4.31,72
(1.05,40 - 2.14,16 - 3.23,22 - 4.31,72)
12. Christina Andersson, -62, Varbergs SIM 4.31,74
(1.05,09 - 2.12,37 - 3.21,83 - 4.31,74)
13. Maja-Lena Deckner, -66, Stockholmspol. 4.31,94
(1.06,01 - 2.15,57 - 3.25,72 - 4.31,94)
14. Birgitta Granlund, -63, SK Neptun 4.32,7
(1.05,6 - 2.14,2 - 3.23,9 - 4.32,7)
15. Charlotte Persson, -66, Helsingborgs SS 4.32,8
(1.05,5 - 2.14,1 - 3.23,9 - 4.32,8)
16. Gunilla Lindén, -63, Motala SS 4.33,17
(1.05,82 - 2.15,13 - 3.24,63 - 4.33,17)
17. Annette Engström, -65, Borlänge SS 4.34,11
(1.05,43 - 2.13,65 - 3.23,72 - 4.34,15)
19. Anna Bergstrand, -65, Västerås SS 4.35,06
(1.05,79 - 2.15,41 - 3.25,49 - 4.35,06)

400 m frisim damer, final:

1. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS DR 4.23,23
(1.05,94 - 2.12,45 - 3.18,36 - 4.23,23)
2. Margareta Steinbach, 63, Örebro SS DR 4.24,46
(1.04,86 - 2.12,30 - 3.18,47 - 4.24,47)
3. Annika Lindholm, 65, Linköpings ASS 4.24,96
(1.05,23 - 2.12,73 - 3.20,68 - 4.24,96)
4. Åsa Hammerin, 63, Mariestads SS 4.25,31
(1.05,26 - 2.13,11 - 3.20,13 - 4.25,31)
5. Eva-Lill Ericsson, 64, Hallstah. SK DR 4.26,61
(1.05,20 - 2.12,68 - 3.19,89 - 4.26,61)
6. Pernilla Henriksson, 62, Täby SIM 4.31,55
(1.05,65 - 2.13,31 - 3.21,92 - 4.31,55)
7. Anna-Karin Pettersson, 64, Västbo SIM 4.33,39
(1.05,61 - 2.14,01 - 3.23,50 - 4.33,39)

1500 m frisim damer, final:

1. Margareta Steinbach, 63, Örebro SS JR 17.05,92
(1.06,92 - 2.16,39 - 3.25,07 - 4.33,13 - 5.41,21 - 6.50,26
-7.59,11 - 9.07,25 DR - 10.15,53 - 11.23,63 - 12.31,89
-13.40,35 - 14.49,24 - 15.57,66 - 17.05,92)
2. Annika Lindholm, 65, Linköpings ASS 17.12,66
(1.06,51 - 2.14,91 - 3.24,05 - 4.32,55 - 5.41,34 - 6.50,43
-7.59,31 - 9.08,54 - 10.17,57 - 11.26,42 - 12.35,65
-13.45,18 - 14.54,44 - 16.04,04 - 17.12,66)
3. Pernilla Henriksson, 62, Täby SIMM 17.13,23
(1.06,87 - 2.16,30 - 3.24,94 - 4.32,83 - 5.41,42 - 6.50,38
-7.59,26 - 9.07,57 - 10.16,25 - 11.24,28 - 12.34,01
-13.44,22 - 14.54,42 - 16.04,43 - 17.13,23)
4. Åsa Hammerin, 63, Mariestads SS 17.19,12
(1.06,85 - 2.16,26 - 3.25,12 - 4.33,69 - 5.42,29 - 6.51,06
-8.00,13 - 9.09,64 - 10.19,39 - 11.29,67 - 12.40,06
-13.50,04 - 15.00,11 - 16.10,13 - 17.19,12)
5. Ann linder, 66, GKKN 17.21,11
(1.04,96 - 2.13,33 - 3.22,43 - 4.31,82 - 5.41,54 - 6.51,64
-8.02,10 - 9.12,29 - 10.21,66 - 11.31,74 - 12.42,23
-13.51,91 - 15.02,24 - 16.12,65 - 17.21,11)
6. Birgitta Granlund, 63, SK Neptun 17.26,31
(1.07,07 - 2.16,52 - 3.26,09 - 4.36,05 - 5.45,43 - 6.55,06
-8.04,64 - 9.14,08 - 10.23,71 - 11.34,00 - 12.44,55
-13.54,94 - 15.05,12 - 16.16,05 - 17.26,31)
7. Anna-Karin Pettersson, 64, Västbo SIM 17.26,74
(1.07,09 - 2.16,17 - 3.24,81 - 4.33,39 - 5.42,11 - 6.51,35
-8.01,11 - 9.11,14 - 10.21,96 - 11.33,03 - 12.44,09
-13.55,30 - 15.06,17 - 16.17,25 - 17.26,74)
8. Eva-Lill Ericsson, 64, Hallstahammar 17.27,10
(1.07,38 - 2.16,78 - 3.25,67 - 4.34,03 - 5.42,68 - 6.52,35
-8.02,40 - 9.12,87 - 10.23,81 - 11.34,94 - 12.46,27
-13.57,51 - 15.08,50 - 16.19,86 - 17.27,10)
9. Katarina Agerberg, 64, SK ÄGIR 17.31,73
(1.05,23 - 2.13,90 - 3.23,30 - 4.32,65 - 5.42,95 - 6.53,31
-8.03,88 - 9.14,34 - 10.24,67 - 11.35,50 - 12.47,02
-13.58,25 - 15.09,81 - 16.21,38 - 17.31,73)
10. Ulrika Sandmark, 64, Spårvägens GoIF 17.48,18
(1.06,65 - 2.16,06 - 3.25,73 - 4.36,08 - 5.46,73 - 6.58,20
-8.10,00 - 9.21,81 - 10.33,78 - 11.45,90 - 12.58,52
-14.11,11 - 15.23,99 - 16.36,94 - 17.48,18)
11. Ulrica Bergstrand, 63, Västerås SS 17.51,94
(1.08,72 - 2.19,94 - 3.30,69 - 4.41,99 - 5.53,17 - 7.04,41
-8.15,35 - 9.27,41 - 10.38,87 - 11.50,88 - 13.03,44
-14.16,01 - 15.28,04 - 16.40,12 - 17.51,94)
12. Berit Marklund, 63, Piteå SIM 17.52,64
(1.06,76 - 2.16,06 - 3.25,74 - 4.36,33 - 5.47,52 - 6.59,25
-8.11,15 - 9.23,59 - 10.36,25 - 11.48,68 - 13.01,51
-14.14,71 - 15.28,10 - 16.40,93 - 17.52,64)
13. Ann-Sofie Andersson, 66, Töreboda SF 17.56,14
(1.08,36 - 2.19,23 - 3.30,15 - 4.41,79 - 5.53,55 - 7.05,52
-8.17,69 - 9.29,88 - 10.42,25 - 11.54,16 - 13.05,87
-14.17,47 - 15.29,75 - 16.42,88 - 17.56,14)
14. Pia Lindbaum, 65, Malmö S 17.56,90
(1.08,64 - 2.19,15 - 3.29,83 - 4.40,80 - 5.51,82 - 7.02,90
-8.14,77 - 9.26,96 - 10.39,64 - 11.52,36 - 13.05,62
-14.18,47 - 15.31,83 - 16.46,52 - 17.56,90)
15. Marlene Westerlund, 64, Brännans IF 18.03,79
(1.08,26 - 2.18,95 - 3.30,81 - 4.42,67 - 5.54,59 - 7.06,95 -
8.19,17 - 9.32,04 - 10.44,94 - 11.57,90 - 13.10,72 -
14.23,99 - 15.37,47 - 16.51,03 - 18.03,79)
16. Susanna Svensson, 63, Malmö S 18.06,67
(1.09,03 - 2.20,01 - 3.31,38 - 4.42,44 - 5.53,88 - 7.05,66 -
8.18,35 - 9.30,91 - 10.43,99 - 11.57,92 - 13.11,78 -
14.26,02 - 15.39,95 - 16.53,59 - 18.06,67)
17. Charlotte Persson, 66, Helsingborgs SS 18.09,52
(1.08,18 - 2.19,09 - 3.29,93 - 4.41,44 - 5.53,26 - 7.05,92 -
8.19,09 - 9.32,56 - 10.46,20 - 11.59,96 - 13.13,90 -
14.28,34 - 15.42,55 - 16.56,57 - 18.09,52)
18. Katarina Classen, 64, Norrköpings KK 18.14,90
(1.09,71 - 2.22,88 - 3.35,46 - 4.48,66 - 6.01,46 - 7.14,49 -
8.27,53 - 9.40,1 - 10.53,6 - 12.08,1 - 13.22,2 - 14.36,3 -
15.50,5 - 17.04,2 - 18.14,90)
19. Maria Haglund, 63, Kumla SS 18.16,05
(1.10,51 - 2.24,07 - 3.37,39 - 4.50,70 - 6.04,55 - 7.18,02 -
8.31,49 - 9.44,7 - 10.58,8 - 12.12,9 - 13.27,2 - 14.40,7 -
15.53,2 - 17.06,4 - 18.16,05)
20. Marie Trulsson, 63, Karlskrona SS 18.26,60
(1.10,34 - 2.24,24 - 3.37,91 - 4.51,66 - 6.06,03 - 7.20,35 -
8.34,53 - 9.48,4 - 11.02,8 - 12.16,9 - 13.31,9 - 14.45,5 -
15.59,5 - 17.13,5 - 18.26,61)
21. Marie-Louise Åberg, 63, Kristianstads SLS 18.29,92
(1.10,60 - 2.24,60 - 3.38,47 - 4.53,07 - 6.07,91 - 7.22,01 -
8.36,57 - 9.50,7 - 11.05,2 - 12.20,1 - 13.34,5 - 14.48,8 -
16.03,3 - 17.17,6 - 18.29,92)
22. Marie Jacobsson, 64, Linköping ASS 19.26,82
(1.12,26 - 2.30,37 - 3.48,61 - 5.07,44 - 6.26,86 - 7.44,55 -
9.02,80 - 10.20,9 - 11.39,5 - 12.57,5 - 14.15,3 - 15.34,1 -
16.53,2 - 18.11,0 - 19.26,82)

4 x 100 m frisim damer:

1. Karlstads SS F 3.59,6
Ann Axelsson 59,6, Elisabeth Wiklund 1.01,7, Anne Kisberg 59,4, Kerstin Gustavsson 58,9.
2. Västerås SS F 3.59,62
Eva-Pia Ahlm 1.00,10, Maria Engbom 1.00,47, Catharina Roglert 1.01,20, Agneta Eriksson 57,85.
3. Linköpings ASS F DR 4.00,02
Anette Philipsson 59,50, Kicki Pettersson 1.00,44, Ulla Mellström 1.00,39, Annika Lindholm 59,69.
4. Kristianstads SLS F 4.00,9
Anna Kardum 1.01,3, Lena Ekblom 59,2, Åsa Rosander 1.01,7, Charlotte Hjelm 58,7.
5. Norrköpings KK F 4.02,11
Åsa Nyberg 1.00,07, Katarina Classen 1.03,06, Tina Karlsson 1.01,76, Tina Gustavsson 57,22.
6. Stockholmspolisens IF, lag 1 F 4.03,04
Armi Airaksinen 1.00,08, Maja-Lena Deckner 1.01,51 Annlo Arktoft 1.01,52, Karin Bergqvist 59,93.
7. Mariestads SS F DR 4.04,0
Birgitta Robertsson 1.00,0, Åsa Hammerin 1.00,6, Marie Eriksson 1.00,9, Eva Jansson 1.02,5.
8. SK Neptun 4.04,29
Lena Andersen 1.01,28, Lotta Christensson 1.02,39, Birgitta Granlund 1.03,38, Helena Peterson 57,24.
9. Landskrona SS 4.05,9
Pensé Andersen 1.00,8, Annika Paulsen 1.04,2, Helga Fleck 1.00,5, Susanne Dahlström 1.00,4.
10. Täby SIM 4.08,4
Carina Hassel 1.01,4, Anna-Karin Ottosson 1.04,9, Pernilla Henriksson 1.00,6, Maria Öberg 1.01,5.
11. Stockholmspolisens IF, lag 2 4.08,9
Carina Eriksson 1.01,76, Cecilia Lenndahl 1.02,27, Lotta Jansson 1.02,34, Tina Lenndahl 1.02,53.
12. Västerås SS, lag 2 4.09,1
Anna Bergstrand 1.02,5, Ingela Sandqvist 1.01,1, Ulrica Bergstrand 1.01,4, Anna Blomster 1.04,1.
13. Borlänge SS 4.11,1
Anette Engström 1.01,3, Helena Ödmark 1.02,3, Susanne Sjunnesson 1.03,0, Berit Olsson 1.04,5.
14. Järfälla SS 4.11,27
Eva Lundahl 1.01,98, Marie Axner 1.04,25, Karin Sand 1.04,50, Cecilia Wangel 1.00,54.
15. Piteå SIM 4.11,56
Marianne Ek 1.03,19, Katarina Eriksson 1.02,79, Maria Kvist 1.03,18, Berit Marklund 1.02,40.
16. GKKN 4.11,69
Annika Andersson 1.02,72, Annika Flink 1.03,50, Lotta Flink 1.02,19, Ann Linder 1.03,28.
17. Jönköpings SS 4.12,30
Helen Sporr 1.03,12, Carina Pantzar 1.04,44, Lotta Tillström 1.03,93, Monica Barret 1.00,81.
18. Limhamns SS 4.13,29
Marie Nilsson 1.02,65, Bianca Sjögren 1.02,90, Kerstin Esser 1.04,80, Katarina Jönsson 1.02,94.
Malmö S Disk. överv. 3-4

4 x 100 m frisim, damer:

1. Västerås SS SJR, 3.56,39
Eva-Pia Ahlm, 59,87, Maria Engbom, 59,50, Catharina Roglert, 1.01,00, Agneta Eriksson, 56,02.
2. Kristianstads SLS 3.58,10
Anna Kardum, 1.01,57, Lena Ekblom. 58,62, Åsa Rosander, 1.00,28, Charlotta Hjelm, 57,63.
3. Karlstads SS 3.58,12
Anne Kisberg, 1.00,11, Elizabeth Wiklund, 1.01,27, Ann Axelsson, 58,60, Kerstin Gustavsson, 58,14.
4. Stockholmspolisens IF, lag 1 3.59,18
Armi Airaksinen, 1.00,43, Maja-Lena Deckner, 58,80, Annlo Arktoft, 1.00,15, Karin Bergqvist, 59,80.
5. Linköpings ASS 3.59,89
Annette Philipsson, 1.00,24, Kicki Pettersson, 1.00,08, Ulla Mellström, 1.00,55, Annika Lindholm, 59,02.
6. Norrköpings KK 4.01,07
Åsa Nyberg, 1.00,61, Katarina Classen, 1.01,74, Tina Karlsson, 1.01,81, Tina Gustafsson, 56,91.
7. Mariestads SS 4.04,40
Birgitta Robertsson, 59,51, Åsa Hammerin, 1.01,25, Marie Eriksson, 1.01,34, Eva Jansson, 1.02,30.

4 x 200 m frisim, damer:

1. Västerås SS, lag 1 F, 8.35,98
Eva Pia Ahlm, 2.09,20, Anna Bergstrand, 2.09,40, Maria Engbom, 2.11,23, Agneta Eriksson, 2.06,15.
2. Karlstads SS F, 8.39,60
Anne Kisberg, 2.09,32, Elizabet Wiklund, 2.12,71, Ann Axelsson, 2.08,96, Kerstin Gustavsson, 2.08,61.
3. Linköpings ASS, lag 1 DR, F, 8.39,92
Annette Philipsson, 2.09,50, Kicki Pettersson, 2.10,96, Ulla Mellström, 2.10,27, Annika Lindholm, 2.09,19.
4. Stockholmspolisen, lag 1 F, 8.41,02
Karin Bergqvist, 2.11,34, Carina Eriksson, 2.10,67, Maja-Lena Deckner, 2.09,42, Armi Airaksinen, 2.09,59.
5. Mariestads SS F, 8.44,69
Birgitta Robertsson, 2.10,44, Marie Eriksson, 2.12,58, Eva Jansson, 2.12,02, Åsa Hammerin, 2.09,65.
6. Kristianstads SLS F, 8.46,80
Lena Ekblom, 2.09,09, Anna Kardum, 2.13,88, Åsa Rosander, 2.15,56, Lotta Hjelm, 2.08,27.
7. SK Neptun F, 8.48,78
Birgitta Granlund, 2.12,43, Lena Andersen, 2.13,28, Lotta Christensson, 2.16,18, Helena Peterson, 2.06,89.
8. Jönköpings SS 8.52,71
Helen Sparr, 2.09,73, Carolina Fusco, 2.16,35, Lotta Tillström, 2.14,01, Monica Barret, 2.12,62.
9. Stockholmspolisen, lag 2 8.53,29
Annlo Arktoft, 2.10,61, Cecilia Lenndahl, 2.14,35, Veronica Lindström, 2.15,45, Lotta Jansson, 2.12,88.
10. Piteå SIM DR, 8.55,30
Maria Kvist, 2.13,66, Katarina Eriksson, 2.16,16, Ulrika Ek, 2.12,18, Berit Marklund, 2.13,30.
11. Täby SIM 9.01,98
Maria Öberg, 2.13,98, Anna Karin Ottosson, 2.23,92, Carina Hassel, 2.12,20, Pernilla Henriksson, 2.11,88.
12. Västerås SS, lag 2 9.02,42
Catharina Roglert, 2.14,28, Ulrica Bergstrand, 2.14,06, Christina Hugosson, 2.14,77, Annli Berggren, 2.19,31.
13. Helsingborgs SS 9.06,04
Charlotte Persson, 2.09,97, Lisa Hörberg, 2.15,81, Anna-Karin Olssn, 2.18,50, Helen Nilsson, 2.21,76.
14. Malmö S 9.06,51
Susanna Svensson, 2.11,60, Ingrid Gumprecht 2.20,38, Maria Wall, 2.19,30, Pia Lindbaum, 2.15,23.
15. Borlänge SS 9.08,9
Anette Engström, 2.17,25, Berit Olsson, 2.18,79, Susanne Sjunnesson, 2.19,06, Helena Ödmark, 2.13,84.
16. Växjö SS 9.26,9
Christina Erlén, 2.17,20, Christina Strömberg, 2.16,66 Jessica Weddig, 2.21,76, Anna-Karin Karlsson 2.31,28.
17. Linköpings ASS, lag 2 9.30,8
Helene Johansson, 2.18,87, Marie Jackobsson 2.22,84, Sofia Henriksson, 2.19,10, Kerstin Persson 2.30,06.
Norrköpings KK Disk. Överväxl

4 x 200 m frisim damer, final:

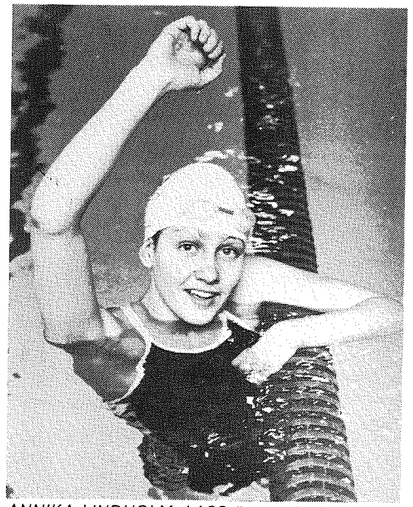
1. Västerås SS, lag 1 SR 8.30,62
Eva-Pia Ahlm 2.08,57, Anna Berstrand 2.09,35, Maria Engbom 2.07,47, Agneta Eriksson 2.05,23.
2. Linköpings ASS, lag 1 8.34,17
Annette Philipsson 2.08,87, Kicki Pettersson 2.07,43, Ulla Mellström 2.11,22, Annika Lindholm 2.06,65.
3. Karlstads SS 8.35,42
Kerstin Gustavsson 2.08,13, Anne Kisberg 2.08,47, Elizabeth Wiklund 2.10,84, Ann Axelsson 2.07,98.
4. Mariestads SS 8.39,84
Birgitta Robertsson 2.07,88 DR, Åsa Hammerin 2.10,51, Marie Eriksson 2.11,42, Eva Jansson 2.10,03.
5. Kristianstads SLS 8.41,70
Lena Ekblom 2.08,14, Anna Kardum 2.13,56, Marie Åberg 2.13,17, Lotta Hjelm 2.06,83.
6. Stockholmspolisens IF, lag 1 8.47,55
Maja-Lena Deckner 2.12,23, Karin Bergqvist 2.12,19 Carina Eriksson 2.09,84, Armi Airaksinen 2.13,29.
7. SK Neptun 8.56,08
Birgitta Granlund 2.14,62, Lena Andersen 2.15,57, Lotta Christensson 2.17,15, Helena Peterson 2.08,74.

100 m bröstsim, damer:

1. Annelie Holmström, -64, Sthlmpol. F, JR, 1.12,82
2. Ingela Havaas, -62, Skövde SS F, 1.14,30
3. A-K Andersson, -64, Varbergs SIM F, DR, 1.16,22
4. Elizabeth Wiklund, -62, Karlstads SS F, 1.16,35
5. Lena Wiklund, -62, Borlänge SS F, 1.16,52
6. Sara Pettersson, -67, Finspångs SK F, 1.16,86
7. Cecilia Franke, -64, Finspångs SK F, 1.17,48
8. Camilla Tidman, -63, Ronneby SS 1.18,04
9. Helen Ögren, -65, Örnsköldsviks ASS 1.18,40
10. Catharina Lindström, -66, Hvetlanda SS 1.18,65
11. Bianca Sjögren, -62, Limhamns SS 1.18,69
12. Monica Tullberg, -65, SK Triton 1.18,74
13. Marie Axner, -63, Järfälla SS 1.18,83
14. Britt-Marie Dahl, -63, Växjö SS 1.18,86
14. Anneli Blixth, -64, Södertörns SS 1.18,86
16. Helen Smith, -64, Simavd. 1902 1.19,20
17. Katarina Bergh, -63, Skara SS 1.19,23
18. Ann-Louise Markström, -65, Piteå SIM 1.19,57
18. Lena Hermansson, -65, Norrköpings KK 1.19,57
20. Katarina Eriksson, -64, Piteå SIM 1.19,76
21. Lisa Hörberg, -65, Helsingborgs SS 1.19,77
22. Maria Andersson, -65, Kristianstads SLS 1.19,85
23. Malin Rundgren, -65, SK Poseizon 1.19,99
24. Karin Sandh, -67, Järfälla SS 1.20,17
25. Marie Hansson, -64, Stockholmspol. 1.20,20
26. Helena Karman, -64, Spårvägen GoIF 1.20,25
27. Magdalena Andersson, -67, Upsala S 1.20,37
28. Annika Flink, -62, GKKN 1.20,47
29. Ann-Kristin Källström, -63, Hedemora SS 1.20,53
30. Annika Uvehall, -65, Sandviks IK 1.20,61
31. Catarina Månsson, -63, Kristianstads SLS 1.20,68
32. Jeanette Börjesson, -64, Uddevalla SF 1.20,70
32. Annika Wikström, -66, Järfälla SS 1.20,70
34. Cecilia Wangel, -65, Järfälla SS 1.20,85
35. Anette Åkesson, -64, Emmaboda SS 1.21,42
36. Gabriella Andersson, -63, Luleå SS 1.21,89
37. Synnöve Islander, -68, Katrineholms SS 1.22,10
A. Johansson, -63, Linköpings ASS Disk.fel vändn.
Maud Jansson, -62, Upsala S Disk.fel vändn.

100 m bröstsim damer, final:

1. Annelie Holström, 64, Sthlmspol. DR JR 1.11,60
2. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 1.14,24
3. Anna-Karin Andersson, 64, Varb. SIM DR 1.15,43
4. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.16,26



ANNIKA LINDHOLM, LASS överraskade alla och blev tvåa på 1 500 m.

5. Lena Wiklund, 62, Borlänge SS 1.16,70
6. Sara Pettersson, 67, Finspångs SK 1.17,18
7. Cecilia Franke, 64, Finspångs SK 1.17,25

200 m bröstsim, damer:
1. Annelie Holmström, -64, Sthlmpol. JR, DR, 2.35,96
2. Ingela Havaas, -62, Skövde SS 2.39,83
3. Lena Wiklund, -62, Borlänge SS DR, 2.40,43
4. A-K Andersson, -64, Varbergs SIM DR, 2.42,89
5. Catharina Persson, -62, SK Triton 2.44,57
6. Maud Jansson, -62, Upsala S 2.45,22
7. Elizabeth Wiklund, -62, Karlstads SS 2.46,73
8. Helen Ögren, -65, Örnsköldsviks ASS 2.46,77
9. Katarina Bergh, -63, Skara SS 2.48,60
10. Bianca Sjögren, -62, Limhamns SS 2.48,80
11. Agneta Öhman, -62, Upsala S 2.48,94
12. Katarina Eriksson, -64, Piteå SIM 2.49,22
13. Cecilia Franke, -64, Finspångs SK 2.49,38
14. Malin Rundgren, -65, SK Poseidon 2.49,49
15. Marie Axner, -63, Järfälla SS 2.49,62
16. Magdalena Andersson, -67, Upsala S 2.49,66
17. Lena Hermansson. -65, Norrköpings KK 2.49,81
18. Helena Karman, -64, Spårvägens GoIF 2.50,42
19. Pernilla Unander, -64, Sundsvalls SS 2.51,17
20. Synnöve Islander, -68, Katrineholms SS 2.51,68
21. Cecilia Wangel, -65, Järfälla SS 2.51,70
22. Catharina Lindström, -66, Hvetlanda SS 2.51,75
23. Anette Johansson, -63, Linköping ASS 2.52,31
24. Veronica Lindström, -66, Stockholmspol. 2.52,54
24. Catarina Månsson, -63, Kristianstads SLS 2.52,54
26. Maria Andersson, -65, Kristianstads SLS 2.53,04
27. Jeanette Börjesson, -64, Uddevalla SS 2.53,83
28. Annika Uvehall, -65, Sandviks IK 2.53,95
29. Anneli Blixth, -64, Södertörns SS 2.54,44
30. Sara Pettersson, -67, Finspångs SK 2.54,73
31. Marie Hansson, -64, Stockholmspol. 2.55,82

200 m bröstsim damer, final:
1. Annelie Holmström, 64, Sthlmspolisen 2.36,57
2. Ingela Havaas, 62, Skövde SS 2.38,33
3. Anna-K. Andersson, 64, Varbergs SIM DR 2.40,83
4. Lena Wiklund, 62, Borlänge SS 2.42,65
5. Maud Jansson, 62, Upsala S 2.44,26
6. Catharina Persson, 62, SK Triton 2.45,06
7. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.45,23

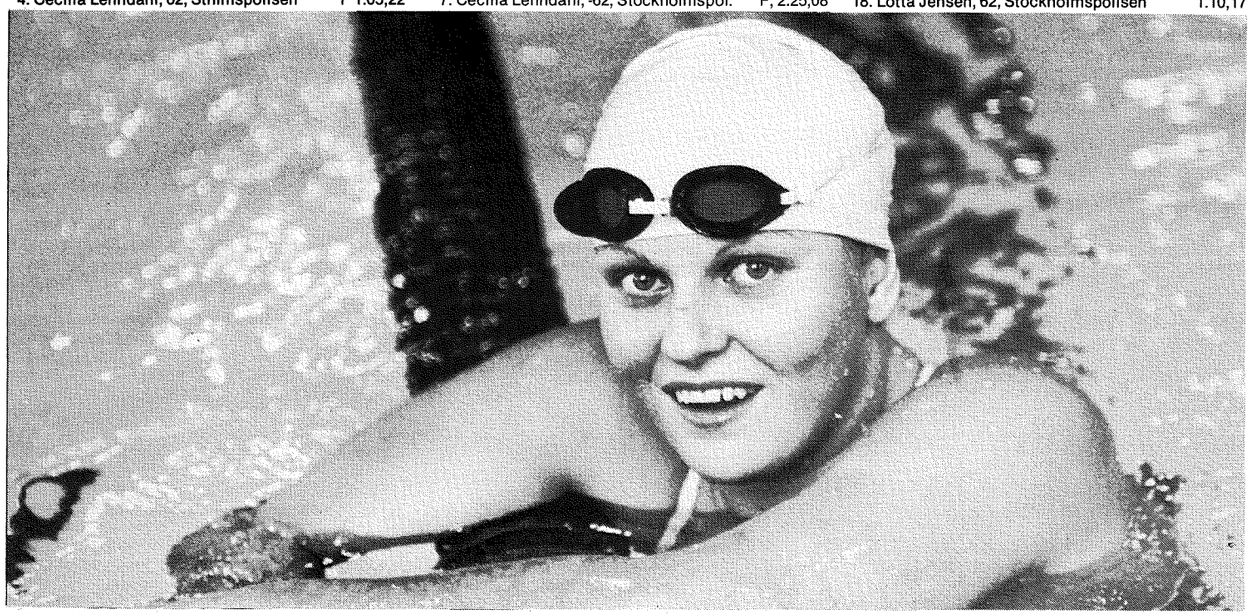
100 m fjärilsim damer:
1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS F DR 1.03,93
2. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstads SLS F 1.04,46
3. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS F DR 1.05,09
4. Cecilia Lenndahl, 62, Sthlmspolisen F 1.05,22
5. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen F 1.05,43
6. Carina Eriksson, 62, Stockholmspolisen F 1.05,51
7. Helga Fleck, 62, Landskrona SS F 1.05,55
8. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 1.05,84
9. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 1.05,97
10. Lena Ekblom, 62, Kristianstads SLS 1.06,00
11. Annelie Wennberg, 64, Spårvägen GoIF 1.06,01
12. Eva Palmér, 62, Motala SS 1.06,13
13. Camilla Tidman, 63, Ronneby SS 1.06,46
14. Anna Hultberg, 64, Turebergs IF 1.06,51
15. Lena Byhlin, 62, Hedemora SS 1.06,97
16. Charlotte Nordin, 62, Umeå SS 1.07,11
17. Helena Ottosson, 66, Stockholmspolisen 1.07,38
18. Ulla Mellström, 62, Linköpings ASS 1.07,48
19. Lisa Hörberg, 65, Helsingborgs SS 1.07,63
20. Maria Norberg, 63, Sundsvalls SS 1.07,95
21. Tina Lenndahl, 65, Stockholmspolisen 1.08,13
22. Annika Flink, 62, GKKN 1.08,26
23. Catherine Feldstein, 62, IFK Lidingö 1.08,50
24. Lotta Hansson, 65, Skövde SS 1.08,58
25. Berit Olsson, 63, Borlänge SS 1.08,75
26. Ulrika Dahlbäck, 62, Uddevalla SF DR 1.09,01
27. Åsa Nyberg, 64, Norrköpings KK 1.09,19
28. Karin Svärdsudd, 64, Piteå SIM 1.09,32
29. Maria Wikström, 64, Umeå SS 1.09,48
30. Katarina Jönsson, 64, Limhamns SS 1.10,02
31. Inga-Lena Adell, 65, Klippans SS 1.10,21
32. Elisabeth Magnusson, 63, Ronneby SS 1.10,31
33. Åsa Rosander, 64, Kristianstads SLS 1.10,34
34. Åsa Skanheden, 64, Örebro SS 1.10,37
35. Åsa Magnusson, 62, SK Neptun 1.10,64
36. Katarina Bergh, 63, Skara SS 1.11,31
37. Katarina Gustafsson, 63, Skara SS 1.11,83

100 m fjärilsim damer, final:
1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS MR 1.03,57
2. Armi Airaksinen, 62, Sthlmspolisen 1.04,61
3. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstads SLS 1.04,87
4. Cecilia Lenndahl, 62, Sthlmspolisen 1.05,16
5. Helga Fleck, 62, Landskrona SS 1.05,22
6. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.05,87
7. Carina Eriksson, 62, Sthlmspolisen 1.06,50

200 m fjärilsim, damer:
1. Armi Airaksinen, -62, Stockholmspol. F, 2.19,09
2. K. Gustafsson, -63, Karlstads SS DR, F, 2.22,19
3. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS F, 2.24,42
4. Annelie Wennberg, -64, Spårvägen GoIF F, 2.24,52
5. Carolina Fusco, -62, Jönköpings SS F, 2.24,82
6. Ann Carlsson, -65, Karlsborgs SS F, 2.24,96
7. Cecilia Lenndahl, -62, Stockholmspol. F, 2.25,08
8. Ulla Mellström, -62, Linköpings ASS 2.25,31
8. Lena Ekblom. -62, Kristianstads SLS 2.25,31
10. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS DR, 2.25,62
11. Carina Eriksson, -62, Stockholmspol. 2.26,01
12. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS 2.26,24
13. Helena Ottosson, -66, Stockholmspol. 2.27,04
14. Helga Fleck, -62, Landskrona SS 2.28,05
15. Åsa Magnusson, -62, SK Neptun 2.29,00
16. Inga-Lena Adell, -65, Klippans SS 2.29,66
17. Maria Wikström, -64, Umeå SS 2.29,69
18. Camilla Tidman, -63, Ronneby SS 2.29,90
19. Lena Byhlin, -62, Hedemora SS 2.30,37
20. Åsa Skanheden, -64, Örebro SS 2.30,83
21. Lisa Hörberg, -65, Helsingborgs S 2.31,30
22. Gunilla Lindén, -63, Motala SS 2.32,09
23. Kristina Norberg, -63, Södertörns SS 2.32,28
24. Karin Svärdsudd, -64. Piteå SIM 2.33,04
25. Anna-Lena Koistinen, -64, SK Gema 2.33,59
26. Elisabeth Magnusson, -64, Ronneby SS 2.34,15
27. Johanna Holmén, -64, Hallstahammars SK 2.34,66
28. Kicki Jönsson, -65, SK Ran 2.36,00

200 m fjärilsim, damer:
1. Armi Airaksinen, -62, Stockholmspol. MR, 2.17,64
2. Cecilia Lenndahl, -62, Stockholmspol. 2.20,85
3. Kerstin Gustafsson, -63, Karlstads SS 2.22,18
4. Annelie Wennberg, -64, Spårvägen GoIF 2.22,42
5. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS 2.23,25
6. Ann Carlsson, -65, Karlsborgs SK 2.24,21
7. Carolina Fusco, -62, Jönköpings SS 2.24,89

100 m ryggsim damer:
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK F MR 1.06,05
2. Pensé Andersen, 63, Landskrona SS F 1.06,84
3. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK F DR 1.07,42
4. Lena Andersen, 63, SK Neptun F 1.08,13
5. Diana Näsman, 64, SK Gema F 1.08,48
6. Johanna Holmén, 64, Hallstaham. SK F 1.08,78
7. Karin Forsberg, 65, Mölndals ASS F 1.09,14
8. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 1.09,24
9. Agneta Öhman, 62, Upsala S 1.09,43
9. Susanne Dahlström, 63, Landskrona SS 1.09,43
11. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.09,56
12. Eva Lundahl, 62, Järfälla SS 1.09,65
13. Ulrika Ek, 65, Piteå SIM 1.09,70
14. Kristina Karlsson, 64, Norrköpings KK 1.09,82
15. Christina Strömberg, 63, Växjö SS 1.09,91
16. Sofia Kraft, 65, SK Götene 1.10,07
17. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.10,15
18. Lotta Jensen, 62, Stockholmspolisen 1.10,17



ARMI AIRAKSINEN etta på 200 m fjäril, etta på 400 m medley, tvåa på 100 m fjäril och trea på 200 m medley.

19. Erika Edstedt, 66, Umeå SS 1.10,51
20. Annika Andersson, 64, GKKN 1.10,95
21. Ewa Wahlqvist, 62, Malmö S 1.12,07
22. Tina Hulten, 62, SK Hajen 1.12,12
23. Karin Bergqvist, 62, Stockholmspolisen 1.12,23
24. Carola Nilsson, 63, Landskrona SS 1.12,28
25. Stina Enzell, 66, IFK Lidingö 1.12,36
26. Lena v. Knorring, 64, Hedemora SS 1.12,38
27. Karin Svärdsudd, 64, Piteå SIM 1.12,55
28. Birgitta Robertsson, 63, Mariestads SS 1.12,61
29. Anna Kardum, 63, Kristianstads SLS 1.13,12
30. Karin Törnblom, 64, Katrineholms SS 1.13,37
31. Cecilia Persson, 65, SK Ran 1.13,46

100 m ryggsim damer, final:
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK MR 1.05,80
2. Pensé Andersen, 63, Landskrona SS 1.06,32
3. Lena Andersen, 63, SK Neptun 1.07,03
4. Johanna Holmén, 64, Hallstahammars SK 1.07,82
5. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK 1.07,87
6. Diana Näsman, 64, SK Gema 1.08,40
7. Karin Forsberg, 65, Mölndals ASS 1.08,93

200 m ryggsim damer:
1. Pensé Andersen, -63, Landskrona SS F, 2.21,95
2. Johanna Holmén, -64, Hallstah. SK F, DR, 2.24,28
3. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK F, 2.25,66
4. Ulrika Ek, -65, Piteå SIM F, 2.26,10
5. Susanne Dahlström, -63, Landskrona SS F, 2.26,49
6. Ann Carlsson, -65, Karlsborgs SK F, 2.26,73
7. Diana Näsman, -64, SK Gema F, 2.27,03
8. Eva Lundahl, -62, Järfälla SS 2.27,15
9. Karin Forsberg, -65, Mölndals ASS 2.27,48
10. Lena Andersen, -63, SK Neptun 2.29,00
11. Carina Hassel, -62, Täby SIM 2.29,07
12. Christina Strömberg, -63, Växjö SS 2.29,10
13. Ewa Wahlqvist, -62, Malmö S 2.30,03
14. Anna-Karin Pettersson, -64, Västbo SIM 2.30,40
15. Annika Uvehall, -65, Sandviks IK 2.30,93
16. Tina Hultén, -62, SK Hajen 2.30,97
17. Stina Enzell, -66, IFK Lidingö 2.31,68
18. Erika Edstedt, -66, Umeå SS 2.31,87
19. Eva Jansson, -63, Mariestads SS 2.32,94
20. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS 2.33,22
21. Annika Andersson, -64, GKKN 2.33,23
22. Katarina Carlsson, -64, Upsala S 2.34,21
23. Birgitta Robertsson, -63, Mariestads SS 2.34,87
24. Lotta Jansson, -62, Stockholmspol. 2.35,23
25. Elizabeth Wiklund, -62, Karlstads SS 2.36,45
26. Annika Berg, -63, Tunafors SK 2.36,62
27. Susanna Svensst n, -63, Malmö S 2.37,69
28. Cecilia Persson, -65, SK Ran 2.38,67
K. Törnblom, -64, Katrineholms SS Disk. fel vändn.

200 m ryggsim damer, final:
1. Pensé Andersen, 63, Landskrona SS MR 2.21,17
2. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.23,23
3. Johanna Holmén, 64, Hallstahammars SK 2.25,10
4. Ulrika Ek, 65, Piteå SIM 2.25,57
5. Ann Carlsson, 65, Karlsborgs SK 2.26,1
6. Susanne Dahlström, 63, Landskrona SS 2.26,23
7. Diana Näsman, 64, SK Gema 2.28,30

200 m medley damer:
1. Anette Philipsson, 65, Linköpings ASS F 2.25,56
2. Ingela Havaas, 62, Skövde SS F 2.26,04
2. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK F 2.26,04
4. Annelie Holmström, 64, Sthlmspolisen F 2.27,37
5. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen F 2.27,47
6. Sofia Kraft, 65, SK Götene F 2.27,85
7. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs SIM F 2.27,88
8. Agneta Öhman, 62, Upsala S 2.27,99
9. Mabel Berggren, 63, Simavd. 1902 2.28,35
10. Catharina Persson, 62, SK Triton 2.28,51
11. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 2.28,56
12. Kerstin Gustafsson, 63, Karlstads SS 2.28,75
13. Ulrika Ek, 65, Piteå SIM 2.28,90
14. Christina Strömberg, 63, Växjö SS 2.29,26
15. Eva-Pia Ahlm, 65, Västerås SS 2.29,32
16. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.29,63
17. Katarina Eriksson, 64, Piteå SIM 2.29,69
18. Ann-Kristin Källström, 63, Hedemora SS 2.30,21
19. Annika Uvehall, 65, Sandviks IK 2.30,24
20. Eva Lundahl, 62, Järfälla SS 2.31,11
21. Catarina Carlson, 63, Bodens BK 2.31,18
22. Veronica Lindström, 66, Sthlmspolisen 2.32,11
23. Birgitta Robertsson, 63, Mariestads SS 2.32,21
24. Maria Norberg, 63, Sundsvalls SS 2.32,41
25. Susanne Bergqvist, 63, SK Poseidon 2.33,35
26. Tina Hulten, 62, SK Hajen 2.33,48
27. Maria Andersson, 65, Kristianstads SLS 2.34,15
28. Helen Smith, 64, Simavd 1902 2.36,38
29. Ulrika Sandmark, 64, Spårvägen GoIF 2.36,99
30. Camilla Persson, 64, Åhus SS 2.38,90
31. Annika Lindholm, 65, Linköpings ASS 2.39,31
32. Susanna Svensson, 63, Malmö S 2.42,75

200 m medley damer, final:
1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.23,54
2. Ingela Havaas, 62, Skövde SS DR 2.24,29
3. Armi Airaksinen, 62, Sthlmspolisen 2.25,14
4. Anette Philipsson, 65, Linköpings ASS 2.25,40
5. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs SIM 2.26,73
6. Sofia Kraft, 65, SK Götene 2.26,83
7. Annelie Holmström, 64, Sthlmspolisen 2.26,92

100 m frisim, herrar:
1. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS F, 52,22
2. Bengt Baron, -62, Finspångs SK F, 52,25
3. Per Johansson, -63, Borlänge SS F, 52,29
4. Thomas Lejdström, -61, Västerås SS F, DR, 52,81
5. Lars-Olof Hansson, -62, Limhamns SS F, 53,01
6. Ulf Ericson, -62, Järfälla SS F, 53,08
7. Ulf Kaustinen, -62, Borlänge SS F, 53,26
8. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran 53,36
9. Joakim Sjöholm, -63, Stockholmspol. 53,62
10. Peter Berggren, -62, Skäret SS 53,66
11. Tomas Sääf, -62, Skövde SS 53,70
12. Anders Berggren, -63, Västerås SS 53,72
13. Jan Wiklund, -62, Växjö SS 54,08
14. Åke Nylén, -62, Karlskoga SF 54,24
15. Tommy Pettersson, -63, Finspångs SK 54,27
16. Fredrik Nyby, -63, Västerås SS 54,29
17. Sten Williamsson, -62, Stockholmspol. 54,60
18. Jan Brockmar, -62, Skövde SS 54,65
19. Kurt Laitamma, -62, Luleå SS 54,68
20. Magnus von Koch, -62, Växjö SS 54,81
21. Leif Bergström, -62, Luleå SS 54,91
22. Anders Schöön, -64, Malmö S 55,09
23. Hans Leijonhufvud, -62, Hedemora SS 56,00

100 m frisim herrar, final:
1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK JR 50,79
2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 51,81
3. Per Johansson, 63, Borlänge SS 52,32
4. Lars-Olof Hansson, 62, Limhamns SS 52,71
5. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 52,78
6. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 53,02
7. Ulf Ericson, 62, Järfälla SS 53,37

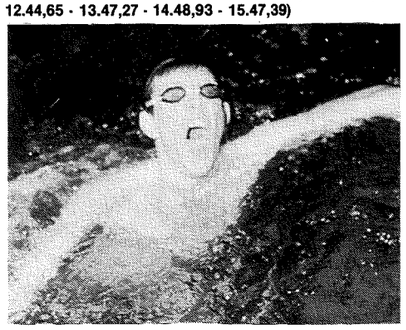
200 m frisim, herrar:
1. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS DR, F, 1.53,66
2. Magnus Petersson, -62, Jönköpings SS F, 1.54,69
3. Lars-Olof Hansson, -62, Limhamns SS F, 1.55,07
4. Per-Åke Brinck, -63, Jönköpings SS F, 1.55,69
5. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran F, 1.55,72
6. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS F, 1.55,87
7. Tomas Sääf, -62, Skövde SS F, 1.56,12
8. Jan Wiklund, -62, Växjö SS 1.56,76
9. Leif Bergström, -62, Luleå SS 1.57,40
10. Ulf Kaustinen, -62, Borlänge SS 1.57,61
11. Åke Granqvist, -63, Umeå SS 1.57,68
12. Karl-Erik Elias, -64, Linköpings ASS 1.57,96
13. Anders Schöön, -64, Malmö S 1.59,12
14. Jan Brockmar, -62, Skövde SS 1.59,43
15. Per Johansson, -63, Borlänge SS 2.00,11
16. Göran Rosenlund, -64, Malmö S 2.00,15
17. Sten Williamsson, -62, Stockholmspol. 2.00,97
18. Björn Modée, -62, Täby SIM 2.02,45

200 m frisim herrar, final:
1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS JR DR 1.50,92
2. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS 1.51,07
3. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS DR 1.52,82
4. Lars-Olof Hansson, 62, Limhamns SS 1.53,38
5. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 1.55,46
6. Tomas Sääf, 62, Skövde SS 1.55,97
7. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 1.56,07

400 m frisim herrar:
1. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS F 4.02,65
(1.00,42 - 2.02,51 - 3.02,55 - 4.02,69)
2. Lars-Olof Hansson, 62, Limhamns SS F 4.04,27
(1.00,37 - 2.01,64 - 3.04,58 - 4.04,27)
3. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS F 4.04,47
(1.00,65 - 2.02,81 - 3.03,95 - 4.04,47)
4. Anders Schöön, 64, Malmö S F 4.06,47
(59,86 - 2.01,31 - 3.04,32 - 4.06,47)
5. Karl-Erik Elias, 64, Linköpings ASS F 4.06,65
(1.01,50 - 2.04,83 - 3.05,98 - 4.06,65)
6. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS F 4.06,80
(1.01,45 - 2.04,67 - 3.05,88 - 4.06,80)
7. Tomas Sääf, 62, Skövde SS F 4.07,90
(1.00,27 - 2.02,86 - 3.06,38 - 4.07,90)
8. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 4.08,23
(1.00,56 - 2.03,16 - 3.06,25 - 4.08,23)
9. Leif Bergström, 62, Luleå SS 4.08,42
(1.00,50 - 2.02,85 - 3.06,01 - 4.08,42)
10. Jan Wiklund, 62, Växjö SS 4.11,62
(1.01,30 - 2.04,54 - 3.08,19 - 4.11,62)
11. Thomas Borg, 63, Linköpings ASS 4.12,95
(1.01,73 - 2.04,93 - 3.08,40 - 4.12,95)
12. Jan Brockmar, 62, Skövde SS 4.13,12
(1.01,24 - 2.05,74 - 3.08,85 - 4.13,12)
13. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 4.15,33
(1.01,82 - 2.06,69 - 3.11,59 - 4.15,33)
14. Ulf Peters, 63, Helsingborgs SS 4.16,34
(1.01,44 - 2.05,55 - 3.09,74 - 4.16,34)
15. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 4.17,18
(1.01,62 - 2.06,59 - 3.11,31 - 4.17,18)
16. Alfons Kubulenso, 65, Gävle SS 4.18,77
(1.00,77 - 2.06,78 - 3.13,12 - 4.18,77)
17. Kent Andersson, 64, Oxelösunds SS 4.19,47
(1.01,56 - 2.06,14 - 3.13,24 - 4.19,47)

400 m frisim herrar, final:
1. Magnus Peterson, 62, Jönköpings SS SR 3.53,01
(58,16 - 1.57,27 - 2.55,65 - 3.53,01)
2. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 3.59,70
(59,98 - 2.01,07 - 3.01,07 - 3.59,70)
3. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 4.00,58
(59,55 - 2.01,13 - 3.01,96 - 4.00,58)
4. Lars-Olof Hansson, 62, Limhamns SS 4.00,96
(59,77 - 2.01,63 - 3.02,70 - 4.00,96)
5. Karl-Erik Elias, 64, Linköpings ASS 4.01,22
(59,82 - 2.01,26 - 3.01,99 - 4.01,22)
6. Tomas Sääf, 62, Skövde SS 4.07,42
(59,74 - 2.01,70 - 3.04,51 - 4.07,42)
7. Anders Schöön, 64, Malmö S 4.08,57
(1.00,14 - 2.02,51 - 3.05,20 - 4.08,57)

1500 m frisim herrar, final:
1. Magnus Petersson, 62, Jönköpings SS JR 15.32,43
(1.03,33 - 2.08,25 - 3.10,07 - 4.11,43 - 5.13,18 - 6.14,71 - 7.16,14 - 8.17,77 - 9.19,60 - 10.21,51 - 11.23,56 - 12.26,08 - 13.28,43 - 14.31,29 - 15.32,43)
2. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS DR 15.46,69
(1.03,05 - 2.08,28 - 3.12,06 - 4.15,61 - 5.19,49 - 6.22,75 - 7.26,72 - 8.30,58 - 9.33,98 - 10.37,84 - 11.41,23 - 12.44,36 - 13.47,21 - 14.46,96 - 15.46,69)
3. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 15.47,39
(1.03,20 - 2.08,24 - 3.11,92 - 4.11,92 - 4.15,47 - 5.19,25 - 6.22,65 - 7.26,69 - 8.30,42 - 9.34,02 - 10.37,72 - 11.41,20 - 12.44,65 - 13.47,27 - 14.48,93 - 15.47,39)



TRÖTT MEN GLAD skriker Thomas Lejdström ut segerglädjen.

4. Karl-Erik Elias, 64, Linköpings ASS 15.47,65
(1.03,59 - 2.08,78 - 3.12,30 - 4.15,76 - 5.19,61 - 6.23,07 - 7.26,77 - 8.30,77 - 9.34,06 - 10.38,03 - 11.41,55 - 12.44,57 - 13.47,28 - 14.48,46 - 15.47,65)

5. Niclas Svedberg, 64, Jönköpings SS 16.18,76
(1.05,05 - 2.11,39 - 3.16,79 - 4.21,71 - 5.26,70 - 6.31,49 - 7.36,40 - 8.40,94 - 9.45,86 - 10.51,55 - 11.57,02 - 13.03,28 - 14.09,36 - 15.15,06 - 16.18,76)

6. Anders Schöön, 64, Malmö S 16.19,31
(1.03,95 - 2.09,49 - 3.14,24 - 4.18,75 - 5.24,15 - 6.29,45 - 7.35,51 - 8.40,86 - 9.45,94 - 10.51,55 - 11.57,45 - 13.03,64 - 14.08,91 - 15.14,31 - 16.19,31)

7. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 16.30,83
(1.04,69 - 2.11,17 - 3.17,87 - 4.24,72 - 5.31,39 - 6.38,07 - 7.44,40 - 8.50,92 - 9.57,56 - 11.03,92 - 12.09,93 - 13.15,55 - 14.20,96 - 15.26,32 - 16.30,83)

8. Leif Bergström, 62, Luleå SS 16.32,83
(1.03,61 - 2.09,67 - 3.15,45 - 4.21,17 - 5.26,40 - 6.31,93 - 7.37,75 - 8.43,74 - 9.49,88 - 10.56,23 - 12.02,36 - 13.08,86 - 14.16,06 - 15.24.54 - 16.32.83) 800 m DR 8.43,74.

9. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 16.37,64
(1.05,91 - 2.12,92 - 3.19,94 - 4.26,89 - 5.32,97 - 6.38,64 - 7.44,38 - 8.50,35 - 9.57,03 - 11.03,98 - 12.11,24 - 13.18,88 - 14.26,92 - 15.35,01 - 16.37,64)

10. Ulf Peters, 63, Helsingborgs SS 16.38,98
(1.04,43 - 2.10,70 - 3.17,40 - 4.23,77 - 5.30,39 - 6.37,01 - 7.43,63 - 8.50,33 - 9.57,13 - 11.03,95 - 12.10,61 - 13.17,44 - 14.26,06 - 15.34,52 - 16.38,98)

11. Thomas Borg, 63, Linköpings ASS 16.42,24
(1.04,20 - 2.10,46 - 3.17,22 - 4.23,55 - 5.30,27 - 6.36,90 - 7.43,61 - 8.50,59 - 9.57,55 - 11.04,96 - 12.13,49 - 13.21,41 - 14.29,10 - 15.36,50 - 16.42,24)

12. Alfons Kuvulenso, 65, Gävle SS DR 16.47,55
(1.06,89 - 2.16,04 - 3.24,10 - 4.33,94 - 5.37,98 - 6.45,31 - 7.51,80 - 8.58,83 - 10.06,09 - 11.13,36 - 12.20,30 - 13.27,31 - 14.34,67 - 15.42,30 - 16.47,55)

13. Tommy Carlbom, 64, Linköpings ASS 16.56,92
(1.06,06 - 2.13,38 - 3.20,86 - 4.28,78 - 5.36,66 - 6.44,66 - 7.52,05 - 9.00,11 - 10.07,94 - 11.16,06 - 12.24,23 - 13.32,25 - 14.41,20 - 15.49,33 - 16.56,92)

14. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 17.07,08
(1.06,11 - 2.13,66 - 3.21,98 - 4.29,25 - 5.38,03 - 6.45,92 - 7.54,23 - 9.02,17 - 10.10,94 - 11.20,27 - 12.30,00 - 13.39,74 - 14.49,11 - 15.58,85 - 17.07,08)

15. Kent Andersson, 64, Oxelösunds SS 17.08,89
(1.06,94 - 2.16,13 - 3.24,19 - 4.31,44 - 5.39,19 - 6.47,35 - 7.55,71 - 9.04,34 - 10.13,10 - 11.22,11 - 12.31,90 - 13.41,75 - 14.50,60 - 16.01,54 - 17.08,89)

16. Urban Åkesson, 63, Tunafors SK 17.09,55
(1.08,07 - 2.17,23 - 3.25,54 - 4.33,11 - 5.41,03 - 6.48,99 - 7.57,07 - 9.05,62 - 10.14,81 - 11.24,14 - 12.34,01 - 13.43,32 - 14.53,74 - 16.03,46 - 17.09,55)

17. Ola Selvrenius, 66, Stockholmspolisen 17.15,04
(1.07,24 - 2.16,22 - 3.24,16 - 4.31,71 - 5.39,63 - 6.47,88 - 7.57,15 - 9.07,47 - 10.18,31 - 11.28,71 - 12.39,15 - 13.49,24 - 14.59,19 - 16.08,16 - 17.15,04)

18. Magnus Titus, 63, Kalix SS 17.15,34
(1.06,96 - 2.15,92 - 3.24,85 - 4.32,27 - 5.41,08 - 6.50,87 - 8.00,16 - 9.10,44 - 10.20,04 - 11.29,46 - 12.39,37 - 13.50,54 - 15.00,01 - 16.09,79 - 17.15,34)

4 x 100 m frisim herrar:

1. Västerås SS F DR 3.36,07
Anders Berggren 54,12, Thomas Lejdström 53,13, Mikael Backby 54,81, Fredrik Nyby 54,01.

2. Borlänge SS F 3.37,29
Jan Nilsson 57,05, Ulf Kaustinen 52,28, Bengt-Ove Dahlqvist 56,53, Per Johansson 51,43.

3. Växjö SS F 3.39,09
Magnus von Koch 54,32, Dan Thomson 56,39, Per Westerblad 55,22, Jan Wiklund 53,16.

4. Järfälla SS F 3.39,72
Tomas Litzén 55,30, Jari Penttinen 55,55, Göran Leverud 55,80, Ulf Ericson 53,07.

5. Jönköpings SS F 3.40,35
Thomas Holmqvist 56,05, Per-Åke Brinck 54,41, Niclas Svedberg 56,18, Magnus Petersson 53,71.

6. Karlskoga SF F DR 3.41,36
Åke Johansson 54,86, Leif Isacson 55,44, Rudi Dollmayer 57,89, Åke Nylén 53,17.

7. Skövde SS F DR 3.41,71
Jan Brockmar 55,05, Peter Söderlund 55,52, Björn Dahlman 57,36, Tomas Sääf 53,78.

8. Simavd. 1902 3.42,46
Anders Bokvist 55,45, Dick Andersson 54,47, Hans Pettersson 56,84, Christer Jönsson 55,70.

9. Umeå SS 3.43,36
Per Nordbrandt 57,07, Åke Granqvist 54,51, Pär Carlsson 56,48, Staffan Lindgren 55,30.

10. SK Poseidon 3.43,67
Johan Lindberg 56,10, Ingemar Nilsson 56,46, Hans Rosén 55,30, Lars Alm 55,81.

11. Turebergs IF 3.43,94
Ove Larsson 54,99, Peter Karlsson 56,76, Magnus Svensson 56,84, Anders Svensson 55,35.

12. Limhamns SS 3.44,11
Richard Wannerholt 56,98, Robert Geine 57,05, T. Holm 57,18, L-O. Hansson 52,90.

13. Södertörns SS 3.44,95
Staffan Lindberg 55,74, Joakim Jonsson 56,97, Björn Tollerud 57,36, Lars Pettersson 54,88.

14. Karlskrona SS DR 3.46,75
Michael Söderlund 51,22, Mats Hellman 56,86, Magnus Olsson 58,18, Erik Olsson 1.00,49.

15. Malmö S 3.50,68
Johan Hinderup 1.00,93, Niclas Bencsik 56,34, Göran Rosenlund 56,36, Anders Schöön 57,05.

Stockholmspolisen Disk. överväxl. 3-4
Finspångs SK Disk. överväxl. 2-3

4 x 100 m frisim, herrar:

1. Västerås SS DR, 3.32,81
Anders Berggren, 53,61, Mikael Backby, 54,48, Thomas Lejdström, 51,49, Fredrik Nyby, 53,23.

2. Borlänge SS 3.35,51
Per Johansson, 51,62, Bengt-Ove Dahlqvist, 56,51, Jan Nilsson, 55,91, Ulf Kaustinen, 51,47.

3. Järfälla SS 3.36,57
Tomas Litzén, 55,01, Jari Penttinen, 54,21, Göran Leverud, 55,01, Ulf Ericson, 52,34.

4. Växjö SS DR, 3.36,65
Magnus von Koch, 54,08, Mikael Carleson, 54,49, Per Westerblad, 55,35, Jan Wiklund, 52,73.

5. Jönköpings SS 3.37,76
Thomas Holmqvist, 55,17, Per-Åke Brinck, 54,85, Niclas Svedberg, 55,49, Magnus Petersson, 52,25.

6. Skövde SS DR, 3.39,87
Jan Brockmar, 54,54, Peter Söderlund, 55,66, Björn Dalman, 56,38, Tomas Sääf, 53,29.

7. Karlskoga SF 3.42,38
Leif Isacson, 56,62, Åke Johansson, 54,61, Rudi Dollmayer, 57,44, Åke Nylén, 53,71.

4 x 200 m frisim, herrar:

1. Västerås SS F, 7.56,60
Fredrik Nyby, 1.59,63, Anders Berggren, 1.58,65, Anders Elfving, 2.02,79, Thomas Lejdström, 1.55,53.

2. Jönköpings SS F, 7.56,89
Thomas Holmqvist, 2.01,64, Per-Åke Brinck, 1.57,71, Niclas Svedberg, 2.01,78, Magnus Petersson, 1.55,76.

3. Skövde SS F, DR, 7.56,95
Jan Brockmar, 1.59,33, Peter Söderlund, 1.58,72, Björn Dahlman, 2.01,76, Tomas Sääf, 1.57,14.

4. Finspångs SK F, 7.58,21
Göran Fält, 2.00,71, Bengt Baron, 1.54,70, Jan Woupio, 2.04,53, Tommy Pettersson, 1.58,27.

5. Växjö SS F, 7.59,93
Magnus von Koch, 1.58,93, Mikael Carleson, 1.59,39, Tony Wiksten, 2.03,88, Jan Wiklund, 1.57,73.

6. Järfälla SS F, 8.00,48
Tomas Litzén, 2.01,50, Jari Penttinen, 1.58,11, Hansi Doverstål, 2.02,32, Ulf Ericson, 1.58,55.

7. Stockholmspolisen F, 8.02,12
Joakim Sjöholm, 1.58,49, Lars-Åke Wennborg, 2.02,08, Torbjörn Sjölin, 2.02,70, Sten Williamsson, 1.58,85.

8. SK Poseidon 8.07,90
Hans Rosén, 2.01,68, Johan Lindberg, 1.58,52, Ingemar Nilsson, 2.03,55, Lars Alm, 2.04,15.

9. Umeå SS 8.08,99
Staffan Lindgren, 2.03,92, Åke Granqvist, 1.58,46, Pär Carlsson, 2.01,65, Per Nordbrandt, 2.04,96.

10. Limhamns SS 8.09,17
Lars-Olof Hansson, 1.56,07, Robert Geine, 2.06,14, Gunnar Wismar, 2.02,91, Rikard Wannerholt, 2.04,05.

11. Karlskoga SF 8.12,27
Åke Johansson, 2.00,93, Leif Isacson, 2.03,35, Rudi Dollmayer, 2.08,15, Åke Nylén, 1.59,84.

12. Malmö S 8.12,66
Johan Hinderup, 2.08,04, Micki Bencsik, 2.04,40, Göran Rosenlund, 2.01,13, Anders Schöön, 1.59,09.

13. Karlskrona SS 8.21,95
Michael Söderlund, 1.54,79, Mats Hellman, 2.03,38, Magnus Olsson, 2.06,74, Erik Olsson, 2.17,04.

14. Täby SIM 8.27,07
Rolf Nordfors, 2.09,57, Björn Modée, 2.03,00, Björn Walheim, 2.05,34, Robert Jeppsson, 2.09,16.

4 x 200 m frisim herrar, final:

1. Jönköpings SS 7.47,97
Thomas Holmqvist 1.59,93, Per-Åke Brinck 1.56,88, Niclas Svedberg 2.00,09, Magnus Petersson 1.51,07.

2. Västerås SS DR 7.48,84
Fredrik Nyby 1.57,93, Anders Berggren 1.57,22, Thomas Lejdström 1.52,83, Anders Elvfing 2.00,86.

3. Finspångs SK 7.50,62
Anders Nordström 2.01,40, Bengt Baron 1.52,22, Göran Fält 2.00,85, Tommy Pettersson 1.56,15.

4. Skövde SS DR 7.54,12
Jan Brockmar 1.59,35, Peter Söderlund 1.58,69, Björn Dahlman 2.01,23, Tomas Sääf 1.54,85.

5. Växjö SS 7.54,87
Magnus von Koch 1.57,04, Mikael Carlesson 1.59,15, Tony Wiksten 2.03,14, Jan Wiklund 1.55,54.

6. Stockholmspolisen 7.59,07
Sten Williamsson 1.57,29, Torbjörn Sjölin 2.03,71, Joakim Sjöholm 1.56,76, Lars-Åke Wennborg 2.01,31.

7. Järfälla SS 8.07,56
Tomas Litzén 2.01,45, Jari Penttinen 1.59,64, Hansi Doverstål 2.04,98, Ulf Ericson 2.01,49.

100 m bröstsim, herrar:

1. Peter Berggren, -62, Skäret SS JR, DR 1.04,52
2. Mikael Backby, -63, Västerås SS DR, 1.07,35
3. L-Å Wennborg, -63, Stockholmspolisen 1.08,20
4. Peter Söderlund, -62, Skövde SS 1.08,46
5. Torbjörn Pettersson, -63, Västerås SS 1.08,80
6. Johan Fredriksson, -63, Borlänge SS 1.09,34
7. Morgan Engström, -63, Upsala S 1.09,63
8. Benny Pedersen, -62, Uddevalla SF 1.09,80
9. Göran Henriksson, -62, KSLS 1.09,86
10. Rickard Wannerholt, -62, Limhamns SS 1.10,01
11. Johan Tholin, -64, Stockholmspolisen 1.10,12
12. Gunnar Sanderup, -63, Norrköpings KK 1.10,26
13. Peter Carlsson, -63, Södertörns SS 1.10,47
14. Jan-Anders Olsson, -64, SK Ran 1.10,48
15. Mikael Sirenius, -63, Sundsvalls SS 1.10,82
16. Ola Falk, -62, Falu SS 1.11,09
17. Ove Johansson, -63, KSLS 1.11,19
18. Hans Pettersson, -63, Ljungby SS 1.11,51
19. Mikael Johansson, -65, GKKN 1.12,70
20. Anders Svensson, -64, Malmö S 1.12,96
21. Henrik Roos, -64, Eskilstuna SS 1.13,25
22. Hardy Hansson, -63, Malmö S 1.14,03
23. Anders Höglund, -63, Örnsköldsviks ASS 1.14,10

100 m bröstsim herrar, final:

1. Peter Berggren, 62, Skäret SS SR 1.03,43
2. Mikael Backby, 63, Västerås SS DR 1.06,03
3. Lars-Åke Wennborg, 63, Sthlmspolisen 1.08,23
4. Torbjörn Pettersson, 63, Västerås SS 1.09,17
5. Peter Söderlund, 62, Skövde SS 1.09,30
6. Morgan Engström, 63, Upsala S 1.09,70
7. Johan Fredriksson, 63, Borlänge SS 1.09,96

200 m bröstsim, herrar:

1. Peter Berggren, -62, Skäret SS F, 2.24,33
2. Peter Söderlund, -62, Skövde SS F, 2.26,10
3. Lars-Åke Wennborg, -63, Stockholmspol. F, 2.26,57
4. Mikael Backby, -63, Västerås SS F, DR, 2.26,64
5. Torbjörn Pettersson, -63, Västerås SS F, 2.29,21
6. Anders Blomqvist, -62, Lycksele IF F, DR, 2.30,13
100 m DR, 1.12,27
7. Rickard Wannerholt, -62, Limhamns SS F, 2.30,67
8. Niclas Svedberg, -64, Jönköpings SS 2.30,77
9. Morgan Engström, -63, Upsala S 2.31,21
10. Jan-Anders Olsson, -64, SK Ran 2.31,24
11. Mikael Sirenius, -63, Sundsvalls SS 2.32,77
12. Bo Frykberg, -63, Trollhättans SS 2.33,24
13. Ove Johansson, -63, Kristianstads SLS 2.33,42
14. Anders Bergqvist, -65, Hudiksvalls SS DR, 2.33,49
15. Ola Falk, -62, Falu SS 2.33,64
16. Johan Fredriksson, -63, Borlänge SS 2.33,70
17. Göran Henriksson, -62, Kristianstads SLS 2.34,73
18. Peder Olsson, -64, Brännans IF 2.39,72

200 m bröstsim herrar, final:

1. Peter Berggren, 62, Skäret SS JR DR 2.18,22
2. Peter Söderlund, 62, Skövde S 2.24,20
3. Lars-Åke Wennborg, 63, Sthlmspolisen 2.24,65
4. Mikael Backby, 63, Västerås SS DR 2.26,10
5. Torbjörn Pettersson, 63, Västerås SS 2.27,48
6. Anders Blomqvist, 62, Lycksele IF DR 2.29,38
7. Rickard Wannerholt, 62, Limhamns SS 2.32,10

100 m fjärilsim, herrar:

1. Sten Williamsson, -62, Stockholmspol. F, 58,14
2. Åke Granqvist, -63, Umeå SS F, DR 58,20
3. Bengt Baron, -62, Finspångs SK F, 58,41
4. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS F, DR 58,58
5. Mattias Boström, -63, Helsingborgs SS F, 58,84
6. Magnus Pettersson, -62, Motala SS F, 58,93
7. Niclas Bencsik, -63, Malmö S F, 59,10
8. Peter Berggren, -62, Skäret SS 59,46
9. Per Eriksson, -63, SK 70, Sandared 59,58
10. Lars Karlsson, -62, Nässjö SLS 59,74
11. Magnus von Koch, -62, Växjö SS 1.00,29
12. Stefan Westerlund, -62, Karlstads SS 1.00,32
13. Pär Tegnander, -63, SK Hajen 1.00,69
14. Robert Geine, -63, Limhamns SS 1.00,78
15. Mikael Svensson, -64, Ystads SS 1.00,85
16. Jan Brinnen, -62, Gävle SS 1.00,95
17. Stefan Nilsson, -64, Filipstads IF 1.01,01
18. Nils Liedberg, -62, Karlstads SS 1.01,26
19. Mikael Möller, -65, Helsingborgs SS 1.01,48
20. Michael Carleson, -62, Växjö SS 1.01,51
21. Magnus Svensson, -62, Turebergs IF 1.01,60
22. Bengt-Ove Dahlqvist, -63, Borlänge SS 1.01,95
23. Lars Alm, -62, SK Poseidon 1.02,53

100 m fjärilsim herrar, final:

1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK JR 56,38
2. Sten Williamsson, 62, Stockholmspolisen 57,16
3. Niclas Bencsik, 63, Malmö S 58,18
4. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS DR 58,21
5. Mattias Boström, 63, Helsingborgs SS 58,37
6. Magnus Pettersson, 62, Motala SS 58,70
7. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 59,02

200 m fjärilsim, herrar:

1. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS F, DR, 2.06,76
2. Mattias Boström, -63, Helsingborgs SS F, 2.06,80
3. Magnus Pettersson, -62, Motala SS F, 2.07,62
4. Åke Granqvist, -63, Umeå SS
5. Lars Karlsson, -62, Nässjö SLS F, 2.09,82
6. Björn Dahlman, -62, Skövde SS F, DR, 2.10,80
7. Per Eriksson, -63, SK 70, Sandared F, 2.11,41
8. Karl-Erik Elias, -64, Linköpings ASS 2.11,71
9. Stefan Westerlund, -62, Karlstads SS 2.13,46
10. Torbjörn Sjölin, -63, Stockholmspol. 2.13,89
11. Stefan Nilsson, -64, Filipstads IF 2.13,92
12. Mikael Svensson, -64, Ystads SS 2.14,35
13. Bengt-Ove Dahlqvist, -63, Borlänge SS 2.14,67
14. Jan Brinnen, -62, Gävle SS DR, 2.15,62
15. Michael Carleson, -62, Växjö SS 2.15,65
16. Thomas Borg, -63, Linköpings ASS 2.15,92
17. Anders Blomqvist, -62, Lycksele IF 2.15,94
18. Björn Modée, -62, Täby SIM 2.16,54
19. Robert Morris, -65, Örebro SS 2.16,56
20. Per Johansson, -63, Bodens BK 2.16,74
21. Patrik Wahlberg, -64, Västerviks SS 2.18,17

200 m fjärilsim herrar, final:

1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS JR DR 2.04,74
2. Magnus Pettersson, 62, Motala SS 2.05,41
3. Åke Granqvist, 63, Umeå SS DR 2.06,45
4. Mattias Boström, 63, Helsingborgs SS 2.06,59
5. Lars Karlsson, 62, Nässjö SLS DR 2.08,07
6. Björn Dahlman, 62, Skövde SS DR 2.09,19
7. Per Eriksson, 63, SK 1970 Sandared 2.10,29

100 m ryggsim, herrar:

1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK F, 59,75
2. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS F, 59,97
3. H. Leijonhufvud, -62, Hedemora SS F, DR, 1.00,35
4. Åke Nylén, -62, Karlskoga SF F, 1.00,56
5. C-G Otter, -62, Eskilstuna SS F, 1.00,72
6. Björn Dahlman, -62, Skövde SS F, 1.01,14
7. Nils Liedberg, -62, Karlstads SS F, 1.01,62
8. Torbjörn Sjölin, -63, Stockholmspol. 1.01,71
9. Oscar Georgii, -63, Alingsås SLS 1.01,88
10. Joakim Sjöholm, -63, Stockholmspol. 1.02,43
11. Frank Bogren, -63, Norrköpings KK 1.02,70
12. Anders Schöön, -64, Malmö S 1.03,60
13. Thomas Holmqvist, -64, Jönköpings SS 1.03,70
14. Fredrik Nyby, -63, Västerås SS 1.03,72
15. Bengt Svensson, -63, Fagersta SK 1.03,89
16. Mats Josefsson, -64, Hagfors SS 1.04,19
17. Johan Holm, -64, Falu SS 1.04,22
18. Stefan Karlsson, -63, Eskilstuna SS 1.04,45
19. Anders Axelsson, -63, Ludvika SS 1.04,59
20. Pelle Tegel, -63, Södertälje SS 1.04,65
21. Stefan Jönsson, -63, Kristianstads SLS 1.04,77
22. Hans Fredin, -66, Södertörns SS 1.04,99
23. Leif Lindström, -64, SK Neptun 1.05,02
24. Ola Ohlsson, -62, Umeå SS 1.05,1
25. Gustav Foghammar, -64, Timrå AIF 1.05,66

100 m ryggsim herrar, final:

1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK SR 56,27
2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 57,97
3. Hans Leijonhufvud, 62, Hedemora SS DR 59,69
4. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS 1.00,52
5. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 1.00,81
6. Björn Dahlman, 62, Skövde SS 1.00,94
7. Nils Liedberg, 62, Karlstads SS 1.02,15

200 m ryggsim herrar:

1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK F 2.09,23
2. Hans Leijonhufvud, 62, Hedemora SS F DR 2.09,97
3. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS F DR 2.10,24
4. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS F 2.10,46
5. Torbjörn Sjölin, 63, Sthlmspolisen F 2.10,64
6. Oscar Georgii, 63, Alingsås SLS F 2.11,69
7. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS F 2.11,74
8. Björn Dahlman, 62, Skövde SS 2.13,90
9. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 2.14,22
10. Frank Bogren, 63, Norrköpings KK 2.15,08
11. Nils Liedberg, 62, Karlstads SS 2.15,57
12. Per Eriksson, 63, SK 70 2.16,72
13. Anders Schöön, 64, Malmö S 2.18,41
14. Leif Lindström, 64, SK Neptun 2.18,53
15. Hans Fredin, 66, Södertörns SS 2.19,46
16. Ola Ohlsson, 62, Umeå SS 2.19,58
17. Thomas Holmqvist, 64, Jönköpings SS 2.19,95
18. Johan Holm, 64, Falu SS 2.20,24
19. Richard Milton, 65, Upsala S 2.21,97
20. Anders Axelsson, 63, Ludvika SS 2.22,0

200 m ryggsim herrar, final:

1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK SR 2.02,69
2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 2.06,40
3. Hans Leijonhufvud, 62, Hedemora SS 2.09,70
4. Torbjörn Sjölin, 63, Stockholmspolisen 2.10,96
5. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS 2.10,98
6. Oscar Georgii, 63, Alingsås SLS 2.12,59
7. Per-Åke Brinck, 63, Jönköpings SS 2.12,78

200 m medley, herrar:

1. Peter Berggren, -62, Skäret SS F, 2.10,25
2. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran F, 2.11,64
3. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS F, 2.12,58
4. Åke Granqvist, -63, Umeå SS F, JDR, 2.14,12
5. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS F, 2.14,67
6. Christer Jönsson, -63, Simavd. 1902 F, 2.14,95
7. Peter Söderlund, -62, Skövde SS F, 2.14,97
8. Anders Svensson, -62, Turebergs IF 2.15,61
9. Carl-Gunnar Otter, -62, Eskilstuna SS 2.15,78
10. Lars Karlsson, -62, Nässjö SLS 2.16,39
11. Robert Morris, -65, Örebro SS 2.17,73
12. Lars Peterson, -63, Södertörns SS 2.19,79
13. Stefan Jönsson, -63, Kristianstads SLS 2.21,10

200 m medley, herrar:

1. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS JR, 2.07,99
2. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS DR, 2.08,79
3. Peter Berggren, -62, Skäret SS DR, 2.08,96
4. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran 2.10,32
5. Peter Söderlund, -62, Skövde SS 2.13,40
6. Christer Jönsson, -63, Simavd. 1902 2.13,55
7. Åke Granqvist, -63, Umeå SS JDR, 2.13,79.

400 m medley, herrar:

1. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS F, 4.35,30
(1.02,31 - 2.11,93 - 3.32,73 - 4.35,30)

2. Åke Granqvist, -63, Umeå SS, F, 4.39,4
(1.01,63 - 2.11,68 - 3.35,99 - 4.39,41)

3. Peter Söderlund, -62, Skövde SS, F 4.41,62
(1.04,97 - 2.19,33 - 3.36,77 - 4.41,62)

4. Peter Berggren, -62, Skäret SS, F, 4.41,76
(1.04,26 - 2.21,04 - 3.35,97 - 4.41,76)

5. Jörgen Lindborg, -63, SK Ran, F 4.43,36
(1.05,54 - 2.18,14 - 3.41,37 - 4.43,39)

6. Anders Blomqvist, -62, Lycksele IF, F, 4.44,58
(1.05,18 - 2.20,88 - 3.39,58 - 4.44,58)

7. Christer Jönsson, -63, Simavd. 1902, F, 4.44,76
(1.03,03 - 2.17,81 - 3.38,27 - 4.44,76)

8. Lars Karlsson, -62, Nässjö SLS, 4.45,96
(1.03,60 - 2.20,14 - 3.42,37 - 4.45,94)

9. Karl-Erik Elias, -64, Linköpings ASS, 4.46,49
(1.04,26 - 2.17,64 - 3.43,99 - 4.46,49)

10. Niclas Svedberg, -64, Jönköpings SS 4.47,42
(1.05,71 - 2.23,63 - 3.43,52 - 4.47,42)

11. Anders Svensson, -62, Turebergs IF, JDR 4.47,85
(1.05,71 - 2.19,57 - 3.42,26 - 4.47,85)

12. Mattias Boström, -63, Helsingborgs SS 4.48,55
(1.03,71 - 2.18,59 - 3.43,33 - 4.48,55)

13. Bo Frykberg, -63, Trollhättans SS 4.51,57
(1.07,81 - 2.24,07 - 3.45,62 - 4.51,51)

14. Tomas Sääf, -62, Skövde SS 4.52,48
(1.03,97 - 2.21,56 - 3.46,02 - 4.52,48)

15. Torbjörn Sjölin, -63, Stockholmspolisen 4.56,08
(1.07,70 - 2.19,39 - 3.47,35 - 4.56,08)

16. Robert Morris, -65, Örebro SS 4.57,80
(1.05,48 - 2.22,12 - 3.49,03 - 4.57,80)

17. Anders Peterson, -65, Mariestads SS 5.00,62
(1.09,02 - 2.27,38 - 3.52,22 - 5.00,62)

18. Johan Hinderu, -64, Malmö S 5.02,10
(1.07,47 - 2.24,77 - 3.52,63 - 5.02,10)

19. Magnus Pettersson, -62, Motala SS 5.09,66
(1.04,53 - 2.28,44 - 3.58,65 - 5.09,69)
Lars-Åke Wennberg, -63, Sthlmpol., Disk.fel vändn

400 m medley herrar, final:

1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS JR 4.30,50
2. Peter Berggren, 62, Skäret SS 4.35,20
3. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 4.38,25
4. Åke Granqvist, 63, Umeå SS 4.39,10
5. Peter Söderlund, 62, Skövde SS 4.43,30
6. Anders Blomqvist, 62, Lycksele IF 4.47,15
7. Christer Jönsson, 63, Simavd. 1902 4.47,35

4 x 100 m medley, herrar:

1. Stockholmspolisen 4.02,4
Torbjörn Sjölin, 1.02,42, Lars-Åke Wennborg, 1.08,64 Sten Williamsson, 58,23, Joakim Sjöholm, 53,14.

2. Västerås SS DR, 4.02,9
Fredrik Nyby, 1.05,49, Mikael Backby, 1.06,57, Thomas Lejdström, 57,41, Anders Berggren, 53,47.

3. Borlänge SS 4.05,6
Ulf Kaustinen, 1.02,87, Johan Fredriksson, 1.09,61 Bengt-Ove Dahlqvist, 1.00,98, Per Johansson, 52,17.

4. Skövde SS 4.07,1
Björn Dahlman, 1.02,49, Peter Söderlund, 1.08,83 Tomas Sääf, 1.01,29, Jan Brockmar, 54,52.

5. Limhamns SS 4.08,0
Gunnar Wismar, 1., 4,85, Rickard Wannerholt, 1.09,74 Robert Gerne, 1.00,92, Lars-Olof Hansson, 52,58.

6. Jönköpings SS 4.08,2
Thomas Holmqvist, 1.03,98, Niclas Svedberg, 1.10,06 Per-Åke Brinck, 1.00,23, Magnus Petersson, 53,95.

7. Växjö SS 4.09,2
Magnus von Koch, 1.04,51, Dan Thomsson, 1.10,77 Mikael Carlesson, 1.00,92, Jan Wiklund, 53,08.

8. Karlskoga SF 4.11,9
Åke Nylén, 1.01,36, Rudi Dollmayer, 1.13,70, Leif Isacson, 1.01,54, Åke Johansson, 55.36.

9. Malmö S 1.13,8
Anders Schöön, 1.04,3, Hardy Hansson, 1.13,87, Niclas Bencsik, 58,36, Göran Rosenlund, 55,49.

10. Södertörns SS 4.12,0
Hasse Fredin, 1.04,61, Peter Karlsson, 1.11,06, Lars Pettersson, 1.01,89, Staffan Lindberg, 54,47.

11. SK Poseidon 4.12,3
Ingemar Nilsson, 1.05,37, Hans Rosén, 1.10,37, Lars Alm, 1.01,73, Johan Lindberg, 54,87.

12. Simavdelningen 1902 4.13,37
Dick Andersson, 1.04,54, Christer Jönsson, 1.12,46, Johan Busqvist, 1.01,90, Anders Bokvist, 54,47.
13. Järfälla SS 4.13,38
Göran Leverud, 1.06,87, Thomas Litzén, 1.10,27, Janne Svensson, 1.02, Ulf Ericson, 53,99.
14. Eskilstuna SS 4.18,28
Carl-Gunnar Otter. 1.01,19, Henrik Roos, 1.13,38, Stefan Karlsson, 1.03,52, Peter Larsson, 1.00,19.

4 x 100 m medley herrar, final:
1. Stockholmspolisen 3.58,31
Torbjörn Sjölin 1.01,81, Lars-Åke Wennborg 1.07,33, Sten Williamsson 56,71, Joakim Sjöholm 52,46.
2. Västerås SS DR 3.59,38
Fredrik Nyby 1.04,21, Mikael Backby 1.05,49, Thomas Lejdström 56,68, Anders Berggren 53,00.
3. Borlänge SS 4.03,80
Ulf Kaustinen 1.01,73, Johan Fredriksson 1.09,54, Bengt-Ove Dahlqvist 1.00,43, Per Johansson 52,10.
4. Skövde SS DR 4.04,54
Björn Dahlman 1.01,29, Peter Söderlund 1.09,27, Tomas Sääf 1.00,26, Jan Brockmar 53,72.
5. Jönköpings SS DR 4.05,86
Tomas Holmqvist 1.03,44, Niklas Svedberg 1.09,53, Per-Åke Brinck 59,91, Magnus Pettersson 52,98.
6. Växjö SS 4.06,44
Magnus von Koch 1.03,47, Dan Thomson 1.09,25, Mikael Carleson 1.00,06, Jan Wiklund 53,66.
7. Limhamns SS 4.07,33
Gunnar Wismar 1.06,01, Rikard Wannerholt 1.08,54, Robert Gerne 1.00,69, L-O. Hansson 52,09.

KALIX INTERNATIONELLA, Kalix (25 m) 13-14 okt.

400 m frisim herrar: 1. Tomas Borg, -63, Linköpings ASS, 4.17,4, 2. Magnus Titus, -63, Kalix SS, 4.22,1, 3. Anders Blomqvist, -62, Lycksele IF, 4.23,3.

100 m frisim Damer: 1. Catarina Carlsson, -63, Bodens BK, 1.01,7, 2. Ulla Mellström, -62, Linköping ASS, 1.01,8.

200 m Ryggsim Pojkar 65-66: 1. Jukka Liikanen, -66, Lapin Lukko, 2.42,5, 2. Jan Ohlund, -66, Piteå Sim, 2.45,0.

200 m Ryggsim, Flickor 65-66: 1. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 2.34,8.

100 m Bröstsim, Pojkar 67-68: 1. Göran Titus, -67, Kalix SS, 1.28,2, 2. Kenneth Wikström, -68, Älvsby SS, 1.29,6.

100 m Bröstsim, Flickor 67-68: 1. Anna-Karin Eriksson, -67, Kalix SS, 1.22,5.

100 m Fjärilsim, Herrar: 1. Pekka Sihvola, -60, Kalix, 1.02,9, 2. Thomas Borg, -63, Linköping ASS, 1.03,7, 3. Anders Blomqvist, -62, Lycksele IF, 1.05,5.

100 m Fjärilsim, Damer: 1. Ulla Mellström, -62, Linköping ASS, 1.08,6, 2. Karin Svärdsudd, -64, Piteå Sim, 1.09,6, 3. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 1.11,2.

100 m Frisim, Pojkar 65-66: 1. Jukka Liikanen, -66, Lapin Lukko, 1.03,6, 2. Rickard Grandin, -65, Piteå Sim, 1.04,3, 3. Jarkko Hagström, -65, Lapin Lukko, 1.05,9.

100 m Frisim, Flickor 65-66: 1. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 1.04,2, 2. Lea Tasala, -65, Kemi US, 1.05,8, 3. Anna-Leena Flinck, -66, Kemi US, 1.06,2.

100 m Medley, Pojkar 67-68: 1. Göran Titus, -67, Kalix SS, 2.46,5.

100 m Medley, Flickor 67-68: 1. Monica Lundqvist, -67, Piteå Sim, 2.40,4.

4 x 100 m Medley, Herrar: 1. Kalix SS, lag I, Magnus Titus, Göran Titus, Mikael Sandberg, Pekka Sihvola, 4.47,3. 2. Kiruna SS, 5.50,8.

4 x 100 m Frisim, Damer: 1. Piteå Sim, lag I, Ulrika Ek, Katarina Eriksson, Marianne Ek, Berit Marklund, 4.20,7, 2. Piteå Sim, lag II, 4.29,6.

100 m frisim damer: 1. Maria Kvist, -62, Piteå Sim, 1.37,4, 2. Berit Marklund, -63, Piteå Sim, 4.39,5, 3. Ulla Mellström, -62, LASS, 4.45,8.

100 m frisim herrar: 1. Pekka Sivola, -60, Kalix, 55,2, 2. Thomas Borg, -63, LASS, 57,9, 3. Magnus Titus, -63, Kalix, 1.00,4.

200 m medley flickor 65-66: 1. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 2.34,3.

200 m medley pojkar 65-66: 1. Jan Ohlund, -66, Piteå Sim, 2.41,7, 2. Ari-Matti Husa, -66, Lapin Lukko, 2.44,7.

100 m bröstsim damer: 1. Katarina Eriksson, -64, Piteå Sim, 1.19,8, 2. Anna Englund, -63, Kalix, 1.20,8, 3. Ann-Louise Markström, -65, Piteå Sim, 1.21,6.

100 m bröstsim herrar: 1. Anders Blomqvist, -62, Lycksele, 1.14,4, 2. Thomas Borg, -63, LASS, 1.19,5.

100 m frisim flickor 69 o. sen.: 1. Eva-Lotta Eriksson, -69, Kalix, 1.18,4.

100 m frisim pojkar 69 o. sen.: 1. Kent Lang, -69, Lycksele, 1.19,4.

100 m fjärilsim flickor 67-68: 1. Monica Lundqvist, -67, Piteå Sim, 1.15,0.

100 m fjärilsim pojkar 67-68: 1. Göran Titus, -67, Kalix, 1.14,9.

200 m ryggsim damer: 1. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 2.35,2, 2. Karin Svärdsudd, -64, Piteå Sim, 2.37,8.

200 m ryggsim herrar: 1. Anders Blomqvist, -62, Lycksele, 2.25,0, 2. Magnus Titus, -63, Kalix, 2.30,7, 3. Per Johansson, -63, Boden, 2.36,8.

100 m fjärilsim flickor 65-66: 1. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 1.10,8.

100 m fjärilsim pojkar 65-66: 1. Christer Kågström, -66, SK Gema, 1.14,7.

200 m medley damer: 1. Katarina Eriksson, -64, Piteå Sim, 2.33,3, 2. Ulrika Ek, -65, Piteå Sim, 2.33,4, 3. Ulla Mellström, -62, LASS, 2.34,3.

200 m medley herrar: 1. Pekka Sihvola, -60, Kalix, 2.20,2, 2. Anders Blomqvist, -62, Lycksele, 2.21,6, 3. Thomas Borg, -63, LASS, 2.28,1.

100 m bröstsim flickor 65-66: 1. Ann-Louise Markström, -65, Piteå Sim, 1.20,4.

100 m bröstsim pojkar 65-66: 1. Jan Ohlund, -66, Piteå Sim, 1.21,3.

100 m frisim flickor 67-68: 1. Lotta Wink, -67, Piteå Sim, 1.07,6.

100 m frisim pojkar 67-68: 1. Göran Titus, -67, Kalix, 1.07,4.

4 x 100 m medley damer: 1. Piteå Sim lag 1, Ulrika Ek, Katarina Eriksson, Karin Svärdsudd, Berit Marklund, 4.51,3. 2. Piteå Sim lag II, 5.05,3. 3. Kemi Us, 5.11,2.

4 x 100 m frisim herrar: 1. Kalix SS, Magnus Titus, Mikael Sandberg, Göran Titus, Pekka Sihvola, 4.11,5. 2. Luleå SS, 4.54,5, 3. Kiruna SS, 5.05,2.

SALTSTÄNKET, Uddevalla (25 m) 17 nov.

400 m frisim, damer: 1. Christina Andersson, -62, Varbergs Sim, 4.30,1, 2. Gunilla Lindén, -63, Motala SS, 4.33,6.

100 m frisim, herrar: 1. Jörgen Erixon, -60, S O2, 54,6, 2. Peter Berggren, -62, Skäret SS, 55,1, 3. Jörgen Johannesson, -61, S O2, 55,3.

100 m frisim, damer: 1. Lotta Hjelm, -62, Kristianstads SLS, 58,4, (DR), 2. Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF, 58,7, 3. Christina Andersson, -62, Varbergs Sim, 1.01,0.

200 m medley, herrar: 1. Peter Berggren, -62, Skäret SS, 2.14,8, 2. Petri Immonen, -61, Helsingborgs S, 2.20,7, 3. Benny Pedersen, -62, Uddevalla SF, 2.24,5.

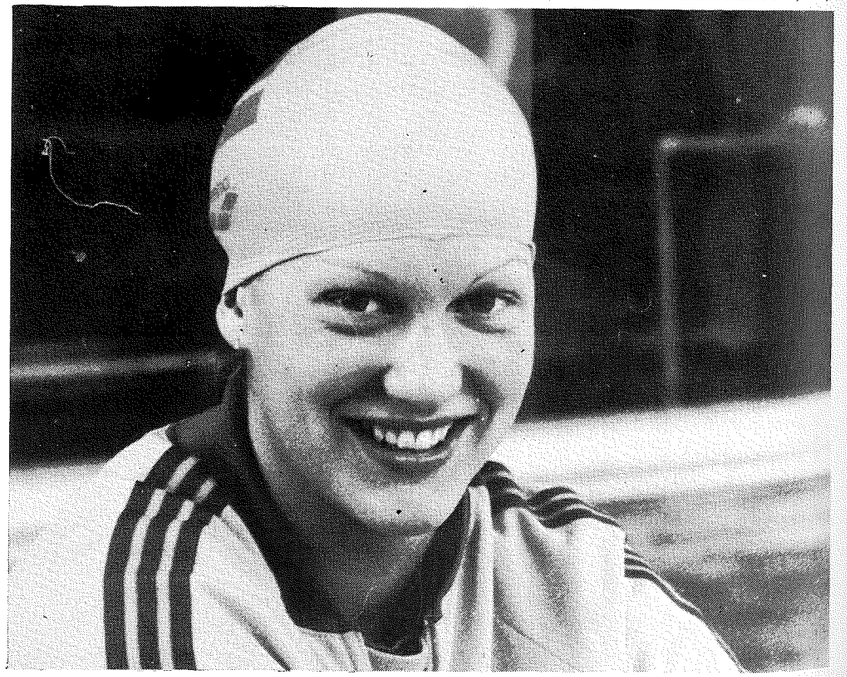
200 m medley, damer: 1. Christina Andersson, -62, Varbergs Sim, 2.27,7, 2. Anna-Karin Andersson, -64, Varbergs Sim, 2.29,4, 3. Anneli Kronqvist, -62, KK Karpen, 2.34,5.

100 m fjärilsim, herrar: 1. Sten Williamsson, -62, Stockholmspolisens IF, 58,8, 2. Jörgen Erixon, -60, S O2, 59,1, 3. Niclas Bensic, -63, Malmö S, 1.00,4.

100 m fjärilsim, damer: 1. Lotta Hjelm, -62, Kristianstads SLS, 1.04,5, (DR), 2. Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF, 1.08,8, 3. Ulrika Dahlbäck, -62, Uddevalla SF, 1.09,5.

100 m bröstsim, herrar: 1. Peter Berggren, -62, Skäret SS, 1.07,5, 2. Jan Ladeborn, -58, Varbergs Sim, 1.11,2, 3. Mats Ladeborn, -61, Varbergs Sim, 1.11,2.

100 m bröstsim, damer: 1. Anna-Karin Andersson, -64,



LOTTA HJELM har gjort framsteg sedan hon flyttade från Umeå till Kristianstad.
Foto: Roger Stark

Varbergs Sim, 1.17,5, 2. Ingrid Tallberg, -61, Filipstads IF, 1.19,1, 3. Jeanette Börjesson, -64, Uddevalla SF, 1.21,5.

100 m ryggsim, herrar: 1. Mikael Johansson, -60, Uddevalla SF, 1.04,5, 2. Lennart Mentor, -60, S O2, 1.05,6, 3. Kalle Justh, -57, S O2, 1.06,5.

100 m ryggsim, damer: 1. Carina Ljungdahl, -60, Filipstads IF, 1.09,8, 2. Ulrika Dahlbäck, -62, Uddevalla SF, 1.11,7, (DR), 3. Christina Andersson, -62, Varbergs Sim, 1.11,9.

4 x 100 m medley, mixed: 1. Varbergs Sim, lag 1, Christina Andersson, Anna-Karin Andersson, Mats Ladeborn, Jan Ladeborn, 4.28,8, 2. Uddevalla SF, lag 1, 4.36,0, 3. Filipstads IF, 4.38,4.

4 x 100 m frisim, mixed: 1. Varbergs Sim, lag 1, Jan Ladeborn, Christina Andersson, Anna-Karin Andersson, Mats Ladeborn, 4.01,4, 2. Filipstads IF, 4.09,6, 3. Uddevalla SF, lag 1, 4.12,1.

Föreningstjänst, Vänersborg Hederspris till bästa prestation enl. poängtabellen: Lotta Hjelm, Kristianstads SLS, 100 m frisim, 58,4, 830 p.

OMEGA CUP Sundsvall (25 m) 27 oktober.

100 m ryggsim damer 1. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK, 1.07,7, 2. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS, 1.12,1, 3. Anita Norqvist, -61, Umeå SS, 1.12,3.

100 m ryggsim herrar 1. Michael Söderlund, -62, Karlskrona SS, 0.59,8, 2. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS, 1.01,6, 3. Kalle Wähätalo, -61, Borlänge SS, 1.05,4.

100 m bröstsim damer 1. Eva Svensson, -64, Sundsvalls SS, 1.22,3, 2. Pernilla Unander, -64, Sundsvalls SS, 1.22,5.

100 m bröstsim herrar 1. Hans Bergqvist, -61, SK Hajen, 1.09,8, 2. Mikael Sirenius, -63, Sundsvalls SS, 1.10,2.

100 m fjärilsim damer 1. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF, 1.07,6, 2. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS, 1.08,7, 3. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS, 1.08,7.

100 m fjärilsim herrar 1. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS, 59,3, 2. Åke Granqvist, -63, Umeå SS, 59,6, 3. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS, 1.00,2.

100 m frisim damer 1. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK, 59,4, 2. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF, 1.01,3, 3. Eva Svensson, -64, Sundsvalls SS, 1.02,1.

100 m frisim herrar 1. Mikael Söderlund, -62, Karlskrona SS, 53,4, 2. Per Johansson, -63, Borlänge SS, 53,9, 3. Sören Wattman, -59, Sundsvalls SS, 54,6.

200 m medley damer 1. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK, 2.30,2, 2. Anita Norqvist, -61, Umeå SS, 2.32,2, 3. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS, 2.34,8, 4. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF, 2.35,3.

200 m medley herrar 1. Michael Söderlund, -62, Karlskrona IF, 2.12,3, 2. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS, 2.13,6.

Slutresultat Omega-Cup damer 1. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings SS, 2824, 2. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF, 2766,5, 3. Charlotte Nordin, -62, Umeå SS, 2730, 4. Anita Norqvist, -61, Umeå SS, 2724, 5. Helena Ödmark, -65, Borlänge SS, 2714, 6. Eva Svensson, -64, Sundsvalls SS, 2706, 7. Maria Wikström, -64, Umeå SS, 2665.

Slutresultat Omega-Cup herrar 1. Michael Söderlund, -62, Karlskrona, 2875,5, 2. Ove Kaustinen, -59, Borlänge SS, 2837, 3. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS, 2805,5, 4. Hans Bergqvist, -61, SK Hajen, 2790, 5. Åke Granqvist, -63, Umeå SS, 2784,5, 6. Sören Wattman, -59, Sundsvalls SS, 2746, 7. Mikael Sirenius, -63, Sundsvalls SS, 2740,5.

NATIONELL TÄVLING. Oxelösund (25 m) 14 okt.

100 m medley, damer
1. Annelie Wennberg, -64, Spårvägen 1.10,9
2. Ulrika Sandmark, -64, Spårvägen 1.11,8

100 m medley, herrar
1. Hans Lidén, -60, IFK Lidingö 1.03,9

100 m medley, flickor
1. Ulla Vanhakangas, -65, Oxelösunds SS 1.13,1
2. Ulrika Westlund, -65, IFK Lidingö 1.13,6

100 m medley, pojkar
1. Christer Magnusson, -65, Väsby SS 1.10,7
2. Robert Andersson, -65, Eskilstuna SS 1.11,3

100 m fjärilsim, damer
1. Annelie Wennberg, -64, Spårvägen 1.08,7

100 m fjärilsim, herrar
1. Göran Andersson, -57, IFK Lidingö 1.01,7

Gren 7 100 m ryggsim, damer
1. Stina Enzell, -66, IFK Lidingö 1.11,5
2. Annika Berg, -63, Tunafors SK 1.12,1

100 m ryggsim, herrar
1. Hans Lidén, -60, IFK Lidingö 1.03,6
2. Anders Östling, -60, Spårvägen 1.03,9

100 m bröstsim, flickor
1. Synnöve Islander, -68, Katrineholms SS 1.22,2
2. Rina Enqvist, -66, Eskilstuna SS 1.23,4

100 m bröstsim, pojkar
1. Peter Larsson, -65, Eskilstuna SS 1.19,6

100 m bröstsim, damer
1. Helena Karman, -64, Spårvägen 1.20,9

100 m bröstsim, herrar
1. Mikael Tjärnmalm, -64, Tunafors SK 1.14,3

100 m frisim, flickor
1. Maria Backlund, -65, Katrineholms SS 1.02,4
2. Rina Enqvist, -66, Eskilstuna SS 1.02,5

100 m frisim, pojkar
1. Christer Magnusson, -65, Väsby SS 1.00,9

100 m frisim, damer
1. Anna-Lena Åslund, -62, Nyköpings SS 1.02,7

100 m frisim, herrar
1. Hans Lidén, -60, IFK Lidingö 54,8
2. Göran Andersson, -57, IFK Lidingö 54,8

4 x 100 m frisim mixed fl.po.
1. Eskilstuna SS, lag I, Lolita Sergelius, Mats Johnsen, Rina Enqvist, Peter Larsson 4.19,9
2. IFK Lidingö 4.24,9

4 x 100 m frisim mixed da. he.
1. IFK Lidingö, Göran Andersson, Nina Belaieff, Cathrine Feldstein, Hans Lidén 3.58,2
2. Spårvägen 4.02,7

SKOMAKARDOPPET, Kumla (25 m) 15-16 sept.

200 m medley pojkar A
1. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS 2.13.1
2. Bengt Baron, -62, Finspångs SK 2.14.6
3. Carl Gunnar Otter, -62, Eskilstuna SS 2.18.4

200 m medley flickor A
1. Kerstin Gustafsson, -64, Karlstads SS 2.29.
2. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF 2.33.
3. Meta Steinbach, -63, Örebro SS 2.35.

200 m medley pojkar B
1. Stefan Nilsson, -64, Filipstads IF 2.21.

200 m medley flickor B
1. Eva-Lill Ericsson, -64, Hallstahammars SK 2.30.
2. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS 2.32.

100 m fjärilsim pojkar E
1. Henrik Leek, -67, Motala SS 1.16.

100 m fjärilsim flickor E
1. Anna Blomster, -67, Västerås SS 1.13

100 m ryggsim pojkar D
1. Patrick Hansson, -66, Örebro SS 1.08
2. Rudi Dollmayer, -66, Karlskoga SF 1.08

100 m ryggsim flickor D
1. Catharina Roglert, -66, Västerås SS 1.13
2. Rina Enqvist, -66, Eskilstuna SS 1.15

100 m bröstsim pojkar C
1. Robert Morris, -65, Örebro SS 1.13
2. Lars Pettersson, -65, Karlslunds IF 1.16

100 m bröstsim flickor C
1. Lena Hermansson, -65, Norrköpings KK 1.19
2. Eva-Pia Ahlm, -65, Västerås SS 1.24

100 m frisim pojkar B
1. Åke Johansson, -64, Karlskoga SF 5
2. Stefan Nilsson, -64, Filipstads IF 5

100 m frisim flickor B
1. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS 1.01
2. Eva-Lill Ericsson, -64, Hallstahammars SK 1.01

100 m fjärilsim pojkar A
1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK 5
2. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS 1.0
3. Jörgen Green, -61, Karlskoga SF 1.02

100 m fjärilsim flickor A
1. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF 1.0
2. Kerstin Gustafsson, -63, Karlstads SS 1.0
3. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS 1.0

100 m ryggsim pojkar E
1. Henrik Leek, -67, Motala SS 1.1

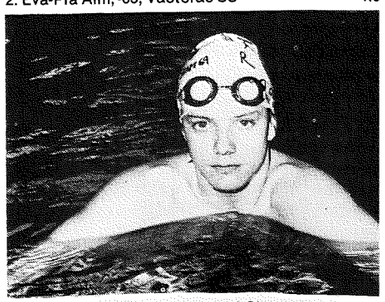
100 m ryggsim flickor E
1. Anna Blomster, -67, Västerås SS 1.1

100 m bröstsim pojkar D
1. Patrik Hansson, -66, Örebro SS 1.1
2. Rudi Dollmayer, -66, Karlskoga SF 1.1

100 m bröstsim flickor D
1. Annette Leo, -66, Alingsås SLS 1.2
2. Lotta Kärrhage, -66, Alingsås SLS 1.2

100 m frisim pojkar C
1. Robert Morris, -65, Örebro SS 5

100 m frisim flickor C
1. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS 1.0
2. Eva-Pia Alm, -65, Västerås SS 1.0



PATRIK HANSSON segrade i Skomakardoppet.

100 m fjärilsim pojkar B
1. Åke Johansson, -64, Karlskoga SF 1.03.6
2. Jan Larsson, -64, Kristinehamns SS 1.05.4

100 m fjärilsim flickor B
1. Eva-Lill Eriksson, -64, Hallstahammar SK 1.08.5
2. Ann Axelsson, -64, Karlstads SS 1.08.9

100 m ryggsim pojkar A
1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK 59.2
2. Carl Gunnar Otter, -62, Eskilstuna SS 1.01.1
3. Thomas Lejdström, -62, Västerås SS 1.03.2

100 m ryggsim flickor A
1. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS 1.11.8
2. Annica Nylander, -62, Karlslunds IF 1.14.0
3. Kerstin Gustavsson, -63, Karlstads SS 1.15.1

100 m bröstsim pojkar E
1. Johnny Nilsson, -67, Västerås SS 1.25.2

100 m bröstsim flickor E
1. Sara Pettersson, -67, Finspångs SK 1.20.1

100 m frisim pojkar D
1. Patrik Hansson, -66, Örebro SS 59.3

100 m frisim flickor D
1. Marika Pettersson, -66, Kumla SS 1.01.3
2. Rina Enqvist, -66, Eskilstuna SS 1.01.7

100 m fjärilsim pojkar C
1. Robert Morris, -65, Örebro SS 1.03.5
2. Håkan Olsson, -65, Alingsås SLS 1.09.7

100 m fjärilsim flickor C
1. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS 1.10.5
2. Eva-Pia Ahlm, -65, Västerås SS 1.12.5

100 m ryggsim pojkar B
1. Åke Johansson, -64, Karlskoga SF 1.09.1
2. Patrik Nilsson, -64, Eskilstuna SS 1.10.8

100 m ryggsim flickor B
1. Johanna Holmen, -64, Hallstaham. SK DR 1.08.7
2. Eva-Lill Ericsson, -64, Hallstahammars SK 1.11.8

100 m bröstsim pojkar A
1. Mikael Backby, -63, Västerås SS 1.09.6
2. Sandor Bruder, -60, Finspångs SK 1.10.8
3. Johan Sanderup, -61, Norrköpings KK 1.10.8

100 m bröstsim flickor A
1. Kerstin Gustavsson, -63, Karlstads SS 1.20.2
2. Anne Kisberg, -63, Karlstads SS 1.23.6
3. Eva Palmér, -62, Motala SS 1.23.9

100 m frisim pojkar E
1. Jonny Nilsson, -67, Västerås SS 1.00.6

100 m frisim flickor E
1. Anna Blomster, -67, Västerås SS 1.04.9

100 m fjärilsim pojkar D
1. Roger Wiland, -66, Kumla SS 1.06.4

100 m fjärilsim flickor D
1. Erika Svensson, -66, Karlslunds IF 1.11.6
2. Rina Enqvist, -66, Eskilstuna SS 1.12.5

100 m ryggsim pojkar D
1. Robert Morris, -65, Örebro SS 1.09.5
2. Robert Andersson, -65, Eskilstuna SS 1.11.6

100 m ryggsim flickor C
1. Agneta Eriksson, -65, Västerås SS 1.12.6
2. Birgit Petterson, -65, Finspångs SK 1.15.0

100 m bröstsim pojkar B
1. Jan Andersson, -64, Ludvika SS 1.15.0
2. Anders Schölin, -64, Karlslunds IF 1.15.4
3. Henrik Roos, -64, Eskilstuna SS 1.15.5

100 m bröstsim flickor B
1. Cecilia Franke, -64, Finspångs SS 1.19.7
2. Eve-Lill Ericsson, -64, Hallstahammars SK 1.20.4

100 m frisim pojkar A
1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK 52.5
2. Anders Haglund, -61, Kumla SS 54.6
3. Tomas Lejdström, -62, Västerås SS 55.1

100 m frisim flickor A
1. Agneta Mårtensson, -61, Karlslunds IF 59.5
2. Kerstin Gustavsson, -63, Karlstads SK 1.01.1
3. Eva Palmér, -62, Motala SS 1.01.1

Poängställningen
1. Västerås SS 182,5
2. Karlslunds IF 101,5
3. Örebro SS 88,0
4. Karlstads SS 83,5
5. Karlskoga SF 71,0



PRISUTDELNING UNDER TIF-flaggan efter 100 m fjärilsim, fr v Cecilia Lenndahl, Armi Airaksinen och Tina Gustafsson.

JUBILEUMS-SIM, Tureberg 29 sept.

100 m ryggsim herrar: 1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK, 1.00,20, 2. Mikael Nyström, -58, SK Neptun, 1.00,80.

100 m frisim herrar: 1. Pelle Wikström, -61, Borlänge SS, 53,82, 2. Per Johansson, -63, Borlänge SS, 54,03, 3. Ulf Eriksson, -62, Järfälla S, 55,04, 4. Hans Lidén, -60, IFK Lidingö, 55,06.

100 m fjärilsim damer: 1. Armi Airaksinen, -62, Stockholmspolisen, 1.05,27, 2. Cecilia Lenndahl, -62, Stockholmspolisen, 1.05,53, 3. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK, 1.06,50.

100 m ryggsim flickor 1966 - 67: 1. Stina Enzell, -66, IFK Lidingö, 1.13,36.

100 m fjärilsim herrar: 1. Bengt Baron, -62, Finspångs SK, 59,70, 2. Per Lindvall, -61, SK Neptun, 1.00,43.

200 m medley herrar: 1. Bengt Svensson, -57, Upsala, 2.12,42.

100 m fjärilsim pojkar 1964 - 65: 1. Janne Svensson, -64, Järfälla S, 1.04,84.

100 m bröstsim herrar: 1. Sandor Bruder, -60, Finspångs SK, 1.10,47.

100 m bröstsim damer: 1. Anneli Holmström, -64, Stockholmspolisen, 1.15,43, 2. Maud Jansson, -62, Upsala S, 1.18,92, 3. Cecilia Franke, -64, Finspångs SK, 1.19,76.

100 m frisim damer: 1. Tina Gustafsson, -62, Norrköpings KK, 59,22, 2. Helena Peterson, -62, SK Neptun, 1.00,27, 3. Armi Airaksinen, -62, Stockholmspolisen, 1.00,31.

100 m frisim flickor 1966 - 67: 1. Stina Enzell, -66, IFK Lidingö, 1.04,41.

100 m bröstsim pojkar 1964 - 65: 1. Hansi Doverstål, -66, Järfälla S, 1.14,93.

4 x 100 m frisim herrar, Solvallapokalen: 1. Borlänge SS (Per Johansson 55,35, Mats Andersson 56,95, Ove Kaustinen 56,85, Per Wikström 52,05) 3.41,21, 2. IFK Lidingö 3.41,49, 3. SK Neptun 3.44,73.

JUNIOR CENTER CUP
Halmstad (25 m) 28 okt.

100 m bröstsim herrar: 1. Lars Lindquist, 61, Kristianstad, 1.09.9, 2. Bo Olvegård, 61, Kristianstad, 1.10.0, 3. Ove Johansson, 63, Kristianstad, 1.11.7.

100 m bröstsim damer: 1. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs-Sim, 1.19.5, 2. Charlotta Westerberg, 65, Landskrona, 1.23.4, 3. Anneli Lindahl, 65, Ängelholm, 1.24.6.

100 m frisim, herrar: 1. Lars Lindquist, 61, Kristianstad, 53.8, 2. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen, 54.0, 3. Ante Zackrisson, 58, SK Laxen, 55.3.

100 m frisim damer: 1. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstad, 59.2, 2. Pensé Andersson, 63, Landskrona, 1.00.9, 3. Anna Kardum, 63, Kristianstad, 1.01.5.

100 m fjärilsim herrar: 1. Peter Pettersson, 57, SK Laxen, 59.2, DR, 2. Mats Ladeborn, 61, Varbergs-Sim, 1.00.9, 3. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen, 1.01.8.

100 m fjärilsim damer: 1. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstad, 1.05.4, 2. Helga Fleck, 62, Landskrona, 1.05.6, 3. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs-Sim, 1.08.2.

100 m ryggsim herrar: 1. Ante Zackrisson, 58, SK Laxen, 1.03.0, 2. Jan Andersson, 59, SK Hajen, 1.03.0, 3. Mats Petersson, 56, Kristianstad, 1.05.2.

100 m ryggsim damer: 1. Pensé Andersen, 63, Landskrona, 1.08.0, 2. Susanne Dahlström, 63, Landskrona, 1.10.7, 3. Helga Fleck, 62, Landskrona, 1.12.7.

200 m medley herrar: 1. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen, 2.17.6, 2. Mats Petersson, 56, Kristianstad, 2.19.7, 3. Lars Lindquist, 61, Kristianstad, 2.20.6.

200 m medley damer: 1. Charlotta Hjelm, 62, Kristianstad, 2.25.3, 2. Anna-Karin Andersson, 64, Varbergs-Sim, 2.27.6, 3. Helga Fleck, 62, Landskrona, 2.32.5.

4 x 100 m frisim herrar: 1. SK Laxen, lag 1 (Peter Pettersson, Jan-Olof Svensson, Ante Zackrisson, Kenth Stenbäck) 3.41.0, 2. Kristianstads SLS 3.45.1, 3. Simklubben Hajen 3.47.0.

4 x 100 m frisim damer: 1. Kristianstads SLS (Lotta Hjälm, Åsa Rosander, Marie-L Åberg, Anna Kardum) 4.05.0, 2. Landskrona Simsällskap 4.06.5, 3. Ängelholms Simsällskap 4.23.4.

Bästa kvinnliga deltagare: Charlotta Hjelm, Kristianstads SLS, 200 m medley, 2.25.3, 807 poäng.

Bästa manliga deltagare: Lars Lindquist, Kristianstads SLS, 100 m frisim, 53.8, 763 poäng.

Bästa klubb, damer: 1. Landskrona Simsällskap, 57 poäng.

Bästa klubb, herrar: 1. Kristianstads SLS, 60 poäng.

Samtliga priser skänkta av JUNIOR-CENTER I HALMSTAD.

BRIO-CUP, Osby (25 m) 25 nov

100 meter frisim damer 1964-1966
1. Caroline Persson, 66, Ran 1 1.03,6
2. Catharina Andersson, 64, Osby 1.03,8

100 meter frisim herrar 1964-1966
1. Per Holmquist, 64, Ran I 59,2
2. Daniel Nidsjö, 64, Osby 1.00,8

100 m frisim damer 1967 -
1. Åsa Kajrup, 67, Tyringe 1.07,1
2. Helena Niderberg, 67, Limhamn 1.08,4

100 meter frisim herrar 1967 -
1. Patric Birgersson, 67, S 71 1.05,5
2. Johan Dahlqvist, 67, Helsingborg 1.06,3

100 meter bröstsim damer 1964 - 1966
1. Elisabeth Kardum, 66, SS Delfin 1.22,9
2. Annelie Lindahl, 65, Ängelholm 1.23,4

100 meter bröstsim herrar 1964 - 1966
1. Jan Anders Olsson, 64, Ran I 1.13,1
2. Magnus Rassmusson, 64, Helsingborg 1.14,0

100 meter bröstsim damer 1967 -
1. Katarina Andersson, 67, Helsingborg 1.25,6
2. Ingela Magnusson, 67, Osby 1.28,3

100 meter bröstsim herrar 1967 -
1. Mats Möller, 67, Helsingborg 1.24,7
2. Stefan Persson, 67, Limhamn 1.25,8

100 meter ryggsim damer 1964 - 1966
1. Cecilia Persson, 65, Ran I 1.13,7
2. Irene Berlin, 64, Ran II 1.16,1

100 meter ryggsim herrar 1964 - 1966
1. Lars-Bertil Chrintz-Gath, 66, S 71 1.08,5
2. Peter Vidner, 64, Ängelholm 1.10,1

100 meter ryggsim damer 1967 -
1. Helena Jönsson, 67, Helsingborg 1.21,2
2. Pia Lindahl, 67, Tyringe 1.24,5

100 meter ryggsim herrar 1967 -
1. Conny Nyberg, 67, Osby 1.18,7
2. Anders Magnusson, 67, Limhamn 1.23,3

100 meter fjärilsim damer 1964 - 1966
1. Anna Silverstam, 66, Ängelholm 1.10,0
2. Kikki Jönsson, 65, Ran I 1.13,0

100 meter fjärilsim herrar 1964 - 1966
1. Alex Kepjica, 66, Limhamn 1.07,7
2. Roger Andersson, 66, Ran I 1.11,2

100 meter fjärilsim damer 1967 -
1. Ulrika Feldtman, 67, Limhamn 1.14,0
2. Maria Kardum, 68, Delfin 1.16,9

100 meter fjärilsim herrar 1967 -
1. Anders Rasmusson, 67, Helsingborg 1.17,8
2. Peter Andersson, 67, Osby 1.20,3

8 x 50 meter frisim damer
1. Limhamn 4.16,3
2. Helsingborg 4.17,2
3. Tyringe 4.21,9

8 x 50 m frisim herrar
1. Limhamn 3.59,9
2. Helsingborg 4.02,0
3. S 71 4.15,7

8 x 50 meter medley damer
1. Limhamn 4.46,0
2. Ran I 4.51,7
3. Helsingborg 4.53,5

8 x 50 meter medley herrar
1. Limhamn 4.38,1
2. Helsingborg 4.39,2
3. S 71 4.50,6

Poängställning: 1. Limhamn 285, 2. Helsingborg 258, 3. Ran I 221, 4. Osby 214, 5. Tyringe 179, 6. S 71 178, 7. Ängelholm 158, 8. Delfin 128, 9. Ran II 116.

• Simhopp

Göteborg den 17 - 18 nov. 1979
Riksmästerskap svikthopp 1 m damer

1. Anita Rossing, S 02 357,90
2. Annie Liljeberg, Hellas 324,55
3. Carina Wahlqvist, Malmö S 310,85
4. Anna Binder, Malmö S 306,90
5. Susanne Häggkvist, SPIF 299,55
6. Eva Johansson, Jönköpings SS 291,15
7. Eva Aronson, Poseidon 271,05
8. Maria Kronesäter, Karlstads SS 261,35
9. Josephine Edwall, SPIF 252,70
10. Mia Jörgensen, Hellas 252,25
11. Anna Kronbeck, Malmö S 245,90
12. Gunilla Branca, Malmö S 242,55
13. Maria Kronbeck, Malmö S 242,00
14. Åse Carlsson, Kumla SS 234,85
15. Lotta Rudolfsson, Västerås SS 232,30
16. Cecilia Håkansson, Poseidon 224,40
17. Kerstin Ericson, Karlskoga SF 222,40
18. Madeleine Jarl, Skövde SS 220,75
19. Lolita Thomsen, Karlstads SS 214,85
20. Maria Wiklund, Kumla SS 206,00

Klubbpoäng: S 02 7, Malmö S 7, Hellas 5, SPIF 2, Jönköping 1.

Svenska Mästerskap i höga hopp herrar

1. Thorbjörn Carlson, SPIF 414,40
2. Kjell Persson, S 71 399,05
3. Anders Alin, SPIF 388,10
4. Börje Ekeberg, SPIF 369,70
5. Kjell Liljeberg, Hellas 316,30
6. Mikael Sparrvardt, Hellas 304,00
7. Fredrik Melin, SPIF 281,95
8. Bert Berg, Malmö S 268,10
9. Bosse Kjellberg, Malmö S 261,25
10. Per Meyner, Skövde SS 236,30

Klubbpoäng: SPIF 14, S 71 5, Hellas 3.

Riksmästerskap svikthopp 1 m herrar

1. Bo Sjögren, Jönköpings SS 420,70
2. Börje Ekeberg, SPIF 394,30
3. Thorbjörn Carlson, SPIF 392,30
4. Anders Alin, SPIF 384,95
5. Fredrik Melin, SPIF 383,95
6. Åke Sköld, SPIF 383,00
7. Kjell Persson, S 71 382,05
8. Bert Berg, Malmö S 359,10
9. Kjell Liljeberg, Hellas 343,35
10. Anders Svensson, Jönköpings SS 325,35
11. Mikael Sparrvardt, Hellas 323,50
12. Bosse Kjellberg, Malmö S 319,40
13. Göran Rudolfsson, Västerås SS 265,85
14. Per Meyner, Skövde SS 261,05

Klubbpoäng: SPIF 15, Jönköpings SS 7.

Svenska Mästerskap i höga hopp damer

1. Carina Wahlqvist, Malmö S 312,45
2. Anita Rossing, S 02 312,40
3. Eva Aronson, Poseidon 303,85
4. Annie Liljeberg, Hellas 295,05
5. Anna Kronbeck, Malmö S 249,00
6. Ylva Liljegren, Malmö SS 232,35
7. Gunilla Branca, Malmö S 229,35
8. Maria Kronbeck, Malmö S 222,95
9. Cecilia Håkansson, Poseidon 206,25
10. Mia Jörgensen, Hellas 196,35
11. Kerstin Ericso, Karlskoga SF 186,10
12. Maria Wiklund, Kumla SS 175,85
13. Laila Fjellheim, Karlstads SS 173,70
14. Eva Brise, Hellas 173,35

Klubbpoäng: Malmö S 10, S 02 5, Poseidon 4, Hellas 3.

• Konstsim

JUNIOR-SM, Växjö, 10-11 nov.

Resultat figursimning
1. Marie Nilsson, -63, Borlänge Simsällskap 65,02
2. Susanne Hedström, -63, Borlänge Simsällsk. 61,40
3. Monika Kristensson, -62, GKK/N 60,72
4. Monica Wallin, -62, S 02 56,85
5. Marie Ölund, -62, Strängnäs Simsällskap 55,83
6. Mirjana Vasilevska, -66, Helsingborgs S 52,60
7. Helena Malmberg, -62, SK Neptun 52,48
8. Susanne Fast, -63, GKK/N 52,36
9. Marie Eriksson, -65, Fagersta Simklubb 52,06
10. Maléne Varjomaa, -64, Fagersta Simklubb 51,97
11. Kerstin Karlsson, -65, Fagersta Simklubb 51,64
12. Marta Nilsson, -63, Jönköpings SS 51,45
13. Aggie Ganelius, -63, GKK/N 50,15
14. Christina Carlsson, -63, Jönköpings SS 49,01
15. Ann-Kristin Nilsson, -65, Borlänge Simsällsk. 48,23
16. Lena Johansson, -62, Järfälla Simsällskap 47,65
17. Camilla Löfgren, -64, S 02 47,34
18. Eva Jonsson, -66, Örebro Simsällskap 47,33
19. Lilian Andersson, -62, Järfälla Simsällskap 47,23
20. Åsa Nilsson, -65, Örebro Simsällskap 46,85
21. Stina Olander, -63, Örebro Simsällskap 46,74
22. Camilla Bremler, -62, Örebro Simsällskap 45,82
23. Ulrika Envall, -62, Örebro Simsällskap 45,60
24. Marie Nilsson, -68, Borlänge Simsällskap 41,78

Solosimning, solo, försök
1. Marie Nilsson, -63, Borlänge SS, 68,20 + 65,02 = 133,22, 2. Monica Kristensson, -62, GKK/N, 67,20 + 60,72 = 127,92, 3. Susanne Hedström, -63, Borlänge SS, 64,60 + 61,40 = 126,00, 4. Marie Ölund, -62, Strängnäs SS, 54,00 + 55,83 = 109,83, 5. Mirjana Vasilevska, -66, Helsingborgs SS, 54,80 + 52,60 = 107,40, 6. Maléne Varjomaa, -64, Fagersta SK, 54,60 + 51,97 = 106,57, 7. Susanne Fast, -63, GKK/N, 53,00 + 52,36 = 105,36, 8. Maria Nilsson, -63, Jönköpings SS, 53,00 + 51,45 = 104,45, 9. Helena Malmberg, -62, SK Neptun, 51,60 + 52,48 = 104,08, 10. Lilian Andersson, -62, Järfälla SS, 53,40 + 47,23 = 100,63, 11. Aggie Ganelios, -63, GKK/N, 49,60 + 50,15 = 99,75, 12. Christina Carlsson, -63, Jönköpings SS, 50,40 + 49,01 = 99,41, 13. Lena Johansson, -62, Järfälla SS, 50,80 + 47,65 = 98,45, 14. Stina Ohlander, -63, Örebro SS, 49,20 + 46,74 = 95,94.

Musiksimning, par, final
1. Susanne Hedström, -63, Marie Nilsson, -63, Borlänge SS, 65,80 + 63,21 = 129,01, 2. Monica Wallin, -62, Camilla Löfgren, -64, S 02, 59,60 + 52,10 = 111,70, 3. Kerstin Karlsson, -65, Marie Eriksson, -65, Fagersta SK, 50,20 + 51,85 = 102,05, 4. Ann-Kristin Nilsson, -65, Marie Nilsson, -68, Borlänge SS, 48,00 + 45,01 = 93,01, 5. Camilla Bremler, -62, Ulrika Envall, -62, Örebro SS, 47,00 + 45,71 = 92,71, 6. Eva Jonsson, -66, Åsa Nilsson, -65, Örebro SS, 41,40 + 47,09 = 88,49.

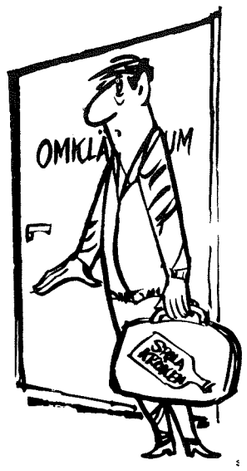
Musiksimning, solo, final
1. Marie Nilsson, -63, Borlänge SS, 67,40 + 65,02 = 132,42, 2. Monica Kristensson, -62, GKK/N, 67,80 + 60,72 = 128,52, 3. Susanne Hedström, -63, Borlänge SS, 64,60 + 61,40 = 126,00, 4. Marie Ölund, -62, Strängnäs SS, 52,20 + 55,83 = 108,03, 5. Mirjana Vasilevska, -64, Fagersta SK, 55,00 + 51,97 = 106,97, 6. Mirjana Vasilevska, -66, Helsingborg SS, 54,00 + 52,60 = 106,60, 7. Susanne Fast, -63, GKK/N, 52,60 + 52,36 = 104,96, 8. Maria Nilsson, -63, Jönköpings SS, 53,00 + 51,45 = 104,45.

Finska idrottsläkare om alkohol:

Ett helt träningsdygn går bort!

Nu har finländska läkare konstaterat att även ganska måttliga doser av sprit, vin och öl har en klart nedsättande effekt på både tävlingsresultat och träningseffekt på den som idrottar.

Att träna dagen efter en fest med några glas är helt bortkastat. Det



är mycket bättre att låta bli. Effekten blir negativ i stället för positiv! Träningen under någon form av baksmälla gör mera skada än nytta. Ungefär som vid förkylning eller annan infektion i kroppen alltså.

Det här konstaterar finska idrottsläkare i en information som gått ut till de aktiva. Man poängterar också att baksmällan fortsätter bortåt 20 timmar efter alkoholförtäringen, trots att man kanske känner sig helt återställd långt tidigare.

Ett helt träningsdygn går alltså bort. Och det räcker att man dricker två—tre groggar, snapsar eller starköl.

Hjärtat pumpar sämre

De finländska läkarna förklarar vad det här beror på. Bl a följande:

Alkoholen ökar hudens blodomlopp. Därför kommer en del av det blod som behövs för förbränningen i musklerna att saknas.

Även hjärtats pumpeffekt försvagas. Det betyder att hjärtat på grund av alkoholen kan tvingas slå mer än 20 slag extra i minuten när vi anstränger oss hårt, t ex under en match, i ett tävlingslopp eller vid träning.

Det behövs faktiskt bara så mycket som en burk vanligt öl för att hjärtat ska slå snabbare och ha nedsatt effekt.

Extra mjölksyra

Vid en snabb rusch under tävling eller träning frigörs mjölksyra i musklerna. Finns det alkohol kvar i blodet så är levern upptagen med att bryta ned den och hinner inte ta hand om mjölksyran. Musklerna tröttnar därför fortare än normalt.



Under en baksmälla stiger mjölksyrehalten i blodet och är som högst 12—15 timmar efter det du drack.

Alkoholen tömmer leverns glykogenlager och därmed mister musklerna en viktig energikälla. Leverns försämrade funktion kan dröja kvar två—tre dagar efter en kväll med några glas.

Och inte nog med det. Alkoholen kan åstadkomma att blodets sockerhalt sjunker under det normala. Eftersom en stark fysisk ansträngning också ger en tillfällig sockerbrist, så kan hypoglykemin — sockerbristen — bli så märkbar att man drabbas av medvetslöshet, om man håller på med någon uthållighetsgren.

Även motoriken...

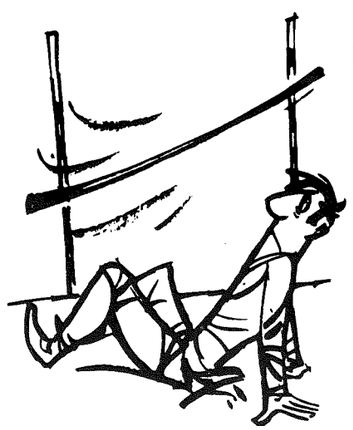
Men alkoholens syndaregister är inte slut med det här. Även så små mängder som 1/4 promille alkohol i blodet inverkar på psykomotoriken, dvs koordinationen av sinnen och lemmar.

Psyket då, hur påverkas det? Små doser av alkohol kan minska spänningar tillfälligt, men det tillståndet går snart över och ersätts av en allmän avtrubbning.

Tvåmetershopparen tar bara 1,88!

Hur mycket försämras resultatet i en precisionsgren av alkoholen? Det har finländarna tagit reda på också. Man konstaterar att en höjdhoppare med 0,3 promille i blodet (och det är inte särskilt mycket) hoppar 6 procent under sin normala standard.

Omräknat betyder det här att tvåmetershopparen bara är god för 1,88 efter ett par öl eller kanske dagen efter en fest.



En artikel från Systembolagets Spola kröken-kampanj

OK
MOTORHOTELL
Gamla Kungsvägen 51 A - 541 00 SKÖVDE
Tel. 0500/830 30

44 moderna kombirum med 88 bäddar
Fri TV/radio - Toalett och dusch i alla rum
Konferensrum - Självservering - Butik

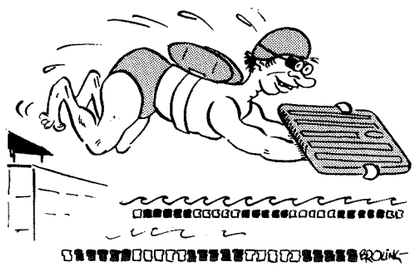
Parkering - Bilvårdsanläggning

VOLVO SATSAR PÅ UTBILDNING
I vår företagsskola finns 3-åriga linjer lämpliga för ungdomar i 16-17 års åldern, som vill satsa på en yrkesutbildning inom verkstadsindustrin. Succesivt stigande lön under utbildningen. Sänd in din ansökan senast april 1980. Höstterminen börjar i slutet av augusti. Broschyr med anmälningsblankett kan erhållas från vårt anställningskontor eller företagsskola.

FÖRETAGSSKOLAN VOLVO
VOLVO KOMPONENTER AB
MOTORDIVISIONEN
541 87 SKÖVDE - Tel. 0500/660 00

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA

TÄVLINGSSIMMARE



BLI MEDLEM i

ROLLO **Swim Team**

och köp

ROLLO SWIM TEAM-PAKET
innehållande:



Rollo Simbag
Rollo Simglasögon
Rollo Badmössa
Rollo Handpaddlar
Variomatic för elit och ungdom

samt Rollo Pull-Boy Variomatic dolme för elit och ungdom

till PANGPRISET
45:– INKL. MOMS
(listpriset exkl. frakt för ovanstående är ca 60:— inkl. moms)

Du kan bli Rollo Swim Team-Medlem på följande simtävlingar 1979, där Rollo finns med alla sina SIMPRODUKTER:

20—21/1	Älvsbysimmet/Älvsbyn
27—28/1	Riksmästerskapen i lagkapp/Järfälla
28/1	Januaritävlingen/Ludvika
30/3—1/4	SM inomhus/Västerås
21—22/4	Swed Expo Cup/Värnamo
27—29/4	Sum-sim riksfinal/Malmö
19—20/5	Finess Cup/Klippan
27/5	ROLLO Open/Jönköping
9—10/6	Sonett Elitsim/Jönköping
26—29/7	SM utomhus/Ronneby
12/8	Rosenlundsdoppet/Jönköping
1— 2/9	Sim à Go'/Ängelholm
8— 9/9	Sim à Go'Go'/Malmö
28/10	ROLLO Cup/Anderstorp
2— 4/11	Colgate Cup/Stockholm
2/12	ROLLO Öppna/Jönköping
30/11—2/12	JSM/Trollhättan

ROLLO Svenska Simförbundet

– SIMSPECIALISTEN –
FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT

Kontakta Rollo AB Box 105, 33030 GNOSJÖ • 0370/99050

MELLERSTA SKÅNES HORBY TIDNINGS TRYCKERI AB
1979