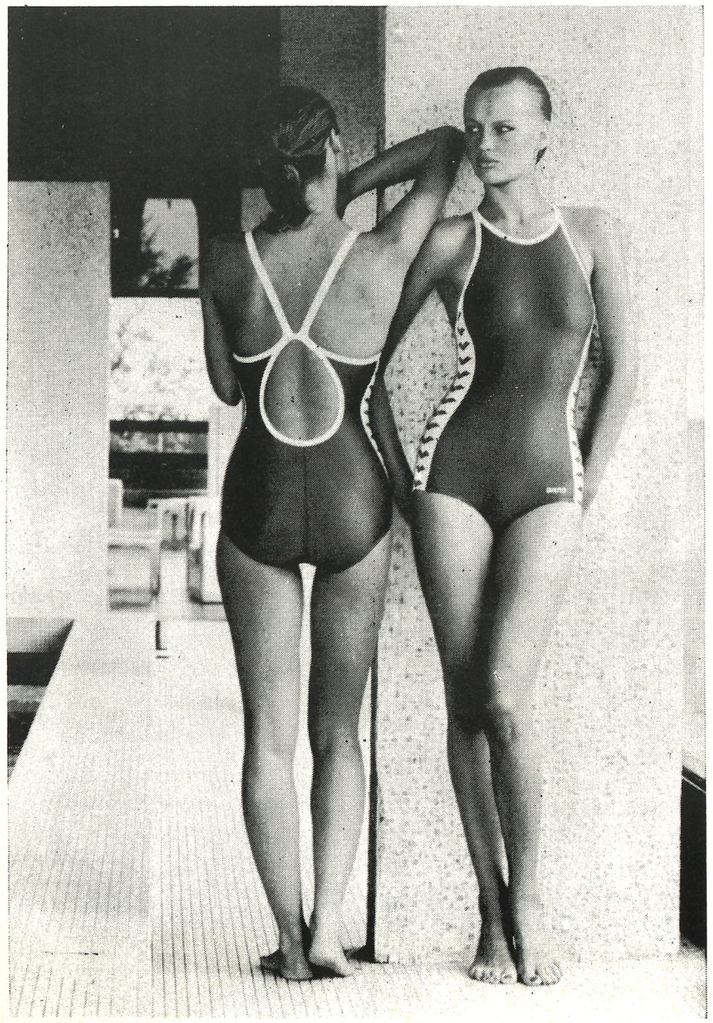
UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm

Världsmästerskap

FLYBACK: VÄRLDENS SNABBASTE BADDRÄKT?

Berlin 78. Världsmästerskap i simning. Världsrekorden kommer att skälva och en del gå förlorade. På denna tävlingsnivå gäller det på en hundradels sekund. Just då är baddräktens beskaffenhet av stor betydelse.

Hos Arena vet vi detta sedan länge. Därför har vi bett Shirley Babashoff, Ulrika Knape och Novella Calligaris, som är medlemmar av Team Arena, samt över 50 av de bästa amerikanska simmerskorna, hjälpa oss åstadkomma en revolutionerande baddräkt : Flyback. En baddräkt, som genom sitt material (Lycra) och sin passform (hängslebanden sitter ordentligt på sin plats





Ulrika Knape : 1 guldmedalj och 2 silvermedaljer vid Olympiska Spelen. 1 guldmedalj, 1 silvermedalj och 1 bronsmedalj vid Världsmästerskapen. 2 guldmedaljer vid Europamästerskapen. Medlem i Team Arena.

både på rygg och axlar) minskar vattenmotståndet mot kroppen. Shirley Babashoff säger : "Flyback bildar ett med mig. Den sitter tätt åt på sidorna och i ryggen. När jag dyker har jag känslan av att obesvärat glida fram genom vattnet...!"

Flyback visades för första gången vid Europamästerskapen i Jönköping 1977. Simmerskorna som använde den vann 2 guldmedaljer, 2 bronsmedaljer samt slog 16 hemmarekord och 2 mästerskapsrekord. Och ännu mera talar for den : 40 % av simmerskorna som använde Flyback slog sina egna rekord.

I år i Berlin borde vi få se Flybacks egenskaper bekräftas, ty det finns stora chanser för att den kommer användas av de flesta simmerskorna, som bestiger podiet och, varför inte, med en av dem bli den snabbaste baddräkten i världen.

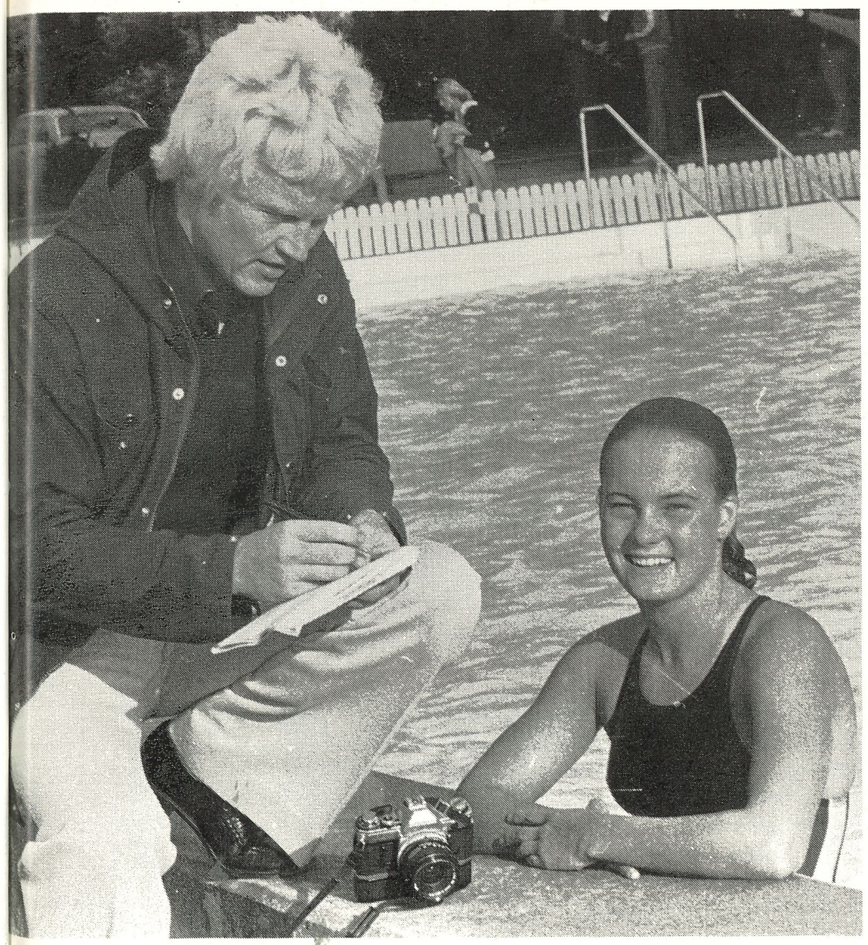
arena

Arena : Officiel leverantör till de tredje världsmästerskapen.

MELLERSTA SKÅNES HORSV CIVILTRYCKERI AB

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



SUSANNE ACKUM snabbstuderar i Borlänge och ska som 17-åring snart studera på universitetet i USA. Här berättar hon för reportern Gunnar Säfsten om sin situation. Läs Säfstens artikel inne i tidningen (Foto: Roger Stark)

Rikssimmartinget:
Livlig debatt om extrapengar till förbundet

Eva Olofsson:
14 procent av SM-simmarna anser skolan viktigare än elitsatsning

Skolsituationen:
Så klarar sig Susanne Ackum

Tekniskt magasin:
DDR-hoppare har studerats

RIKSSIMMARTINGET BLEV EN FULLTRÄFF

Rikssimmartinget i Göteborg 14—15 oktober blev i mångt och mycket en fullträff. Tingets programuppläggare, Göteborgs Simförbund, GKKN och S 02, hade bemödat sig om att göra ett omväxlande och intressant program, som ett ovanligt stort antal förenings- och distriktsledare kunde följa.

— Anledningen till att vi var så många berodde till viss del på att vi från RF fått s k "BRUD-pengar", slantar avsedda för att bekosta utläggen för flera kvinnliga idrottsledare, berättar Svenska Simförbundets ordförande Svante Lundkvist.

Rikssimmartingets största — och kanske svåraste fråga var den om extra pengar till elitsatsningen. Den frågan har fått en helt egen artikel i detta nummer av Simsport, och behandlas dessutom i ledaren

TÄVLINGSPROGRAMMET 1980

Under 1979 avgörs inget stort internationellt mästerskap, men arbetet mot 1980 års olympiska spel i Moskva måste snarast skisseras och fastläggas.

— Vi vill här under Rikssimmartinget ta tillfället iakt och höra vad ni har att ge oss för råd, berättade SK:s Bernt Porsander.

Bernt berättade vidare att man funderat på flera olika lösningar för 1980 års tävlingsprogram. Grundförslaget går ut på att ett OS-kval arrangeras vid midsommartid, eftersom OS avgörs under högsommaren, varpå ett svenskt mästerskap skulle följa efter OS.

— Men. tillägger Porsander, vi har också lekt med tanken att låta ett tidigt SM bli uttagningstävling före OS. Dessa tankar som en följd av den dåliga stämning som rådde i Skövde 1976 efter OS i Montreal.

"MISSAR GLÄDJEN"

Bernt Porsander efterlyste synpunkter och fick sådana i en lång rad.

Så här sade Olle Kylborn, före detta



SVENSKA SIMFÖRBUNDETS ordförande, Svante Lundkvist, och generalsekreteraren Åke Elmsäter har fattat posto vid pulpeten.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET söker utbildningskonsulent

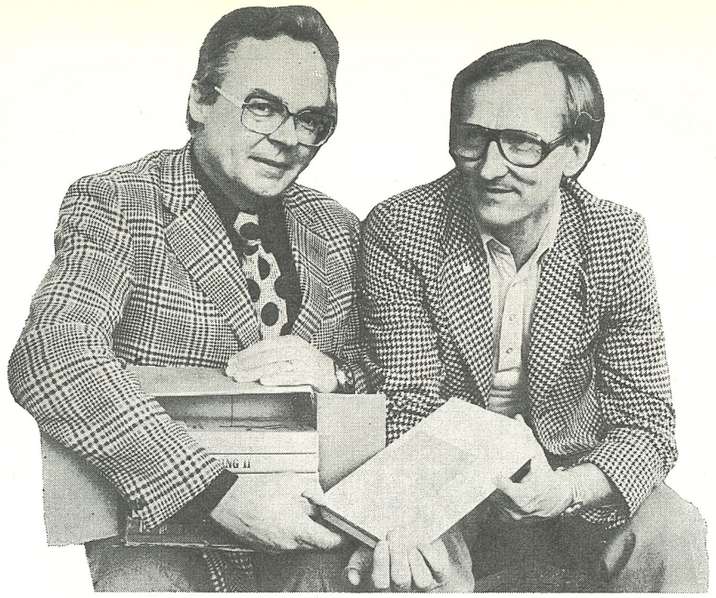
Vår utbildningskonsulent övergår till annan verksamhet och vi söker därför ny medarbetare till förbundskansliet.

Utbildningskonsulenten skall ansvara för och handlägga förbundets utbildningsfrågor genom att bl a — vara sekreterare i utbildningskommittén — ansvara för central kursplanering och uppföljning — svara för framtagning av utbildningsmateriel och utvärdering av detta — vara förbundets kontaktman med RF, SO och GIH i utbildningsfrågor och utveckling av kombinationen idrott/studier för aktiva — handlägga stadgefrågor, samt i övrigt medverka i utredningar och projekt för simidrottens utveckling.

Tjänsten förutsätter kunskaper i utbildningsutveckling, svensk idrottsorganisation och svenskt skolväsende. Arbetsplats är idrottens Hus, Farsta.

Ansökan med uppgifter om löneanspråk och tidigare tillträdesdag sändes till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA senast 15 november 1978.

Upplysningar om tjänsten lämnas av Åke Elmsäter 08/93 05 00 eller utbildningskommitténs ordf Lars Edstedt 090/11 92 09 eller bost 090/11 94 85.



LÄKAREN CF LIEDBERG (tv) var intresserade av de simmedicinska böcker som läkarkolegan Bengt Eriksson hade att visa upp.

idrottskonsulent på simkansliet:

— Jag anser att förslaget med OS-kval, OS och SM är bättre än ett tidigt SM. Detta av två anledningar.

— För det första missar den del av svensk simnings elit, som inte kommer till OS, hela sommarens viktiga träning. För hur ska de motiveras till sommarträning om SM avgörs kring midsommar och sedan ingen viktig tävling väntar dem förrän till vintern.

— Och för det andra kan ett lyckat OS ge den skjuts svensk simning behöver. En våg att rida på vid SM. Då kan SM bli en riktig festtävling.

ÅRSMÖTET BESLUTAR

Alla var ense om att SK ska arbeta fram ett förslag som i god tid före årsmötet skickas ut till klubbar och distrikt för granskande.

— Och låt sedan årsmötet få ta slutlig ställning, vädjade bl a Borlänges tränare Lars-Erik Paulsson.

Inte bara programmet för 1980 måste granskas noga, utan även den uppläggning av tränarnas arbete inför ett OS.

— Den tränarmodell vi haft inför EM och årets VM har varit mycket lyckad. Men tyvärr får vi inte behålla den modellen eftersom vi inte vågar kalkylera med mera än tre tränare till OS, avslöjade Bernt Porsander.

"OS-modellen" kommer också att snarast utlämnas till debatt. Se'n får årsmötet besluta.

RM GÅR FÖRE

När årsmötet hålls 1979 har redan RM-tävlingarna arrangerats, den här gången inte i Kumla, som de båda första RM-upplagorna, utan i Järfälla.

Det blir ett något förändrat program jämfört med tidigare år. Ett större antal simmare får plats på 1979 års RM eftersom det blir försökstävlingar på platsen, inte i hemmabassängen som tidigare. Vi ska be att få återkomma om de exakta detaljerna.

Så kan det tänkas att inomhus-SM får ett program med 800 m frisim för herrar och 1.500 m för damer, i stället för tvärtom som nu.

4x200 m frisim för damer kommer nog också upp på programmet för utomhus-SM.

— Fast då måste vi ändra i regelboken, upplyste Sven-Håkan Paulsson.

— Vi låter Rikssimmartinget föreslå styrelsen att ta upp frågan om regeländring på årsmötet, föreslog Svante Lundkvist.

SIMNING/SKOLARBETET

Trion Eva Olofsson, Stig Brenckert och Bo Hogenäs satte sig som panel angående kombinationen simning/skolarbetet. Tidigare hade även tränarkonferensen fått ta del av trions undersökning

Forts nästa sida

Kort sagt på tinget

— Polokommittén har kallats till UBK fyra gånger. Men uteblivit.

UBK:s Björn Lundahl indignerat

— Erkänn att vi är lite svaga vad gäller utbildning.

Polons Lars Fjärrstad generat.

— Utbildningskommittén anser det inte vara meningsfullt om t ex en ensam "polostuderande" eller "konstsimsstuderande" får plats på GIH-linje. Vi har bara fem GIH-platser för 1979.

Lars Edstedt, UBK, angående den uppdykande chansen med simlinje på GIH 1979. Lutar alltså åt att samtliga fem platser tillfaller simningen.

— Fan vill ha mycket, men h-e blir aldrig fullt . . .

Borlänges "Pea" Edén mitt under debatten angående förbundets önskan om kassaförstärkning.

— Vi vill gärna ha samarrangemang med simningen vid våra SM. Men eftersom sim-SM hålls i Ronneby 1979, där separat hoppbassäng saknas, får vi dela på oss nästa år.

Gunnel Weinås, hoppkommittén, lite besviken.

— Förmodligen avgörs vårt hopp-SM i Kumla en vecka efter sim-SM.

Samma Gunnel.

— RM i lagkapper har hittills varit i sin linda. Nu har vi hittat modellen.

Bernt Porsander, SK.

— Gör om nya RM-programmet!

Stockholms-Polisens Åke Lindhgren, inte lika säker på att nya programmet var förträffligt.

— Håll RM med individuella 50-meterslopp i två simsätt och slopa de tänkta semifinalerna.

Gemensamt uttalande av Rikssimmartinget med stöd av Lindhgren.

Simaktuellt

SIMAKTUELLT är en vinjett där föreningar och SDF gratis får annonsera. Annonserna får endast vara av idrottslig karaktär och vara kortfattade. Uppgifterna lämnas skriftligen till Simsport, c/o Roger Stark, Ängsbergsvägen 4, 633 47 Eskilstuna.

DECEMBER-SPEL, arrangör Oulun Uimaseura 2—3 december. Upplysningar B J Weckman, PL 196, 901 01 Oulu 10, tel arb 981-22 14 11.

ECCO-CUP, Skara 19 november. Klubbtävling på 25-metersbana. Upplysningar Hans Carlsson 0511/130 80a, 167 61b.

JDM BOHUSLÄN-DAL, Walkesborgabadet, Uddevalla 10—12 november. Separat inbjuden till berörda föreningar.

Så blev det licenser

Extra pengar till elitsatsning

Detta gav distriktsdelegater och de bästa SM-klubbarna sitt gillande när Rikssimmartinget hölls i Göteborg 14—15 oktober. Efter ett par års funderande och nerröstade förslag på hur kassan skulle förstärkas fick nu Simförbundets nye ordförande, Svante Lundkvist, glädjen att få slå klubban i bordet och stadfästa att tävlingslicenser var införda!

Beslutet som togs innebär att från och med 1979 kommer licensavgifter att tas ut av tävlingssimmare som är födda 1967 eller tidigare. Det betyder framgent att 12-åriga simmare måste betala en licensavgift på 15 kronor för att få tävla.

— Jag är säker på att svensk simning kommer att få stor glädje av dessa pengar, kommenterade Svante Lundkvist.

— Nu kan vi göra den satsning på eliten som vi hoppats.

ÖKAT ANSLAG

I budgeten för 1979 har de fyra tävlingskommittéerna, simning, vattenpolo, konstsim och simhopp, fått ett påslag med sammanlagt en halv miljon. Och tack vare licenspengarna kommer anslagen att kunna höjas ytterligare.

— Vi har eftersträvat att få in cirka 300.000 kronor, berättar Olle Strömberg, som i styrelsen tidigare haft titeln skattmästare tills det ordet försvann. Men trots detta har Olle ett säkert grepp i ekonomisidan.

Diskussionerna kring tanken på kassaförstärkningarna gick ganska höga ett tag i den debatt som tog flera timmar i anspråk. Men delegaterna från samtliga distrikt, utom Gästrikland som inte infunnit sig, samt de främsta SM-klubbarna, utom Kristianstads SLS, som inte heller fanns representerat, var rörande eniga om att Simförbundets elitsatsning skulle stödas. Problemet var bara hur.

FÖRSLAGET FÖLL

Vid årsmötet i våras fick Simförbundet i uppdrag att utarbeta ett förslag om startavgifter. Två kronor för varje individuell tävlingsstart skulle ge elitsatsningen samma kassaförstärkning som nu licenserna kommer att utgöra.

— Det förslaget skulle innebära att "tvåkronan" skulle delas mellan förbundet och det distrikt vari tävlingen hölls, förtydligar Olle Strömberg.

— Vi ville göra ett så enkelt system som möjligt, så att inte administrationen skulle äta upp stora delar av inkomsterna fortsatte han.

Trots att årsmötet för bara ett halvår sedan var rörande eniga om att startavgifter skulle vara bästa vägen mot mera slantar till eliten, så var de ytterst få som var tillskyndare av detta förslag vid Rikssimmartinget.

"SKÅNEFEMMAN"

Under de år det tagit att komma fram till ett beslut i "elitsatsningsfrågan" har flera förslag passerat revy. Först var det en licensavgift på 75 kronor som var på tapeten. Trots att då en försäkring, tidningen Simsport och statistikuppföljning skulle ingå i licensen föll förslaget.

Stig Olsson från Helsingborg talade sig i stället varm för en enklare form av avgifter. Detta förslag kallades populärt "Skånefemman". Skånes förslag föll på årsmötet i våras, men dammades av vid årets Rikssimmarting igen — men fick vika för 15-kronorslicensen.

Ändå är det nog "Skånefemman" som banat väg, varit vägvisare, till det beslut som nu står fast.

KLOKA NORSKA ORD

När Rikssimmartingets debattdeltagare hade svårt att ena sig tog Norska Simförbundets ordförande Egil Nylenna till orda:

— Vi har i Norge just infört licensavgifter.

— Och kan vi det, då borde väl ni kunna . . .

Till slut gick det alltså att införa licensavgifter. Det var inte ett enhälligt beslut som fattades, men det var en klar majoritet för det förslag som Svante Lundkvist kunde samla ihop efter den långa debatten.

Roger Stark

Rikssimmartinget...

Forts från föreg sida

och i detta hummer av Simsport finns en utförligare redogörelse av den uppsats som Eva Olofsson framlagt i ärendet.

— Och är de någon som vill studera materialet mera ingående så kan man höra av sig och få den hundra sidor tjocka uppsatsen, förklarade Eva.

Simförbundsläkaren Bengt Eriksson passade på tillfället vid Rikssimmartinget att presentera den bok, Swimming Medicin IV, som blivit det synbarliga beviset av simmedicinkonferensen i Stockholm förra året.

— I samma serie finns andra mycket intressanta böcker, förklarade Bengt.

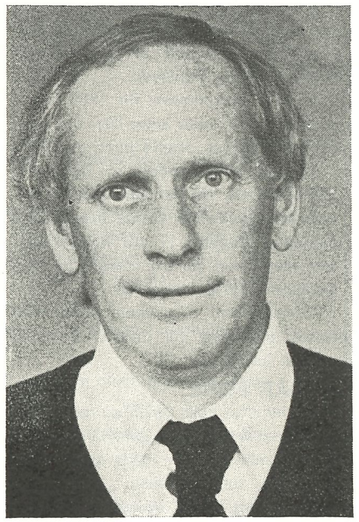
Simdistriktsledaren från Värmland, C F. Liedberg är själv läkare, och fattade stort intresse för den bok Bengt Eriksson visade upp.

PRESSAT TIDSSCHEMA

Tyvärr blev tidsschemat pressat på slutet och några frågor rakades över mycket snabbt, såsom den paneldebatt som skulle berätta om hur svensk simning skulle bli starkare t ex.

Kul och uppskattat inslag var annars "gästspelet" av kassören i "Blåvitt", Sven Karlsson, som berättade hur Föreningen Göteborgsidrott gått till väga för sina idrottsföreningar, IFK Göteborg, BK Häcken, Heim, S 02 och Turn.

— Många har misslyckats för att fel personer jobbar med PR-frågorna, menade Sven Karlsson, som bl a menade att när hockeylaget Björklöven gick ut i en stort påkostad drive hade man inte en realistiskt målsättning, något av det allra viktigaste.



SVEN KARLSSON kassör i föreningen "Blå-vitt".

Eva Olofsson:

Risk för att simeliten struntar i skolarbetet!



EVA OLOFSSON har gjort en utförlig undersökning av elitsimmarnas skolsituation

Tre av fyra elitsimmare i Sverige går i skolan. Och eftersom huvuddelen av dessa anser att idrotten är viktigare än skolarbetet är det högst angeläget att skolan tar hänsyn till dessa ungdomars speciella situation.

Detta och mycket annat kan man utläsa i en beskrivning och analys av skol- och idrottssituationen, som i dagarna framlagts av Eva Olofsson, styrelseledamot av Svenska Simförbundet.

Eva har varit snabb med sitt utredningsmaterial och det är 1978 års SM-simmare, det hon kallar elit, som fått komma till tals när hon gjort sin uppsats för Stockholms Universitet, pedagogiska institutionen. Efter tjänstledighet för bl a denna undersöknings skull är hon nu tillbaka som gymnasielärare i Umeå.

"DÅLIGA SIDOR"

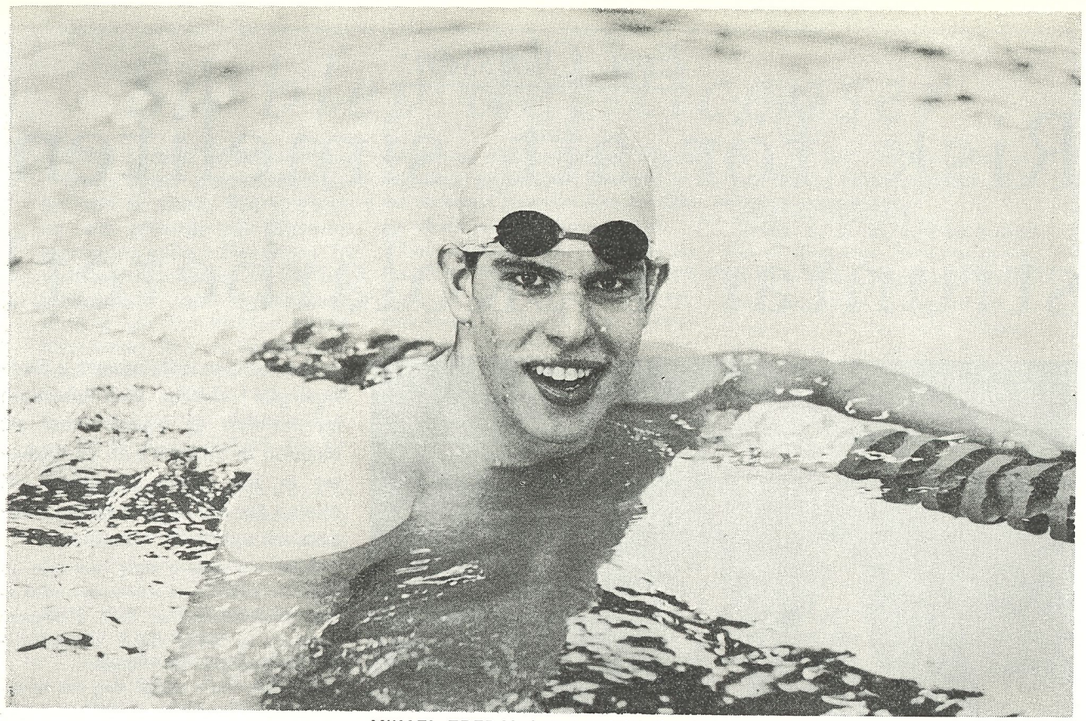
— Jag vill poängtera att undersökningen endast gjorts med 25 procent av de simmare och hoppare som 1978 anmälts till individuell start vid Svenska Mästerskapet.

Eva säger detta på ett sätt som om hon skulle vara rädd för att de "dåliga sidor" som rapporter avslöjar ska vara riktiga även om undersökningen skulle vara hundraprocentig. Men eftersom endast en av de slumpvis utvalda enkätoffren lät bli att svara, och Eva själv anser att "slumpen" spred ut enkätformulären på ett bra sätt, så är nog också svaren representativa.

— Ja, de som fått svara kommer från såväl storstadsklubbar, som klubbar från små orter. Dessutom är det både svenska mästare och simmare som aldrig kom i närheten av SM-final som fått komma till tals, poängterar undersökaren.

Det ska också sägas att Eva Olofsson ingår i en projektgrupp, bestående av henne själv, Stig Brenckert, rektor vid Akallaskolan i Stockholm, samt Bo Hogenäs SDF-ordförande, lärare och simtränare i Mariestad. Projektgruppens hela problemkomplex heter "Elitidrottutbildning", varav Eva Olofssons utred-

Forts nästa sida



MIKAEL TREDAL har specialstuderats

Forts fr. föreg. sida

ning är den första biten. Gruppen arbetar i samråd med bl a RF och skolöverstyrelsen.

KRITIK MOT SKOLAN

Trots att Eva själv är ämneslärare på gymnasiet och att övriga två utredare har sitt dagliga värv i skolan, så utdelas i Evas två utredare har sitt dagliga värv i skolan, så utdelas i Evas rapport ganska hårda snytingar mot skolväsendet.

— Ja, knappt hälften av de tillfrågade gymnasieeleverna tycker att det går bra att kombinera skolan och idrotten, poängterar Eva. Bilden är ljusare för grundskolan.

— Och det skrämmande är att endast 14 procent svarar att skolan är viktigare än framgång i simning!

På den punkten menar Eva att skolan får se upp. För det finns redan många som hoppat av skolarbetet till förmån för idrotten. Och bristerna i den situationen ger ju ett skrämmande framtidsperspektiv.

— Endast ett fåtal, Björn Borg och Ingemar Stenmark t ex, har ju inom idrotten kommit så långt att deras framtid ändå kan anses tryggad, både ekonomiskt och socialt, skriver Eva Olofsson i sin utredning, och, fortsätter muntligt:

— Skolan måste ge idrottens hårt satsade utövare bättre chanser att komma tillbaka efter avslutad karriär.

När Eva säger att SIA-skolan egentligen är bra, så betonar hon ordet "egentligen" på ett alldeles speciellt sätt . . .

— Ja, tankarna med SIA-skolan är bra. Men när ingen kommun har råd att genomföra dessa tanker, så kan vi inom den närmaste tiden inte hoppas på att idrotten har så mycket positivt att hämta den vägen.

Av utredningen kan vi också utläsa att stora delar av lärarna har resignerat. Men det visste vi väl redan förut?

SIMNINGEN SPECIELL

Simningen är ju speciell, jämförd med andra idrotter på det sättet att 75 procent av elitsimmarna fortfarande går i skolan.

— Och de som försöker kombinera skolan med elitidrotten tycker att livet på något sätt är tudelat, med vattentäta skott mellan skolan och idrotten, konstaterar Eva Olofsson.

— Därför måste det vara både skolans och idrottens skyldighet att hjälpa och stödja ungdomarna så att de får utveckla sina inneboende förutsättningar i harmonisk samklang, så att inte den civila karriären ska försummas.

Att man ändå kommit en liten bit på väg bevisas väl av att den "tudelade känslan" inte är lika påtaglig hos elever på idrottsgymnasium.

SPECIALVÄGAR

— Och, fortsätter Eva Olofsson, det är tydligt att elitidrotten måste hitta specialvägar.

Dessa specialvägar kan naturligtvis ha flera förgreningar. Viktigt är dock att de elitsatsande ungdomarna ska få chans att göra sin idrottssatsning, utan att de får dåligt samvete gentemot skolan. Bra vore om viss skoltid avsattes till personlig förkovring inom vissa bestämda områden, för idrottsutövaren då naturligtvis träning. Där är vi inne på SIA igen.

Det förtjänas också att upprepas att elitidrottaren ska få chans att komma tillbaka till utbildningen efter sin heltidssatsning.

— Det framgår i alla fall klart att känslan för idrotten i de här åldrarna är starkare än känslan för skolan, poängterar Eva Olofsson.

simning är roligt

Simsporten har ju fått kritik från utomstående för att grenen skulle vara väldigt tråkig, med träning bassänglängd efter bassänglängd.

— Men så ser inte de aktiva på saken, det framgår med önskvärd tydlighet, menar Eva Olofsson, som själv varit aktiv för 15 år sedan och bl a kvalificerat sig till SM-final i bröstsim.

— Alla utom en har svarat att de tack vare idrotten tycker sig ha ett rikare liv än jämnåriga skolkamrater.

Det gäller i allra högsta grad Mikael Tredahl från Stockholmspolisen, som specialstuderats väldigt noga.

— En vanlig dags morgon stiger jag

Forts nästa sida

Idrottens vardag skall belysas!

En del av våra föreningar i Göteborg, Småland, Värmland, Västerbotten och Västmanland har genom ett slumpmässigt urval kommit med i en undersökning för att titta närmare på hur föreningarnas situation verkligen gestaltar sig. Projektet stödes med anslag från en statlig nämnd och ligger inom RF och går under titeln "Idrottsrörelsen i samhället".

Centrala frågor är främst att kartlägga mängden idrottsliga insatser. Om man gör ett snabbt överslag över hur mycket arbete som läggs ner i en förening under ett år blir man säkerligen förvånad. Jaså, är det så mycket! Summeras flera föreningars verksamheter väcker säkerligen mångas uppmärksamhet inte bara på mängden arbete utan också på hur många sidor detta har — träning, ekonomi, resor, ledarfrågor osv.

Det är mångfalden stora problem och mängden arbete, som undersökningen inriktar sig på att skapa en så sann bild som möjligt av. För att lösa den uppgiften måste man förlita sig på de utvalda föreningarnas vilja och förmåga att ta på sig en extra uppgift att besvara ett frågeformulär, som kommer någon gång i höst. Detta formulär skall skickas in först i **januari 1979** och **behandlas anonymt.**

Redan nu har föreningarna kontaktats några gånger bl a genom ett preliminärt frågeformulär för att rikta intresset just på de sidor av föreningsaktiviteterna som syns viktigast att belysa.

Vid konferenser med de 20 SF som föreningarna tillhör och deras SDF samt aktuella DF har det visats ett glädjande intresse för att hjälpa till med undersökningen. I höst tas också förnyad personkontakt med de nämnda förbunden för att gå igenom det slutgiltiga formuläret och ta upp diskussioner.

Av stor betydelse är naturligtvis att föreningarna fortlöpande kan göra anteckningar och förbereder en sammanställning för arbetsåret 1/1—31/12 1978, vilket skall kartläggas.

Förhoppningarna om att för omvärlden kunna visa upp idrottslivets vardag med dess mödor och glädjeämnen är naturligtvis helt knutna till mängden mottagna frågeformulär i januari. Och nog skulle det vara en triumf att kunna visa upp ett 100-procentigt svarsresultat.

FÖLJANDE SF INGÅR I UNDERSÖKNING

Badminton
Bandy
Basket
Bordtennis
Bowling
Boxning
Brottning
Fotboll
Fri-Idrott
Gymnastik
Handboll
Ishockey
Kanot
Motorcykel
Orientering
Segling
Simning
Skidor
Tennis
Volleyboll.

Risk för . . .

Forts fr. föreg. sida

upp kvart över fem, berättar Mikael för Eva Olofsson.

— Jag äter lite, åker tunnelbana från Farsta till Eriksdalsbadet, tränar från kvart över sex till halv åtta och går sedan till skolan.

— Efter skolans slut går jag till klubblokalen och äter mat, samt väntar på att eftermiddagsträningen ska börja klockan fem.

— Träningen är slut klockan sju och jag är hemma vid halv niotiden, berättar Mikael.

Under skoläret ser vardagen ut på beskrivet sätt 3—4 dagar i veckan. Mikael har naturligtvis inte mycket tid över för familjeliv och han skolkar sällan från träningen för att i stället se en hockeymatch eller ett TV-program. Från skolan skolkar han aldrig.

MISSAR AVGÅNGSBETYG

Fastän han inte skolkar från skolan är han ändå borta cirka 100 timmar under ett läsår. Detta på grund av att han måste ha ledigt så många fredagar för att åka på tävlingar land och rike kring.

I och för sig har skolan en positiv syn på Mikes bortovaro. Men det stora problemet är att skolveckans alla timmar i ett ämne är förlagda just till fredagen. Och nu är risken stor att han inte ens kan få något betyg i ämnet.

Detta i sin tur kan föra med sig att han inte får någon praktikplats nästa läsår. Och utan praktik är inte hans skolgång fullgjord!

— Här är ett typexempel på att skolan gör för lite för de elitsatsande ungdomarna, menar Eva Olofsson.

— Visst skulle systemet kunna fungera så att Mikael t ex fick fördela studier och praktik på tre år i stället för två.

— Kanske får det bli så att jag hoppar av skolan. Mitt mål är OS i Moskva och fram till dess tänker jag inte pruta på simningen, deklarerar Mikael.

Eva Olofssons kommentar om Mikael:

— Hans situation är inte typisk för alla elitidrottande skolungdomar, men inte heller ovanlig.

100 A4-SIDOR

Totalt innehåller Eva Olofssons beskrivning och analys av skol- och idrottssituationen 100 A4-sidor. Det är en diger läsning, som vi här endast har kunnat delge kortfattat. Men nog är det tänkvärda sanningar som kommer i dagen och det verkar som om man knappast kan ge något godkänt betyg åt skolan, som alltför stelbent har bundit upp sin verksamhet på "normalelever", som knappast existerar inom idrottsvärlden.

Det senare påståendet, gjort av undertecknad, ställs på sin spets då det är idrotten med sina 56 grenar och 25.000 föreningar i landet som samlar flera ungdomar än alla andra ungdomsorganisationer, religiösa, nykterhets-, politiska, scout- och övriga föreningar tillsammans!

Roger Stark



Skolan och elitsatsningen:

Toppbetyg – ändå "superfart" på Ackum
Nu väntar fyra på USA-universitet!

Hon tog sig inte till VM-final i Berlin.
Tiderna för svensk damsimnings "maraton-drottning" var inte heller så lysande.
Men om knappt två år — i Moskva 1980. Då ni!
— Jag vill inte lova för mycket. Men jag ska göra ett allvarligt menat försök att nå den absoluta världstoppen!

Säger Susanne Ackum, den 17-åriga Borlänge-flickan som är kommunens ansikte utåt den stora simvärlden.

Det mesta remarkabla som hänt i simningen på senaste tiden — globalt sett — är de amerikanska flickornas framgångar.

Uppryckningen kom inte som någon överraskning. Efter fiaskot i Montreal fick USA-flickorna ett helt annat stöd än tidigare.

SUSANNE I USA

I våras åkte Susanne över till USA tillsammans med klubbkamraten Per Wikström. Under en dryg månads tid tränade de båda i Gainesville (Florida) under Randy Reese.

— En hård, tuff, men underbar månad. Det var enormt stimulerande att få träna där.

Susanne hade bestämt sig för en sak när hon kom tillbaka från USA. Och det var att få komma tillbaka.

Nu ser det ut som de planerna ska bli verklighet. Om alla planer går i lås kommer Susanne att åka över till Florida vid jultid.

Randy Reeses stall i Gainesville hör till de mest framgångsrika i USA.

Susanne kommer där att få träna tillsammans med bland andra Cynthia Woodhead, en av de absolut bästa amerikanskorna. — En världsstjärna som kan ge Susanne den matchning hon är i behov av i sin satsning.

Ett av de nya greppen som infördes i USA för att stimulera damsimningen var att även flickorna skulle få komma i åtnjutande av scholarships.

— Men något sådant kommer jag inte att få, berättar Susanne. Kvoten är redan fylld.

— Det är just den pekuniära sidan av det hela som fortfarande gör att Susannes USA-vistelse inte kan betraktas som helt klar.

FYRA ÅR I USA

Hon tänker stanna fyra år (!) i USA, och det kommer att kosta en hel del pengar.

Susanne har blivit erbjuden scholarships från andra universitetet, men det är till Gainesville hon vill komma. Randy Reese har också öppnat armarna för henne. Nu återstår det "bara" att fixa det ekonomiska.

På hemmaplan arbetar Susannes tränare Lars-Eric Paulsson hårt för att försöka finansiera vistelsen.

— Vi ska söka olika stipendier, berättar "Pålle" och sedan är det min förhoppning att Simförbundet kan ställa upp med några slantar.

Hennes föräldrar, Gösta och Birgitta, ställer givetvis helhjärtat upp och stöder.

— På något sätt måste den här saken gå att ordna, säger Birgitta Ackum. Om inte annat får väl jag och Gösta leva på pölsa i fortsättningen . . .

Om nu alla problem går att lösa kommer Susanne att kombinera simträning-

UNIVERSITETSSTUDIER

en i USA med universitetsstudier.

Att börja plugga vid universitetet vid 17 års ålder hör definitivt inte till vanligheterna.

Det har blivit möjligt genom en helt annorlunda studieväg, en väg som i Borlänge öppnats genom Borlänge SS försorg.

Våren 1977 var Susanne klar med grundskolan. Vid julen 1978— tre terminer senare — kommer hon att vara klar med sin studentexamen på den 2-åriga sociala linjen!

Susanne har studerat på "superfart" vid den kommunala vuxenskolan i Borlänge. Egentligen skulle hennes studier ha tagit sex terminen. Men hon klarar alltså av dem på tre.

— Om nu allt går som det ska, säger Susanne försiktigt.

— Inte nog med att hon klarar studierna, säger Lars-Eric Paulsson. Susanne kommer att göra det med toppbetyg också!

Att Borlänge-simmarna (Susanne är inte ensam) får studera på det här sättet betyder mycket.

Susanne, exempelvis, går i skolan tre dagar i veckan. Måndag, tisdag och torsdag.

De andra dagarna kan hon planera själv. Det betyder att hon kan komma till träningarna mer utvilad — och det ger naturligtvis ett bättre resultat.

KOMMUNEN POSITIV

Borlänge kommun ser också positivt på det här sättet att studera. Per-Olov Forsström, fritidsnämndens ordförande:

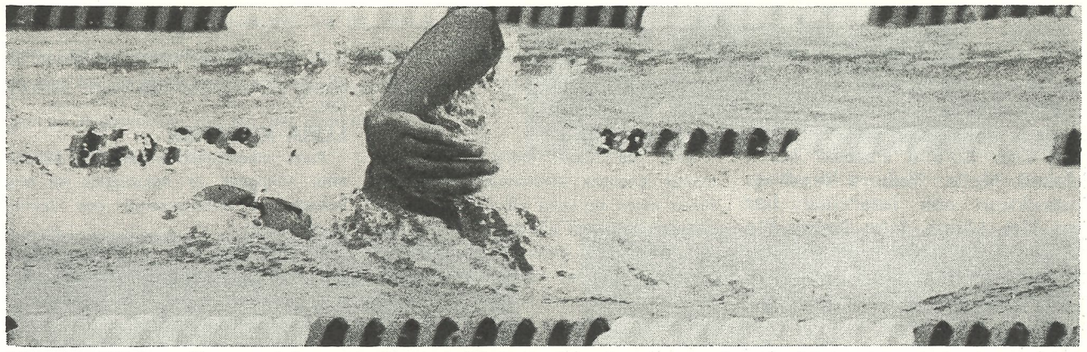
— Det här sättet att studera — som vi kan tacka Borlänge SS för — är idealiskt ur många synpunkter. Idrottsmännen kan satsa helhjärtat på sin gren utan att försaka sina studier. Sedan ger det oss också möjligheter att behålla våra duktiga idrottsmän.

— Den här studievarianten kommer i fortsättningen att vara öppen för de som är intresserade. Och varför inte även de som tänker satsa på en karriär som idrottsledare?

För Susanne har studierna vid den kommunala vuxenskolan inneburit att hon kan ta steget ut i världen betydligt tidigare än vad som annars varit möjligt.

Det tackar vi kanske för någon gång framför TV:n 1980 . . .

Gunnar Säfsten



MOT OS 1980 lovar Susanne Ackum att satsa, samtidigt som hon ska studera på universitetet i USA. Bilden visar hennes stil i bassängen — i skolan har hon toppbetyg. (Foto: Roger Stark)

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 .....

Konferensdeltagare "sviktade" i Ludvika

— Det var inte så svårt, man kom ju ner, tyckte eleverna i Mathz Lindbergs nya hopparskola.

Nervösa utbildningsledare stod snällt på led bakom 1-meterssvikten och väntade på sin tur. Mathz kunde med glädje se att simhoppningens grunder snappades upp och därmed förmodligen fördes vidare ut till landets föreningar.

Liksom föregående år hade nämligen årets utbildningsledarkonferens ett idrottsligt tema och i år var det alltså simhopp som stod på programmet.

Mathz Lindbergs redovisning av det pågående arbetet med utbildningspaket för instruktörer i simhopp var en av konferensens glädjeämnen. Alltför länge har detta saknats, men nu finns alltså en stomme till ett undervisningsmaterial. Konstsim har kommit ett steg längre och arbetar nu med steg 2 i sin utbildningsstege.

Övriga moment som redovisades under konferensen var: Plask- och lek får nyinstruktörsutbildning, speakerutbildning genomförs på försök.

Deltagare var: Håkan Lindberg, Blekinge, Arne Fagerlin, Bohuslän, Dal, Leif Larsson, Dalarna, Britta Hemmander och Cora Junevik, Gotland, Birgit Andersson, Halland, Åke Gissler, Jämtland, Ewa Nyberg, Medelpad, Åke Karlsson, Norrbotten, Björn Engvall, Närke, Barbro Kylvåg och Stig Olsson, Skåne, Bo Nilsson, Stockholm, Bertil Persson och Rune Jonsson, Södermanland, Rolf Markström, Uppland, Torsten Lidén, Ångermanland, Bo Pettersson, Östergötland, Lars Edstedt, Västerbotten, Bernt Porsander, SK, Barbro Hedsten, KK, Kerstin Thörnwall, SMK, Mathz Lindberg, HK, Birgitta Fagrell UBK, Curt Broqvist UBK, Björn Lundahl UBK och Roger Taflin UBK.

John Naber i Klippan:

”Det går att träna upp självförtroendet”

Hur fungerar den som tagit fyra OS-guld . . . Hur tänker han . . . vilka värden sätter han högst som idrottsman . . . Det är några av de frågor som simtränaren Björn Skybäck försöker besvara i nedanstående artikel, sedan han haft förmånen bli närmare bekant med John Naber, som i september besökte bl a Klippans simcenter. Björn Skybäck arbetar mycket tillsammans med simtränaren Ronnie Paleski. Björn har även varit simtränare i Örkelljunga och Ängelholm.

Jag har haft nöjet att tillbringa ett dygn tillsammans med OS-guldmedaljören i simning John Naber, under hans besök i Klippan hos Ronnie Paleski och i Malmö. Mellan Nabers föredrag, instruktion och intervjuer, har jag lärt känna John Naber lite närmare. Haft tillfälle att diskutera med honom om både hans syn på religion och på idrottspsykologin — den mentala träningen.

Om sin religiösa syn säger John Naber så här:

— Well, jag är inte religiös, utan kristen. Med det menar jag att jag har ett förhållande till Gud, jag tror på Gud, på Jesus Kristus uppståndelse på jorden. Jag läser dessutom bibeln varje kväll. Men jag vill inte tro på Gud som en präst, ej heller läsa bibeln genom en präst. Jag sköter själv mina kommunikationer med Gud. Han hjälper mig att få ett bra självförtroende. Han älskar mig — utan Gud hade mina resor jorden runt blivit alldeles för ensamma. Hån talar till mig genom bibeln, förklarar John Naber.

STARKT LAG

En intressant synpunkt är att hälften av simmarna på Johns gamla universitet, SCL, är kristna. Däribland nyblivne världsmästaren och OS-tvåan, fjärilsimmaren Joe Bottom. Universitetet har också ett lag som slår alla landslag i världen utom just USA:s. Universitetet tog sju medaljer vid OS i Montreal 1976, och skulle ha hamnat på sjätte plats i nationsstriden.

John nämnde om sin gudstro att han fått ett mycket starkare självförtroende genom denna. Självförtroendet anser han vara den fundamentala grunden i sin mentala träning. Och inte bara där, det gäller även i allt övrigt man föresätter sig att klara av. Det är här John Naber kommer in på den viktiga mentala träningen för idrottsmän.

— Det går att träna upp självförtroendet i samband med vanlig idrottsträning. Första steget är att skaffa sig ett slutgiltigt mål — SM, EM, VM eller OS, säger John Naber.

MENTAL MISS

Bara just detta enkla tror jag att många svenska idrottsmän missar. De flesta nöjer sig med att t ex vinna ett SM och sedan bli uttagna till ex EM utan att vara mentalt tränade för uppgiften.

Därför blir det många gånger klena svenska insatser vid internationella mästerskap. Undantagna är bl a Linda Haglund i friidrott, som har planerat sin topp till OS i Moskva 1980. Samma sak med simningen Pär Arvidsson, slalomkungen Ingemar Stenmark m fl.

Om den målinriktade satsningen säger John Naber vidare:

— På vägen mot det stora målet, måste man ha mindre mål att passera. T ex att slå sitt personliga rekord, vinna ett mindre mästerskap o s v. Det gäller att anpassa svårgihetsgraden av delmålen. De får inte bli för svåra och därför ouppnåeliga ej heller så lätta att man inte känner någon tillfredsställelse över det. Varje passerat delmål ska medverka till att höja självförtroendet.

LIKT TÄVLING

— Varje träning ska också utföras så likt en tävling som möjligt. Antingen i kamp mot klockan, eller mot inbillade motståndare, förklarar John, som också avslöjade att han hela tiden försökte inbilla sig vad hans farligaste konkurrent, östtysken Roland Mathes, hade för delmål, och att hela tiden försöka underskrida dessa i sin egen träning.

I det här avseendet tror jag att svenska idrottsmän slarvar genom att mera träna på rutin. D v s avverka ett antal serier på tider som i början av säsongen var bra, men som sedan inte har pressats. Därför att man på grund av slarv eller annat inte flyttat fram positionerna. Dessutom finns den faktorn också att man många gånger stirrar sig blind på antalet träningsmeter i stället för på kvaliteten. Jag vet t ex att man i Östtyskland ständigt lurar kroppen genom att träna med orationella serier, så att den inte hinner vänja sig vid bara en fart.

LURA KROPPEN

Även amerikanarna tränar på samma sätt. Viktigast är naturligtvis att öka kraven på träningsserier och delmål kontinuerligt.

När det gäller det rent tävlingsmässiga anser John Naber att det är viktigt att inbilla sig själv, lura kroppen, att även alla småtävlingar görs till stortävlingar. Att det finns mycket publik, att TV-kamerorna med miljontals tittare världen över tittar just på mig. Det är på så vis man kan träna upp sitt psyke, så att när det verkligen gäller ett OS eller VM så är man van, eller beredd på det hela.

— Man kan också, förklarar Naber, vända på det hela och när det verkligen gäller stortävlingar intala sig själv att det är en småtävling. Hela tiden gäller det att försöka lura sitt eget psyke, försöka se till att man inte blir nervös.

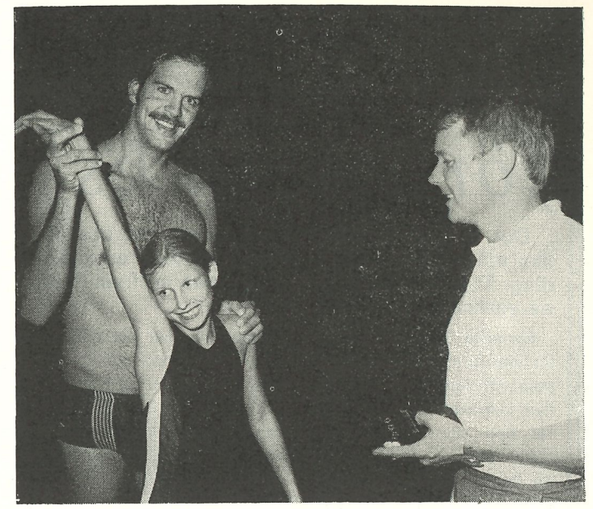
TÄNKA POSITIVT

Andra saker som kan vara viktiga inför tävlingar, är att för sig själv gå igenom de faktorer som kommer att göra sig snabbare och bättre. T ex gå igenom all träning man lagt ner, förbättrad teknik förbättrad kondition, snabba badbyxor. Man ska över huvud taget övertyga sig själv om att man är bättre. Man ska tänka positivt. Peppa sig själv, helt se bort från negativa sidor som sjukdom, skador, trötthet, o s v.

Slutligen under själva loppet: Se fram mot smärtan! När den kommer, veta att nu går det bra, men att man kanske kan pressa sig ytterligare, istället för att börja lägga av när trötttheten kommer smygande.

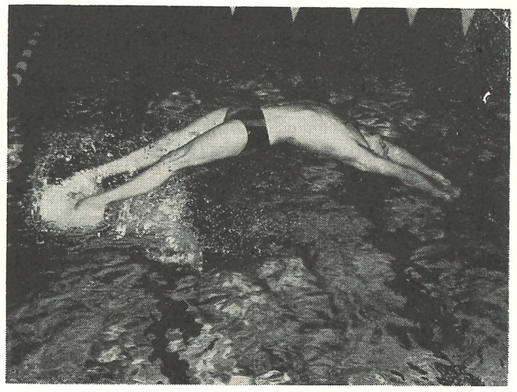
För John Naber själv sätter han stort värde på att tillhöra ett lag. Känslan att veta att här har han stöd. Han hör när dom hejar på honom. Han vet om att de bryr sig om hur han simmar. Och då bryr han sig också själv om hur det går.

Björn Skybäck



JOHN NABER besökte Klippan och inför Ronnie Paleskis ögon gav han råd om ryggsim med den här flickan (bilden till höger) som studieobjekt. SÅ HÄR SKA en ryggsimsstart gå till, menar John Naber och visar hur han gör ”ett hål” i vattnet, som han uttrycker sig. Bilderna nedan ger en fingervisning om hur det gick till
(Foto: Ronnie Paleski)





NABERS SJU PUNKTER FÖR RYGGSIMSFRAMGÅNG

Under sitt besök här i Klippan, höll John Naber ett mycket originellt och intressant föredrag, inför ett 80-tal begeistrade simmare och simtränare. Föredraget handlade om de enligt John, sju viktigaste momenten i ryggsim.

Samtidigt som han talade, illustrerade han punkterna, med rörelser, samt gav 14 nyckelord för de sju momenten.

Moment 1) Kroppen skall ha ett högt vattenläge, vara alldeles spikrak, och får endast rotera kring sin egen längdaxel. Huvudet hålls i normal ställning, och avslappnat. Blicken hålls fästad vid startpallen eller den ryggsimsflagga som hänger mitt i banan, för att få en rak kurs.

2) Armen rak och spänd, men handen avslappnad, armen skall ha samma läge som ett tänkt gevär som man står och siktar med.

3) Innan handen bryter vattenytan, vrids handen om så att lillfingret kommer först i vattnet.

4) Väl i vattnet skall armen gå djupt ner. John gjorde här en jämförande rörelse, med en armbrytare.

5) Handen avslutar draget med en snärt, likt den snärt som en kulstötare har när han stöter iväg kulan.

6) Kroppen skall, som tidigare nämnts, ligga så högt i vattnet, så att kroppens rotation vid varje armtag, blir så stor, att man skall se revären på sidan av sina badbyxor eller att höftbenskammen står rätt upp.

7) Bensparken ska inte vara så kraftig att simmaren bryter ytan och drar ner luft runt fötterna. Bensparken skall hela tiden påminna om kokande vatten.

Avslutningsvis menade John att han inte kunde lova alla som lärde sig simma enligt ovanstående punkter att bli OS-stjärnor, men det gjorde honom till en.

Nu finns Rollos lekpaket för simlekskola/simskola

Det är 10 år sedan Gerhard Lewin gav ut sin bok "Schwimmen mit kleinen Leuten" och nästan lika många år sedan Birger Buhre med entusiasm införde Plask- och lekmetoderna i svensk simning. Trots detta har det inte förrän nu funnits möjlighet att köpa allt man behöver för denna typ av verksamhet på ett ställe.

Svenska Simförbundets samarbetspartner när det gäller alla former av materiel för simning, simhopp, vattenpolo och konstsim — Rollo i Gnosjö — har nu med sitt nya lekpaket för simlekskolor och simskolor kompletterat upp sitt sortiment så att man kan köpa allt på ett ställe. Simdynor och handstödsplattor har man ju som de flesta vet av egen tillverkning sedan länge.

LEKPAKET FÖR MAX 12 ELEVER

Lekpaketet består av de "gamla beprövade" hjälpmedlen samt en del nyheter, som bara använts på ett fåtal platser i landet — men som visat sig mycket bra. Rikliga mängder har tilltagits dels för att läraren ska kunna individualisera undervisningen när så behövs dels för att materielen ska kunna räcka både till leksimgrupper och simskolegrupper under en hel kursomgång. Möjligheter finns också att komplettera paketen efterhand.

LEKPAKETEN INNEHÅLLER FÖLJANDE:

6 ST ROCKRINGAR

Används för de grundläggande vattenvaneövningarna i början av kursen (doppa ansiktet, bubbla, titta efter Näcken, gå in och ut i ringen m fl övningar) men kan också användas senare för undervattensslalom m m.

36 BOLLAR I TRE FÄRGER

Varje elev har möjlighet att öva med tre bollar. Används vid de grundläggande vattenvaneövningarna ("den gula bollen puttas med hakan, den blå med näsan och den röda med pannan") men används också för andra former av lekar.

12 FLYTLEKSAKER

Många badmästare och maskinister har sagt ett och annat svaveldoftande ord om användningen av bordtennisbollar i simundervisningen när man återfunnit desamma tilltäppande avloppen. Flytleksakerna har samma funktion men fördelen av att vara större och roligare samt ofarligare för avloppen. Flytleksakerna används på så sätt att eleverna blåser fram dem i vattnet.

15 DYKRINGAR I TRE FÄRGER

Utmärkta hjälpmedel för dykövningar. Ringarna är lätta att få tag i för barnhänder och kan genom att de finns i tre olika färger användas för att kontrollera att eleverna verkligen tittar under vattnet. Läraren släpper ner ringar med olika färger i vattnet när eleven kommit under vattnet och uppgiften är att ta upp en ring med särskild färg. Ringarna kan senare användas i en rad roliga lekar också.

12 PAR SIMGLASÖGON

I våra klorerade simhallar och bassängbad är det numera mycket vanligt att även vanliga badgäster och barn använder simglasögon för att slippa irritation av kloret i ögonen. Vid försök i Jönköping (projekt Badhemmet) har man funnit att det går mycket lättare att få barn att doppa huvudet, dyka m m om man använder simglasögon i början av kurserna. När sedan eleverna är i stort sett helt vattenvana går det mycket lätt att ta av glasögonen och öva dykövningarna. Särskilt stora framsteg har erhållits med barn som har lätt "vattenskräck" när de kommer till kurserna.

12 BADBOLLAR

Används dels som "nickbollar" i början av kursen ("dyka under bollen och nicka upp den") dels för par- och lagövningar senare under kursen. Bollekarnas antal bör utökas med hänsyn till hur lätt det är att engagera barnen på detta sätt — men ett större antal bollar bör då användas för att så många som möjligt ska kunna aktiveras.

DRAGKAMPSREP

Ett billigt och enkelt hjälpmedel för att ha roligt i vattnet med alla på en gång.

HINKBOLL

En vanlig plasthink förutsätter man ska finnas på varje bad. Här en liten större boll som går att använda för att spela "vattenbasket" med hinkar eller andra former av lagspel med boll.

PAKETKOSTNAD

Värdet av de i lekpaketet ingående delarna vid köp styckevis är c:a 700:— medan paketet i dag kostar c:a 490:— inkl moms.

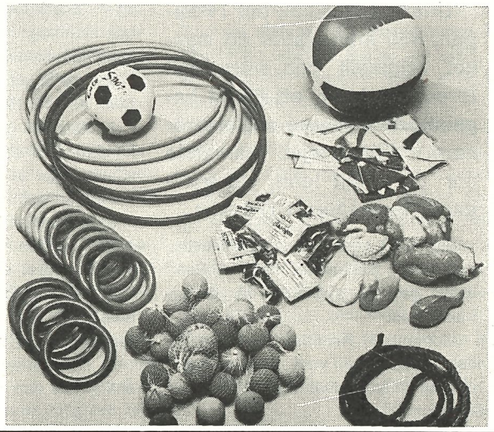
ÖVRIG UTRUSTNING FÖR SIMLEKSKOLA/SIMSKOLA

Vid utformningen av lekpaketet har förutsatts att baden redan tidigare har viss utrustning som simdynor m m varför detta inte inarbetats i paketet. Men naturligtvis kan man köpa även detta hos Rollo. Här den övriga utrustningen, som Rollo anses behövs för en simlekskola resp simskola:

Simlekskola: Simdynor, handstödsplattor, simlärarstång, livräddningsstång, livräddningsvästar.

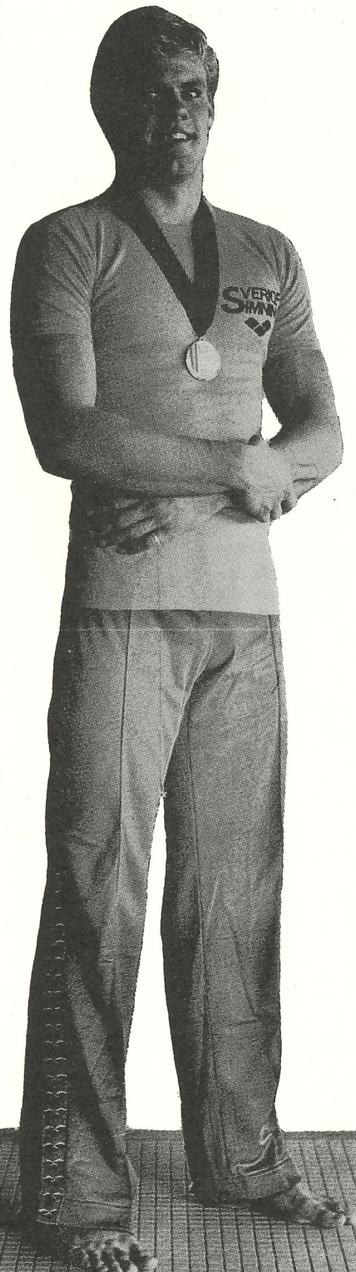
På simskolan tillkommer: crawlplattor, sänken, livräddningsdocka, polobollar.

Christer Junefelt



Affischera med Pär!

Pär Arvidsson på affisch — det kan klubbarna landet runt tjäna en liten slant på. Finspångs SK erbjuder landets alla tävlingsklubbar att mot provision sälja affischen. Bo Larsson i FSK lämnar alla nödvändiga upplysningar om ni ringer 0122/157 18. Härintill ses ett svartvitt eftertryck av annonsen i förminskad skala.

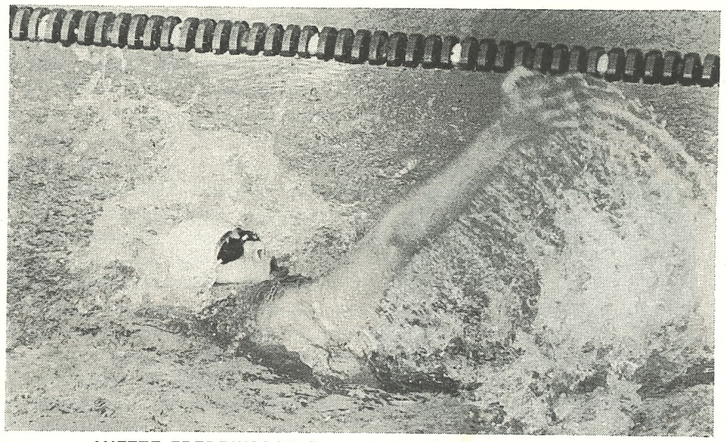


Fin PR för simsporten

Nu kan vi "spika upp" den svenske simmarkungen, Pär Arvidsson, på väggen. Finspångs Simklubb, den förening Pär representerar, har gjort en fyrfärgsaffisch på den svenske VM-medaljören. Svenska Simförbundet har godkänt affischen, som är 30—40 cm, utgör fin PR för simsporten!

TIO VM-SIMMARE

Det var verkligt hög klass på årets Arena Cup i Göteborg 14—15 oktober. Sammanlagt var det ungdomar, juniorer och den yppersta eliten från sammanlagt 41 klubbar som ställde upp i den tävling som Simavdelningen 1902 arrangerade. Bland elitsimmarna märktes bl a tio VM-simmare.



ANETTE FREDRIKSSON överraskade med seger på ryggsim

— Svensk simning behöver en så'n här tävling varje månad. Det skulle höja standarden på vår sport, hävdar S 02-tränaren Berndt Nilsson, som också tillägger:

— Jag anser att just den här tävlingen, Arena Cup, är den allra bästa vi har i landet.

I vilket fall som helst var det hög klass på tävlingarna, som arrangerades snabbt och elegant. Och de aktiva var mycket nöjda.

FÖRSTA EFTER VM

— Det här var min första tävling efter VM-simningarna, berättade långdistansaren Stefan Andersson, Tunafors.

— Jag kände mig verkligt tävlingssugen efter det långa uppehållet. Och det tror jag gäller oss alla.

Stefan vann 400 m frisim, liksom de övriga VM-simmarna höll måttet jämfört med den övriga eliten. En överraskning var det väl dock att S 02-flickan Anette Fredriksson, vann 100 m ryggsim före Tina Gustafsson och Pensé Andersen!

— Tyvärr fick vi för första gången på länge arrangera en tävling med manuell tidtagning, erkänner Berndt Nilsson.

— Vi använder oss vanligtvis av kommunens tidanläggning, men nu levererades anläggningar utan alla enheter. Och trots efterforskningar kunde inte kommunens representanter få fatt på alla delarna.

Den delen kan inte S 02 lastas för, men de dåliga resultatlistorna får klubben ta ansvar för. Inte nog med att arrangörerna inte följt Svenska Simförbundets rekommendationer att skriva ut hela klubbnamn, såsom t ex Borlänge SS, utan väljer egna påhittade förkortningar (BS osv), utan man har i ett par fall skrivit fel förkortningar, man har stavat fel på flera namn och i vissa grenar har födelseåret hoppats över.

Vågar vi lita på de noterade tiderna?

Roger Stark

Simlinje på GIH 1979
Men bara fem får plats

1979 blir det på nytt en simlinje på GIH. Utbildningen syftar dels till att ge kompetens som gymnastiklärare och dels specialutbildning inom specialidrotterna. Detta är en sällan återkommande möjlighet att under en längre tid få specialutbildning, för några få, inom simning.

Endast fem elever kan beredas plats och det är viktigt att det blir de "rätta" fem.

För de som söker bör det vara självklart att målsätningen är att efter genomgången utbildning **fortsätta** inom simningen, som instruktör eller specialist på något sätt.

Simlinjen kan bestå av elever från de olika grenarna, dock med minst två representanter från samma gren. Tidigare erfarenheter visar att utbildningen inte blir inspirerande om man är ensamvarg".

Huvudämnen inom simlinjen är:

- Simlära
- Pedagogik
- Träningslära
- Rörelselära
- Idrottsmedicin (spec simproblem)
- Psykologi
- Idrottens organisation
- Övriga simsporter
- Administration
- Studiebesök
- Specialarbete

I princip får idrottslärarlinjens elever ägna ca 6 veckotimmar till studier i specialidrott.

Detta är inte särskilt mycket och därför får eleverna vara beredda att jobba en hel del på "övertid" för att kunna tillgodogöra sig stoffet i specialidrotten.

Anmälan till idrottslärarlinjen vid GIH skall

1) insändas i vederbörlig ordning till GIH, senast den 1 mars 1979.

2) till Svenska Simförbundet senast den 31 januari 1979.

Man måste alltså ansöka om intagning både till GIH och till förbundet.

GIH värderar de sökande med utgångspunkt från de normer som finns fastställda — d v s att man har formell behörighet. Svenska Simförbundet å sin sida har att värdera de sökande ur simidrottens aspekter.

Ansökan till Svenska Simförbundet skall innehålla:

Persondata, adress, telefon, meritförteckning samt referenser (uppge två personer som känner dig väl — (lärare, tränare, ordf i föreningar o dyl).

Svenska Simförbundet beslutar vilka som skall rekommenderas till intagning.

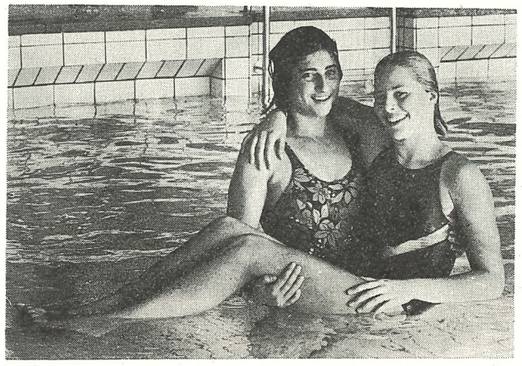
KOM ALLTSÅ IHÅG:

Ansökan till Svenska Simförbundet senast 31 januari (Idrottens Hus, 123 87 Farsta) till GIH (ansökan om högskoleutb) senast 1 mars.

MED I ARENA CUP

Anita Zarnowiecki:

"Jag har sänkt ambitionsnivån men tävlar än"



FÖRRA SIMDROTTNINGEN Anita Zarnowiecki lyfter Christina, ung segrarinna i Arena Cup

Christina Andersson sprudlade av glädje efter sin seger på 200 m medley vid Arena Cup. Hon besegrade ju bl a Susanne Ackum, som hade en bättre anmälningstid. Dessutom blev Christina gratulerad av förra medleydrottningen Anita Zarnowiecki.

— Klart att jag vet vem Anita är! förklarade Christina.

— Själv satsar jag speciellt på medley. Tycker det är jättekul.

Att det är kul med simning tycker fortfarande Anita Zarnowiecki, 24-årig lagmedlem i S 02:s i övrigt unga lag.

— Jag har förstås sänkt mina ambitioner från glansåren, säger Anita.

— Men simning har alltid varit min sport och jag förstår inte alla de flickor som lägger av och sedan knappast går ner i bassängen i fortsättningen.

Samtalet med Anita gör jämförelser med fotbollsspelare som efter avslutad aktiv karriär hoppar med i ett korplag, och vi pratar om friidrottare som blir motionärer på elljusspår.

— Jag, säger Anita, tränar bara någon enstaka gång. Det känns inte alls besvärande att ha fem eller tio sekunder sämre tid än jag hade för några år sedan. I stället är det riktigt kul att få hjälpa fram de små simmarna.

Anita har nu börjat studera till tandtekniker. När tiden så medger, kanske om något år, räknar hon med att hjälpa S 02 med ungdomsträningen.

Trim i skola – på fritid

Trim i skola — på fritid heter en motionsdrive, som syftar till att aktivera ungdomar på högstadiet och i gymnasiet med idrott som passar alla.

Svenska Skolidrottsförbundet är arrangör tillsammans med nio andra specialförbund bl a Simförbundet. Som "morot" i kampanjen har instiftats ett konditionsmärke "Trim i skola — på fritid". Fordringarna i varje gren utgör en ren arbetsprestation utan tidtagning. Provet i simning utgörs således av 1000 m sträcksimning.

Trim i skola — på fritid ger föreningarna möjlighet att

— presentera sig i skolan i samarbete med skolans idrottsförening
— stimulera till aktivitet i skolan
— rekrytera ungdomar till sin ordinarie simverksamhet

Kontakta Svenska Skolidrottsförbundet eller skolans idrottsförening för närmare information om samarbetsformer!

Vad månde bliva med sån't påbrå?

Det östtyska simmarparet Kornelia Ender Roland Matthes har fått en dotter. Båda avslutade sina simmarkarriärer i samband med OS i Montreal 1976.

De har tillsammans tagti åtta OS-guld, sex silver och två brons. Paret har också vunnit elva VM-titlar.

Vad månde bliva om det barnet satsar sin framtid på simning?

Återblick på VM i Berlin:

Fyra sekunder en evighet för sjuke Janne Thorell!

Alla världsrekord, alla lyckliga ungdomar på prispallen, alla dramatiska kraftmätningar i bassängen. Det finns så mycket roligt att tänka tillbaka på från VM-simningarna i Berlin. Vad man lätt glömmer är förlorarna — de som misslyckades.

Själv kände jag ett tomt sug i hjärttrakten när jag såg Janne Thorell simma försöken på 200 meter rygg.

Janne — Hedemora-grabben som tävlar för Stockholmspolisen — betraktades tillsammans med Pär Arvidsson som Sveriges enda individuella medaljhopp.

Janne misslyckades.

Först på 100 m rygg, sedan på 200 rygg.

Jag har sett Janne Thorell simma många gånger, men aldrig så tamt och förvirrat som han gjorde i Västberlin. Han tog i så det knakade, kastade oroliga blickar till höger och vänster, med den påföljden att avståndet till konkurrenterna drygades ut. Finalen blev meter för meter alltmer avlägsen.

Janne var säkert själv medveten om det när han gled in mot kaklet. Ändå ser det ut som han får ett slag i ansiktet när han tittar upp mot den elektroniska anslagstavlan.

"Thorell Jan— Swe — 2.09.01"

Han gömmer ansiktet i händerna. Tårarna är säkert inte långt borta. Sist av alla hivar sig Janne upp ur bassängen, rafsar ihop badrock, tumvantar och går in i omklädningsrummet.

2.09.01.

Tiden är drygt fyra sekunder sämre än den Janne vann SM på i Landskrona.

1—2—3—4. Räkna själv. Fyra sekunder är inte mycket i vardagslivet. Fyra sekunder i bassängen är en liten evighet.

För Janne Thorell betydde de fyra sekundernas sämre tid att livet skulle kännas ganska meningslöst ett tag.

Att det senare konstaterades att Janne var sjuk är en ringa tröst för honom.

Han kommer att analysera sin insats. Kanske finner han något fel i hela den uppbyggnadskedja som föregår ett lopp.

Gör han det blir det lättare att motivera sig själv inför de tusentals träningstimmar som ligger mellan honom och olympiska spelen i Moskva 1980.

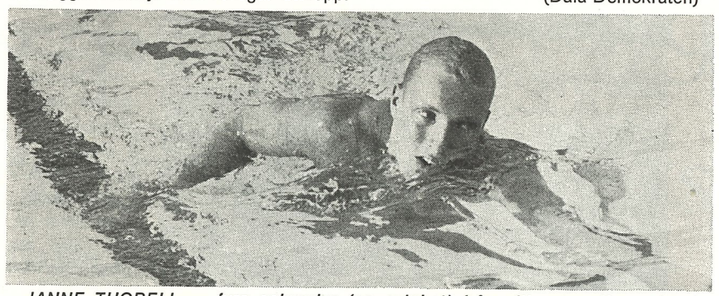
Gör han det inte blir det svårt.

Janne förlorade. Det som svider mest är att han förlorade mot sig själv.

Han kommer inte att glömma Berlin —78. Det är svårt att misslyckas. Men det är också mycket mänskligt.

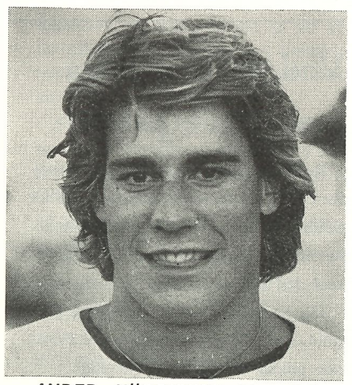
Bilden av Janne Thorell med händerna för ansiktet i VM-bassängen gav mig ett bättre perspektiv på simning än alla lyckliga vinnare.

Gunnar Säfsten
(Dala-Demokraten)



JANNE THORELL — fyra sekunder (en evighet) från sitt personliga rekord

"Higgins" ny Falu-tränare



ANDER HÄGGKVIST blev Faluns förste heltidsanställde tränare

För tre år sedan var Falu simsällskap en av de bästa simklubbarna i landet.

Börje Holmberg, Anders Häggkvist, samt syskonen Anita och Bernt Zarnowiecki — och tränaren Sune Sandberg inte att förglömma — såg till att det blev guldglans kring Falu SS.

Sedan dess har det gått utför. Den ene efter den andre har slutat.

— Men nu ska det bli bättre, säger Sven von Holst, simningens förbundskapten, som även sitter med i Falu SS styrelse.

— Vi har hela tiden haft ett bra ungdomsarbete, och nu ska vi intensifiera ansträngningarna att nå toppen igen.

Som ett första steg på den vägen har klubben för första gången heltidsanställt en tränare. Valet föll på Anders Häggqvist.

— Ett ganska lätt val, säger Svenne. "Higgins" har alltid varit ett föredöme för våra ungdomar.

— Men vi ska ha en sak klar för oss, fortsätter Svenne, den här satsningen kommer inte att ge utdelning i år. Kanske inte nästa heller. Det är en satsning på sikt.

Örjan Madsen intressant sim-föreläsare på Bosön

Simkommitténs traditionella elittränarkurs hade samlat ett 70-tal simtränare från hela landet till Bosön sista helgen i september. Kursen inleddes av simkommitténs ordf Sven von Holst, som redovisade intressanta analyser av VM i Berlin, baserat på olika siffermaterial.

Förutom svenska rekord, placeringsfördelning och analys av vår ställning till absoluta eliten i dag i förhållande till EM-året visade Svenne en växlingsstatistik på samtliga lagkapper. Växlingar har ju länge ansetts som en av våra svagheter i lagkappssammanhang. Statistiken visar dock att vi är inte så dåliga på att växla. Av finalländerna låg vi i mitten ungefär.

TRÄNARNA SAMARBETAR

Efter resultatanalysen redovisade närvarande VM-tränare sin syn på vad som hade gått bra och vad som gått dåligt. I stort sett hade allt gått som man räknat med. Samarbetet mellan hemmatränare och VM-tränare hade ytterligare förbättrats i förhållande till förra året.

Det mest negativa med VM-satsningen låg enligt både ledare och tränare i att man levt i kappsäck för lång tid. Att en viss tristess uppstod i truppen efter bara en kort tid på hotellet i Skövde där VM-lägret var förlagt.

Svenne redovisade sin syn på de två senaste årens tränarkonstallationer och menade att det till nästa år kanske behövdes en annan modell, som mer bör likna den som vi kan fingera under OS.

VM-OBSERVATÖRERNA

Efter VM-truppens rapportering var det VM-observatörernas tur att redovisa sina rön under VM. Ralph Juhlin och Kerstin Nederberg hade till uppgift att göra intervjuer och observationer under hela VM-tiden. En av huvuduppgifterna var att försöka mer ingående känna nationstränarna på pulsen vad beträffar medley, av några betraktat som "det femte simsättet".

Enligt Don Talbot var han ju redan för ett par år sedan inne på att just medley hade långt kvar till sina optimala resultatgränser. En satsning på renodlad medleyträning skulle enligt hans sätt att se det kunna ge mycket god effekt och utveckling åt "det femte simsättet".

Slutomdöme om nationstränarnas inställning till medley och hur det skulle tränas måste enligt OBS-gruppens del bli, att här har man inte börjat tänka i rationella banor ännu. Kan vi bli först, kanske något att tänka på!?

Fredagskvällen ägnades åt frågan idrott — utbildning. Eva Olofsson (styrelseledamot) redovisade en uppsats som baserades på en enkät bland ett obundet slumpmässigt urval av våra SM-simmare. Mera om den undersökningen finns i en specialartikel i detta nummer av Simsport.

KURSENS HÖJDPUNKT

Kursens höjdpunkt blev gästföreläsaren Örjan Madsen, under 1975—76 landslagstränare för Västtyskland, så norrman han är. Just nu arbetar han som lärare på idrottshögskolan i Köln och läser till en doktorsgrad i fysiologi.

Hans ämne var "Hur Västeuropeisk simning skall komma ifatt USA och Ööststaterna" och kan anses som mycket komplext. Han gjorde en mycket strukturerad föreläsning, som på ett enkelt sätt tog upp de problem som måste lösas för att Väst-europeisk simning skall få chansen att konkurrera på lika villkor.

Hans föreläsning var uppdelad i 8 olika avsnitt 1. Idrottens status 2. Sociala situationer 3. Tränarutbildning 4. Tränarens situation, uppgifter, plikter filosofi osv 5. Talangsökning 6. Träningen olika delar och innehåll 7. Samarbete tränaren-medicinaren-spykologen-fysiologen-sjukgymnasten samt 8 sammanfattning.

Det som mest rörde om i grytan var Örjans filosofi angående tre träningscyklar i stället för två som vi kör med i Sverige. Han hade fördelarna väl underbyggda rent fysiologiskt och ansåg att det även gav goda psykologiska effekter. Om detta kommer säkert diskussionerna att gå höga ett tag framöver. Sammanfattningsvis kan sägas att Örjans föreläsning tog upp många kända problem för Sverige och övriga västeuropa men han kom även med många nya inlägg som kan göra att vi kan förbättra våra egna möjligheter. När man en effektivare träning på kortare tid har vi klara möjligheter att ta in försprånget.

Örjans andra avdelning behandlade styrketräningen. Här gick han in på olika typer av styrka och vad som bäst gynnar en simmares uppbyggnad rent styrkemässigt. Här kunde man inte skönja något nytt under solen. Det enda som kanske skiljer sig från vårat sätt att träna styrka är, vilken är viktigt nog,, konsekvensen i genomförandet och att det kommer in rätt tidigt i simmarens utbildning. I gymnastikhallen avslutades Örjans föreläsning där han gick igenom de rörelser som han arbetade med i styrketräningen.

Extra krydda på verket blev Susanne Brokops tänjningsövningar, som var väl behövliga för denna stela skara av tränare.

Örjans besök i Sverige blev en nyttig bekantskap för våra tränare och det är inte omöjligt att vi får se honom här igen.

SK:s PLANERING

På söndagen var det dags för Simkommitténs planering inför 1979—80. Svenne delgav SK:s planer för seniorer, juniorer och utbildning i stort som sedan följdes upp med detaljer av Olle Ferm för juniorerna och Bernt Porsander för utbildningen. En hel del frågor togs upp i samband med planerna, t ex utökning av SUM-SIM programmet med i första hand 800 och 1500 m, nytt ute-SM program, förändring av RM, ytterligare satsningar på Clinic och temakurser, vilket undersöktes behovet av via en enkät. När alla planer är klara kommer de att redovisas i PM har man lovat.

Sveriges Simtränares Förening hade fått möjligheter att dels presentera en del föreningsfrågor, men också delge valutgången för tillsättande av tränarrådet. Det blev omval över hela linjen, vilket innebar Lennart Gullstrand för seniorerna, Glen Bengtsson för juniorerna samt Kerstin Nederberg för utbildningen.

I slutspurten av kursen kom Ingvar Holmér med en rapport från biomekaniska kongressen i Kanada. Han kom att uppehålla sig kring armtagets effektivitet och vilda krafter som handen kan utveckla. Forskningen på det här området går sakta men säkert framåt och vi kan säkert förvänta oss mer konkreta resultat längre fram.

Lennart Gullstrand avslutade med att delge resultatet av de undersökningar som han har genomfört på ett 10-tal simmare i vår VM-trupp.

Bernt Porsander

Debattstart i Simsport:

Har Birger Buhre aldrig förstått fysiologerna?

En sportskribent har en tung börda på sina axlar — att vara objektiv, skriva sakligt och samtidigt skapa nyheter. Ibland kan dock dessa journalister trampa över gränsen för det tillåtna och det kan passera. Men om det blir en vana eller snarare en "mani" måste någon reagera och försöka skapa debatt och insikt för andra, som tyvärr kan bli matade med felaktig journalistik, så att man till sist inte reagerar utan likgiltigt beskådar hur någon eller något blir offentligt avrättad, utan att kunna försvara sig inför åskådarna.

Institutionen som avrättas är GIH, personerna som utmålas som gycklare är dess fysiologer och skribenten är Birger Buhre, Kvällsposten.

Birger har till sin favoritsysselsättning på ett ytterst märkligt sätt markerat sin avsky till, som han uttrycker det "högfärdiga teoretiker", som fört Sveriges simning i djupa vågdalar och som vi inom svensk simning ska ta avstånd ifrån till den milda grad att han kan skriva följande, jag citerar:

"PÅ TVÄREN"

"Oj, om svenska simlandslaget låtit professor Åstrand och Holmér på GIH skisserat VM-förberedelserna istället för att låta tränare med praktisk erfarenhet av simning behålla ansvaret, så hade säkerligen också vårt gäng simmat på tvären, haft svårt att klara Danmark och Tunisien".

Slut på citat, som är hämtat ur en av krönikorna i KvP under sim-VM. Ur samma krönika citerar jag även följande ömkvärda ord av nämnde skribent:

"Att Sverige upplevde en period då flera av våra tränare och fysiologerna på GIH "högfärdigt" talade om att skapa en svensk träningslinje; resultatet blev bl a fiaskot i Mexico-OS".

Listan av absurda påhopp kan göras lång och jag ska senare återkomma till några andra.

VARDAGSMAT

Under flera års period har detta varit vardagsmat för herr Buhre som tydligen inte själv förstår vilken björntjänst han kan göra svensk simning genom att som opinionsbildare skapa ett misstroende till en vetenskap som många med mig anser vara en av de viktigare för att på ett vettigt sätt få allt bättre simmare, utan att bränna ut dem, som man på många håll bl a i USA får tillfälle att göra på ett kvalificerat sätt, med alltför många simmare just p g a för lite fysiologiska kunskaper.

I Dina artiklar, Birger Buhre, ger Du i princip förtjänsten till USA att Sverige lyckades över förväntan i VM genom att förklara att vi låtit några simmare få tillfälle att träna där under kortare perioder. Det har inte gått upp för Dig, att vi skapar en svensk linje som, med tanke på de förutsättningar som vi har, är överlägsen den som på många håll existerar i Ditt drömland USA.

I det simlandslag som här presterade storresultat har 90 procent av grunden av simmarnas kapacitet skapats i Sverige och inte i USA. Mycket av detta kanske vi har fått fram genom det samarbete som skapats mellan GIH och dessa tränare som lyssnat och som vill förstå och kan tillämpa teorin praktiskt.

INTE FRÅN GIH

Herr Buhre tar själv upp det i en annan artikel, men på ett helt felaktigt sätt. Han lovordar med all rätt Lennart Gullstrand för hans förnämliga arbete inom simtruppen och tillägger samtidigt — som han tror cyniskt följande: "Lennart Gullstrand, en välutbildad fysiolog, men inte från GIH i Stockholm utan från Köln".

Jag blir förtvivlad då jag och de flesta andra initierade simtränare vet att just Lennart Gullstrand är den simtränare i Sverige som har de intimaste kontakterna med GIH och har mycket att tacka GIH för sina fina kunskaper inom just fysiologin och tillämpningen av detta.

INTE FÖRSTÅTT

Det är väldigt trevligt att det nu skrivs om simning — mycket, gärna och ofta. Detta gör Birger Buhre ofta och gärna, men alltför ofta med huvudet under armen, och dessa klavertramp har alltid sitt ursprung när det ska spys galla över teoretiskt utbildade GIH-elever eller dess lärare, i jämförelse med de s k ideellt arbetande praktikerna med överlägsen kunskap om allt.

Är det inte så, herr Buhre, att Du aldrig riktigt förstått vad fysiologerna pratat om, och när Du försökt så har det blivit pannkaka av allt. Och då har det inte varit fel på praktiken utan på teorin.

Om vi inte vill förstå eller utnyttja den kunskap som finns inom räckhåll så är det förlåtligt, men man kan hålla sig från slag under bältet och skymfningar av kunskap som kan utnyttjas här i Sverige. Jag vet mycket väl att fel utnyttjad teori kan få fatala konsekvenser, och det tar lång tid att rätta till fysiologiska misstag.

Jag är också väl medveten om att jag representerar en klubb som enligt KvP:s sportchef har minst två av Sveriges sämsta simtränare och tillika den slutliga kvarnstenen, båda är utbildade på GIH.

Men hur som helst, jag har ett brinnande intresse för simning och för dess accelererande förbättrade resultat, samtidigt som jag vill slänga ut en brandfackla bland andra som läser "Simsport", och i vilken utsträckning som simtränare i Sverige anser sig totalt likgiltiga för GIH, samt skapande av en svensk profil inom simningen. Ska vi helt lita på USA och andra "stormakter" inom simning och alltid vara efter, eller ska vi skapa egna mål, egna riktlinjer, visa att vi också kan det här med simning. Naturligtvis ej ensidigt, vi måste vara lyhörda, öppna för alla andra länders tänkande men det är slutligen här i Sverige som det ska omsättas.

ÖNSKAR DEBATT

Skulle kännas skönt om vi i "Simsport" kan få lite debatt om bl a sådana här brännande saker som De stora Opinionsbildarna har monopol på alltför ofta. Eftersom ingen skriver något mot detta och andra skribenters klavertramp kan det vara på tiden att någon lyfter på hatten för att släppa ut litet av inneboende opposition mot det absurda och få litet större svängrum för realiteter och inte så mycket sensationsskriverier.

Upp till debatt och varför inte ett litet inlägg i "Simsport", herr Buhre, det skulle inte skada, förklara Dig!

Matz Widerström

GIH-utbildad

Snäll insändare till Simsport

En fjäder i hatten för Simförbundet

När jag i år sände in redovisning för årets försålda märken (1.592:—) är det 25:e året i rad som jag sålt ungdomens simmärken i Gränna, plus att jag två tidigare år sålt märken i Röstånga. Jag har i år roat mig med att gå igenom alla avlagda märken under årens lopp.

Slutsumman stannar vid 900 järnmärken och 4.500 simborgarmärken.

Totalt har 10.800 märken av olika valörer från 'Baddare" till bronsplakett passerat genom simskolan i Gränna, där c:a 2000 olika elever lärt sig simkonsten sedan 1954.

Inte någon gång har jag stått utan märken på avslutningarna — men det var bra nära när Ni för några år sedan gick över till en dansk leverantör av märken — alltså bara positiva "affärsförbindelser" under alla dessa år.

När jag nu avslutat min 27:e simskolesommar i obruten rad tycker jag att Simförbundet bör få en "fjäder i hatten" för att vi varje år har haft något att samla simmandet runt — låt vara att en del vuxna kallar det märkesraseri — men ungar är roade av simmärken, det kan jag intyga. Baddaren och grodan är nog det roligaste som tillförts märkesfloden på senare år.

Beträffande Simborgarmärket har jag ett tips för ökat simmande. Det är ju vanligt i dag med organiserad motion på större företag och på statliga och kommunala förvaltningar. Gå ut med en folder där företagen, skolstyrelserna, socialbyråerna, etc tävlar om högst procent avlagda 200 m simsträcka.

För att stimulera till upprepat simmande, där man har motionsbad, kan km-, mil-märken slås ut på alla anställda och vid årets slut utgöra en siffra att tävla med inom olika företag.

Så ett simskoletips till alla som liksom jag har **en enda** rak brygga ut från stranden. Det är ganska svårt att klara längddykningen utan några fasta markeringar. Jag har gjort på följande sätt: På ett nylonrep, 25 m långt, har jag bundit fast stora (10—15 cm i diameter) plastkulor (avsedda för fiskeredskap) på 5 m, 8 m, 10 m, 14 m, 17 m, 20 m från bryggan på ungefär 1,5 m djupt vatten, och spänt till en stolpe i botten.

Om djupet är ungefär 1,5 m kan en kamrat lätt gå ut och ställa sig vid den kula med det aktuella avståndet och så har man strax ett undervattensmål att simma mot. På kulorna skriver man lätt med tusch antal meter från bryggan. När simkursen är över tar jag in repet och samma rep kan användas i många år.

Med simmarhälsningar
Bo Hansson

Har Birger Buhre...

Forts fr föreg sida

Insändare:

Jag kan inte hålla med Birger Buhre

Jag kan inte utan vidare smälta debatten om hur Birger Buhre uttalar sig om utbildning av tävlingsfunktionärer.

Hur menar Birger egentligen? Skall Svenska Simförbundet sända till övriga länders arrangemang många funktionärer som på egen bekostnad icke har möjlighet att åka till internationella tävlingar på grund av ekonomiska svårigheter, samt att ej vara begåvad med språket eller har den förmånen att genom sin privata tjänst kunna deltaga.

Däremot måste jag hålla med Biger att 100-metersfinalen vid SM blev en fadäs. Genom mitt arbete hade jag ingen möjlighet att åka till Landskrona i år för att åse simningarna.

Hade jag varit närvarande så hade mitt yrkande varit att omsimningen skett den 23 juli. En sportslig rättvisa tycker jag, eftersom Pelle Holmertz då fått möjlighet simma 400 frisim och uppnå en medaljplacering. Övriga simmare i finalen kanske också var anmälda till 400 frisim?

För att återgå till utbildning av funktionärer i internationella sammanhang tror jag icke Svenska Simförbundet orkar med i sin budget att bekosta ett större antal!?

Vid SM bör nog varje funktionär testas. Jag har vid tidigare tillfälle framställt till Utbildningsledare Lars Edstedt om att man kan se t ex flera tidtagare använder tummen i stället för pekfingret vid avtryckning av tidtagaruret. Fick det humoristiska svaret: Visst användes pekfingret!

Så utbildning av funktionärer måste ske med mera skärpa och vem skall stå för kostnaderna?!.

Rolf Höög

hedersordf i Motala Simsällskap

SIMTRÄNARE/KONSULENT

sökes till

Norrköpings Kappsimningsklubb

Tillträde snarast eller efter överenskommelse.

Upplysningar: Hasse Ljungberg tel 011/10 22 40. Säkrast 11.00—16.00.

TEKNISKT MAGASIN

av Göran Lundkvist

Veckan efter påsk var två svenska hopptränare (Helmut Missler och Göran Lundkvist inbjudna av Östtyska Simförbundet till en resa, som från början var tänkt som en rundresa, men som kom att omfatta simhoppning i två av de stora metropolerna för hoppning, Rostock och Leipzig. Resan skulle gjorts redan för två år sedan, som ett led i Görans utbildning på Idrottslärarlinjen, GIH.

Att resan inte kunde göras förrän nu, berodde på förhållandet att östtyskarna själva först måste bjudas in till Sverige för att studera simhoppning. Därefter skulle en officiell inbjudan kunna komma via Östtyska Idrottsfederationen över Svenska RF och sedan till Simförbundet. Krångligt värre, men är man beroende av något i öst, så är det klara papper!

ROSTOCK

Helmut och jag hade väl dagarna innan rundturen gått och funderat på vad vi skulle få se, om vi överhuvudtaget skulle få någon inblick i träningsmetodik, urvalsmetoder och teknik. Man vet ju att dessa stater kan vara besvärliga att komma inpå livet och ofta tystlåtna om egna rön.

Emellertid efter diskussioner med Rostocks chefstränare Max Kinast blev det mer och mer uppenbart att östtysk hoppning inte befinner sig på en nivå, som i fråga om teknik och kunnande, skulle överstiga svensk hoppning. Nej, den stora skillnaden ligger i resurser, både materiellt och personellt.

TRÄNINGSORGANISATION

Östtyskland har 5 stora centra vad gäller hoppning. Alla fem har likartad organisation. I toppen sitter en chefstränare. Han är så kallad erfarenhetstränare. D v s han har hållit på med hoppning i åtskilliga år och visat goda resultat som tränare. Under sig har han ett antal tränare (mellan 5 och 10).

Dessa tränare jobbar med samma arbetstider som lärare (omkring 25 tim/vecka). Dessa har någon form av pedagogisk och idrottslig utbildning. Ofta har de en 4-årig utbildning som diplomsportlehrer. I klubben jobbar också s k övningsledare (übungsleiter), som har hand om nybörjarträning, konditions- och styrketräning. Dessa är i regel inte utbildade, men ändå avlönade hjälpredor till tränarna.

SIMHALLAR — UTRUSTNING

Utrustningen i simhallarna varierar något, men skulle vi få en enda liknande anläggning som dessa fem i Östtyskland, skulle mycket vara vunnet för svensk simhoppning.

Rostock: 5 ettor, 4 st. 3:or, 1 torrsvikt i skumgummibassäng (alla sviktar Maxi-Flex och alla stativ Durafirm)
2 studsmattor med lons, rotationsstol, en lång mjukmatta för gymnastik och uppvärmning. En hydraulisk svikt, höj- och sänkbar från 0,5 m till 4 m. En femma, 2 sjuor och en tia.
Bubbelmaskin. Fri tillgång till samlingslokaler och läkarvård i anslutning till badet.

Utanför badet stod öppettiderna för allmänheten anslagna. De tider allmänheten har tillträde till badet, stämmer väl överens med de tider som vi hoppare har tillträde till våra simhallar.

På frågan om inte allmänheten klagade, svarade man i Leipzig:

— Jovisst, i början innan man gjorde en ritning på ett allmänhetens bad, och byggde 10 st exakt likadana bad runt om i staden.

Rationellt och billigt! Kanske något för våra svenska kommunpolitiker att tänka på. Här hemma tycks den arkitekttoniska statusjakten vara allena rådagörande för tillkomsten av nya bad.

Leipzig: 4 ettor, 3 treor, en höj- och sänkbar hydralsvikt, fast etta och trea, femma, sjua och tia. 2 studsmattor, rotationsstol, 2 svikter i skumgummibassäng.

Det anmärkningsvärda med hallen i Lepzig var att den enbart var byggd för simhoppning och aldrig öppen för allmänheten, (dom har ju sina egna bad). Hopphallen låg i anslutning till tyska högskolan för kroppskultur (jmfr GIH), och användes också i utbildningen av sportlärare.

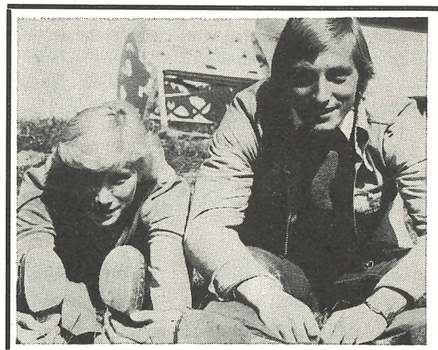
I både Rostock och Leipzig höll man en lufttemperatur på 28—30° C, och vattentemperatur på omkring 28°. Detta gjorde att man kunde köra långa pass, ofta mer än 2 timmar. De' du Janne Nilson i Stockholms hopptält!

Underligt nog hade dom ingen lonsanordning i Leipzig, vilket dom hade i Rostock. Dom visste inte ens om hur en sådan fungerade och hade inte en aning om att Rostock hade en?

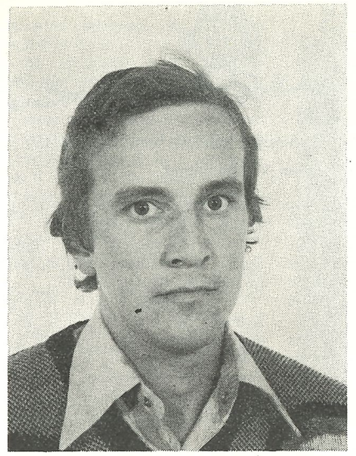
TRÄNING

Östtysk simhoppning kännetecknas av mycket experimenterande. Man provar olika träningsmetoder, utvärderar under diskussionssammanträden och bestämmer sig för en metod. Varje enskild tränare har fria händer att sköta träningen.

Vi försökte få tag på något tryckt kompendium för metodik eller tränarutbildning. Något sådant existerar inte fick vi till svar. Man kanske får tro dem, trots att det finns en speciallinje för in-



DDR KAN simhoppning. Det bevisade bl a Schöpke (t v) och Hoffman, vilka tog varsin guldmedalj vid EM i Jönköping förra året



GÖRAN LUNDKVIST har svarat för berättelsen om studieresan till DDR

Två hopptränare på resa till DDR

struktörer på 2 år vid idrottshögskolan i Leipzig, Att man inte kör på en rak linje i metodiken visar också olika tränares sätt att arbeta. Något som vi svenska tränare borde ta efter, är agerandet på kanten.

Visserligen har östtyskarna fler sviktar och kan ha igång flera hoppare åt gången. Men det viktigaste var att hopparna gjorde fler hopp på ett träningspass än vad vi gör. Ofta samlade tränaren hopparna mitt under träningen, gav dem en och samma uppgift och gick sedan och satte sig för att titta på träningen på avstånd. Därefter samlades hopparna igen, fick påpekande om vanliga fel, fick nya uppgifter o s v.

En fördel med det stora antalet hoppare var att man kunde nivågruppera dem i jämna grupper. Vid ett tillfälle i Rostock var man 6—7 15-åringar som samtliga körde 2 1/2 volt bakåt och 2 1/2 mollbergare i 1,5 timma! En annan viktig sak i träningen var att man ofta körde en hel grupp av hopp i ett sammanhang. Man körde t ex enbart hopp med rotation framåt. Då gjorde man samtliga hopp i gruppen och i alla stilarter som var möjligt för hopparen. Detta tror vi är viktigt för att man skall bli en komplett hoppare. Man skall kunna behärska allting i ett hopp, kunna orientera sig hela tiden i hoppet. Frågan är bara om vi har tid att köra sådana pass. Har man en SM-serie på 3 m vill man naturligtvis göra den i första hand. Men i vad vi kallar uppbyggnadsträning borde denna form av träningen av hoppkänsla komma in.

Den väsentligaste skillnaden i metodik mellan östtysk och svensk hoppning gäller satsträning. I Östtyskland tycker man liksom vi att anloppet och sista steget är det viktigaste inom hoppningen. Man har liksom vi kommit underfund med att det är väldigt svårt för en liten lätt nybörjare att trycka ner och arbeta i harmoni med svikten. Därför tar man in satsträningen på ett betydligt senare stadium än i Sverige. Man underlättar för hopparen med hjälp av olika utgångsställningar på svikten. Kommer man inte runt stående på ett rotationshopp får hopparen göra en studs innan o s v. Den egentliga inträningen av satsen kommer inte in förrän man har lärt sig åtskilliga hopp.

GYMNASTIK

De första åren som simhoppare tillbringar man ungefär 50 % i gymnastiksalen, med speciella tränare för gymnastikträning och styrketräning. Här kommer återigen skillnaden i resurser fram. Hopparna får tid till träning under sakkunnig ledning. Samtliga hoppare vi såg var utomordentligt vältränade, utan övervikt och alltid proportionerligt välbyggda. Tyvärr blev det ingen djupare diskussion om urvalsmetoderna för nybörjare. Men med en sådan grundträning som hopparna får underkasta sig, måste ju de formas fysiologiskt även utan att ha extremt goda anlag.

PSYKOLOGI

En annan sak som skilde svensk och DDR-hopping, var andan hos hopparna. Det stora problemet i svensk hoppning har varit att ge hopparna självförtroende och övervinna rädsla. Tränarna i DDR håller hårt på disciplin. Hopparna har stor respekt för sina tränare. Denna respekt grundar sig inte enbart på kadaverdisciplin, utan också på respekt för tränarnas kunnande.

Trots perfekt ordning, med uppställning före och efter varje pass, såg man på hopparna att de trivdes och hade kul på träningen. I och med att de våra nivågrupperade gjorde alla samma hopp och ingen bangade för något nytt hopp.

När någon gjort ett nytt hopp var det inte fråga om en japp eller hurrarop från tränare och träningskompisar. Man tog det som en helt naturlig sak att hoppet skulle göras när tränaren sa att man skulle göra det. Nybörjare som höll på med ett pass på 1:an kunde få till uppgift att under en kort stund köra framåtrotationer och i princip se hur långt de snurrade.

Kunde dom sträcka på dubbel framåt var det bra, annars var det inte mer med den saken. Man fick ta sig i vattnet så gott man kunde. Ingen klagade på att man slog sig och ingen visade rädsla för att försöka igen.

En stor del av rädslan hos svenska hoppare kan ligga i vår enkelriktade syn på grundträning. Visst är balans och stil viktiga, men hoppare som hållit på i ett halvår för att göra ett perfekt fothopp i rak stil från 1 m, måste ju få stora skälvan när något nytt hopp skall göras. Jag tror det är viktigt att hoppare skall få pröva på hopp på ett tidigt stadie, och att vi tränare skall försöka tänka om när det gäller vår överdrivna rädsla för att hopparna gör hoppet för tidigt. Man skyller ofta dålig stil och teknik på att hopparen har körts fram alltför snabbt. Vad ligger det för grund till det påståendet? Skall vi fortsätta på vår gamla tankegång om stilhoppare, när 13—14-åringar sätter i 2 1/2 mollis på 8:or?

En annan sak är det här med hur fantastiskt det är att göra ett svårt hopp. **Det är inte fantastiskt** att göra hopp med svårighetsgrad 2,8 och cer. Simhoppningen ställer betydligt mindre krav på styrka och teknik jämfört med t ex gymnastik. Svårigheten i simhoppningen är ju (gu'skelov) att sammanföra styrka och teknik med stil.

Naturligtvis blir ett 2,8-hopp ett svårt hopp om t o m hoppledaren på en tävling säger att det är ett svårt hopp. Vad tror då lille Pelle som sitter och tittar på tävlingen och nwss har gjort dubbel mollis på 1:an för att göra 2 1/2 på 3:an? Naturligtvis lyssnar han på hoppledaren för han borde ju veta. Vi ska givetvis ge publiken spänning och underhållning, men det ska vi göra med internationellt gångbara serier och svenska mästerskap från 10 m, inte från träningshöjderna 5 och 7,5 m.

Som avslutning vill jag säga att vi har kunnande och intresse hos våra svenska tränare som ligger i hög internationell klass. Amerikanare och öst-staterna är inga övermänniskor. Sist delen av notisen var anturligtvis till för att väcka debatt och var en aning provocerande, men vi får nog inte vara rädda för att pröva nytt, tänka om lite grann och framförallt öppet och ärligt delge varandra åsikter.

SIMSPORTS RESULTATBÖRS

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

ARENA CUP, Göteborg Valhallabadet (25 m) 14—15 oktober

400 m frisim h: 1. Stefan Andersson, 60, Tunafors 4.04.6, 2. Per-Ola Quist, 61, Limhamn 4.09.5, 3. Michael Edstedt, 61, Umeå 4.10.6.

100 m bröstsim d: 1. Anette Fredriksson, 60, S 02 1.13.5, 2. A.-K. Andersson, 64, Varberg 1.19.3, 3. Lena Wiklund, 62, Borlänge 1.19.5.

100 m ryggsim h: 1. Michael Söderlund, 62, Karlskrona 58.8, 2. Hans Lidén, 60, Lidingö 1.01.7, 3. Ove Kaustinen, 59, Borlänge 1.01.7 4. Mikael Brandén, 59, Polisen 1.02.2, 5. Ante Zachrisson, 58, Laxen 1.03.0.

100 m frisim flick/juniorer: 1. Tina Gustavsson, 62, Norrköping 58.9 2. Agneta Mårtensson, 61, Karlslund 59.4, 3. Christ Andersson, 62, Varberg 59.4.

400 m medley p juniorer: 1. Peter Berggren, 62, Skäret 4.46.7, 2. Mikael Edstedt, 61, Umeå 4.48.0, 3. Thomas Dahl, 61, S 02 4.49.0.

100 m fjärilsim d: 1. Agneta Mårtenson, 61, Karlslund 1.05.5, 2. Chr Andersson, 61, Varberg 1.06.5, 3. Lena de Val, 59, LASS 1.07.5.

200 m medley h: 1. Ove Kaustinen, 59, Borlänge 2.12.1, 2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona 2.12.2, 3. Peter Ahlberg, 59, S 02 2.14.3.

100 m frisim d: 1. Birgitta Jönsson, 61, Avesta 57.7 , 2. Anette Fredriksson, 60, S 02 58.2, 3. Tina Gustavsson, 62, Norrköping 58.6.

100 m frisim p ungd: 1. Dennis Johansson, 65, GKKN 59.1, 2. Robert Mossir, 65, Örebro 59.3, 3. Patrik Hansson, 66, Örebro 1.00.3.

200 m medley fl ungd: 1. Anna-K. Andersson, 64, Varberg 2.32.5, 2. Helen Smith, 64, S 02 2.33.5, 3. A.-L. Hedberg, 65, Burträsk 2.34.4.

4×100 m frisim h: 1. Borlänge SS (Ove Kaustinen 54.3, Per Johansson 53.9, Ulf Kaustinen 56.2, Pelle Wikström 54.3) 3.35.8, 2. SK Laxen 3.38.5, 3. S 02 lag 1 3.39.0.

4×100 m medley d: 1. Landskrona S (Pensé Andersen 1.09.7, Karon Olsson 1.24.8, Helge Fleck 1.07.0, Ingrid Nilsson 1.00.3) 4.41.8, 2. S 02 lag 1 4.43.4, 3. Norrköpings KK 4.44.8.

400 m frisim d: 1. Birgitta Jönsson, Avesta 4.26.2, 2. Margareta Steinbach, Örebro 4.31.8, 3. Agneta Mårtensson, Karlslund 4.33.4.

100 m bröstsim h: 1. Mikael Tredal, SPIF 1.07.6, 2. Glen Christiansen, S 02 1.07.9, 3. Stefan Jansson, Örebro 1.09.5.

100 m ryggsim d: 1. Anette Fredriksson, S 02 1.07.0, 2. Tina Gustafsson, Norrköping 1.07.3, 3. Pensé Andersen, Landskrona 1.09.3.

100 m frsiim p J: 1. Pelle Wikström, Borlänge 53.9, 2. Jörgen Johannesson, S 02 54.7, 3. Ulf Kaustinen, Borlänge 54.7.

400 m medley fl J: 1. Christina Andersson, Varberg 5.14.1, 2. Susanne Ackum, 61, Borlänge 5.18.2, 3. Mabel Berggren, 63, S 02 5.21.8

100 m fjäril h: 1. Ove Kaustinen, 59, Borlänge 59.1, 2. Lars Densfelt 60, Limhamn 59.8, 3. Jörgen Erixon 60, S 02 1.00.5.

200 m medley d: 1. Anette Fredriksson, 60, S 02 2.24.0, 2. Tina Gustafson, 62, Norrköping 2.29.3, 3. Anita Nordqvist, 61, Umeå 2.31.1

100 m frisim h: 1. Per-Ola Quist, 61, Limhamn 52.3, 2. Michael Söderlund, 62, Karlskrona 52.6, 3. Hans Lidén, 60, Lidingö 52.6.

100 m frisim fl U: 1. Maria Wikström, 64, Umeå 1.02.7, 2. Åsa Nyberg, 64, Norrköping 1.03.0, 3. Katarina Classén, 64, Norrköping 1.03.0.

200 m medley p U: 1. Robert Morris, 65, Örebro 2.23.5, 2. Dennis Johansson, 65, GKKN 2.24.9, 3. Mats Andersson, 65, Borlänge 2.28.5

4×100 m frisim d: 1. Landskrona S (Ingrid Nilsson 1.02.6, Helga Fleck 1.01.0, Pensé Andersen 1.02.8 Susanne Dahlström 1.00.4) 4.06.8, 2. Mariestads Simsällskap 4.09.6, 3. Karlslunds IF 4.14.1.

4×100 m medley h: 1. Borlänge SS (Ove Kaustinen 1.02.2, Erik Jalmarson 1.10.7, Ulf Kaustinen 1.00.2, Pelle Wikström 53.0) 4.06.1, 2. S 02 lag 1 4.08.5, 3. Simklubben Laxen 4.09.3.



TRE VM-simmare som höll måttet i Arena Cup, fr v Agneta Mårtensson, Michael Söderlund och Anette Fredriksson

SIM A' GO GO, Malmö (25 m) 9—10 september

400 m frisim fl B: 1. Charlotte Petersen, 64, Albertslund 4.27.7 2. Monica Barret, 65, Jönköping 4.34.6.

400 m frisim fl A: 1. Susanna Svensson, 63, Malmö S 4.35.3, 2. Christina Börjesson, 61, Varberg 4.37.1.

400 m frisim p A: 1. Magnus Pettersson, 62, Jönköping 4.03.8, 2. Mikael Örn, 62, Ystad 4.04.2.

100 m bröstsim fl D: 1. Kicki Sehler, 68, Jönköping 1.30.0, b. Maria Kardum, 68, Delfin 1.32.7.

100 m bröstsim p D: 1. Anders Holmertz, 68, Motala 1.30.1, 2. Anders Bengtsson, 68, Triton 1.30.5.

200 m ryggsim fl C: 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborg 2.35.9, 2. Ylva Noring, 66, Kaanan 2.38.3.

200 m ryggsim p C: 1. Gunnar Wismar, 66, Limhamn 2.30.3, 2. Magnus Ohlqvist, 66, SK Ran 2.34.3

100 m fjärilsim fl B: 1. Iréne Svensson, 64, Malmö S 1.07.4, 2. Cecilia Rahbek, 64, Eskilstuna 1.10.2.

100 m fjärilsim p B: 1. Patrik Jönsson, 64, SK Ran 1.02.7, 2. Anders Schönn, 64, Malmö S 1.03.0.

100 m frisim fl A: 1. Lena Ekblom, 62, Helsingborg 59.2, 2. Eva Palmér, 62, Motala 59.9.

100 m frisim p A: 1. Pelle Wikström, 61, Borlänge 53.7, 2. Lars Lindkvist, 61, Bjärnum 54.4.

100 m medley fl D: 1. Kicki Sehler, 68, Jönköping 1.21.0, 2. Maria Kardum, 68, Delfin 1.21.4.

100 m medley p D: 1. Anders Holmertz, 68, Motala 1.20.2, 2. Lennart Fritzon, 68, Triton 1.24.3.

4x100 m frisim fl C: 1. Helsingborgs S 4.34.8, 2. Limhamns SS lag 1 4.35.9.

4x100 m medley p B: 1. Ystads SS 4.26.8, 2. Malmö SS lag 1 4.27.0

4x100 m frisim p A: 1. Limhamns SS 3.39.8, 2. Borlänge 3.43.9.

4x50 m frisim fl D: 1. Malmö S lag 1 2.52.2, 2. Åhus SS 2.27.0.

400 m frisim p B: 1. Anders Schöön, 64, Malmö S 4.15.2, 2. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 4.19.3.

200 m bröstsim fl C: 1. Petra Nylander, 66, Kanaan 2.55.3, 2. Brita Lindberg, 66, Markaryd 3.00.0.

200 m bröstsim p C: 1. Magnus Rieger, 66, Trelleborg 2.53.6, 2. Hansi Doverståhl, 66, Järfälla 2.53.6

200 m ryggsim fl B: 1. Charlotte Petersen, 64, Albertslund 2.33.9, 2. Maria Andersson, 65, Kristianstad 2.34.5.

200 m ryggsim p B: 1. Anders Schöön, 64, Malmö S 2.20.9, 2. Niclas Engvall, 64, Bjärnum 2.24.1.

100 m fjärilsim fl A: 1. Lena Ekblom, 62, Helsingborg 1.06.5, 2. Christina Andersson, 62, Varberg 1.06.6 (DR).

100 m fjärilsim p A: 1. Niclas Benscik, 63, Malmö S 58.7, 2. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge 59.9.

100 m frisim fl D: 1. Kicki Sehler 68, Jönköping 1.12.6, 2. Britt-Louise Pehrsson, 68, Artemis 1.12.8.

100 m frisim p D: 1. Anders Holmertz, 68, Motala 1.08.4, 2. Joakim Holmqvist, 69, Jönköping 1.10.3

200 m medley fl C: 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborg 2.35.5, 2. Katarina Månsson, 66, Limhamn 2.37.6.

200 m medley p C: 1. Gunnar Wismar, 66, Limhamn 2.33.0, 2. Hansi Doverståhl, 66, Järfälla 2.33.7

4x100 m medley fl B: 1. Albertslund 4.49.7, 2. Norrköping KK 4.53.6

4x100 m frisim fl A: 1. Landskrona S 4.08.7, 2. SK Neptun 4.11.6.

4x50 m medley p D: 1. Malmö S lag 1 2.41.2, 2. Åhus SS 2.42.8.

4x100 m medley p C: 1. SK Ran 5.03.7, 2. Linköpings ASS 5.16.2.

400 m frisim fl C: 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborg 4.40.0, 2. Ann Linder, 66, GKKN 4.46.9.

400 m frisim p C: 1. Gunnar Wismar, 66, Limhamn 4.37.5, 2. Hansi Doverståhl, 66, Järfälla 4.37.9.

200 m bröstsim fl B: 1. Marianne Hallberg, 64, Albertslund 2.48.8, 2. Anna-Karin Andersson, 64, Varberg 2.49.6.

200m bröstsim p B: 1. Henrik Roos, 64, Eskilstuna 2.40.8, 2. Johan Hinderup, 64, Malmö S 2.43.4.

200 m ryggsim fl A: 1. Pensé Andersen, 63, Landskrona 2.26.2, 2. Christina Strömberg, 63, Växjö 2.27.8.

200 m ryggsim p A: 1. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna 2.14.4, 2. Per-Åke Brinck, 63, Jönköping 2.15.3.

50 m fjärilsim fl D: 1. Britt- Louise Pehrsson, 68, Artemis 37.2, 2. Christina Stenberg, 68, Limhamn 37.6.

50 m fjärilsim p D: 1. Anders Holmertz, 68, Motala 36.2, 2. Anders Karlsson, 68, Helsingborg 36.7.

100 m frisim fl C: 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborg 1.02.8, 2. Rina Enqvist, 66, Eskilstuna 1.04.4.

100 m frisim p C: 1. Kent Egrenius, 66, Åhus 1.02.3, Gunnar Wismar, 66, Limhamn 1.02.3.

4x100 m frisim p B: 1. Malmö S 3.55.1, 2. Ystads SS 4.04.0.

4x100 m medley fl A: 1. SK Neptun 4.42.3, 2. Landskrona S 4.43.6.

4x50 m medley fl D: 1. Åhus SS 2.40.0, 2. Malmö S 2.40.0.

4x100 m frisim p C: 1. SK Ran 4.28.9, 2. Linköpings ASS 4.31.6.

200 m medley fl A: 1. Christina Andersson, 62, Varberg 2.27.2, 2. Catharina Lindell, 63 SK Ran 2.29.2.

200 m medley p A: 1. Mats Petersson, 61, Malmö S 2.13.7, 2. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge 2.14.7.

200 m medley fl B: 1. Anna-Karin Andersson, 64, Varberg 2.31.3, 2. Maria Andersson, 65, Kristianstad 2.33.1.

200 m medley p B: 1. Anders Schöön, 64, Malmö S 2.20.2, 2. Göran Rosenlund, 64, Malmö S 2.21.2.

100 m ryggsim fl D: 1. Maria Kardum, 68, Delfin 1.23.2, 2. Kicki Sehler, 68, Jönköping 1.25.3.

100 m ryggsim p D: 1. Anders Holmertz, 68, Motala 1.24.0, 2. Pierre Ögren, 68, Malmö S 1.26.1.

100 m fjärilsim fl C: 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborg 1.11.1, 2. Elisabeth Kardum, 66, Delfin 1.15.2

100 m fjärilsim p C: 1. Gunnar Wismar, 66, Limhamn 1.09.8, 2. Hansi Doverståhl, 66, Järfälla 1.11.7

100 m frisim fl B: 1. Charlotte Petersen, 64, Albertslund 1.00.2, 2. Monica Barret, 65, Jönköping 1.01.0.



PATRIK JÖNSSON går från klarhet till klarhet. Det visade han bl a i Sim à Go Go i Malmö

100 m frisim p B: 1. Anders Schöön, 64, Malmö S 56.5, 2. Ulf Håkansson, 64, Ystad 57.2.

200 m bröstsim fl A: 1. Catharina Lindell, 63, SK Ran 2.46.7, 2. Lena Wiklund, 62, Borlänge 2.51.9.

200 m bröstsim p A: 1. Mikael Örn, 61, Ystad 2.27.8, 2. Göran Henriksson, 62, Kristianstad 2.33.9.

4x50 m frisim p D: 1. Linköpings ASS 2.21.0, 2. Malmö SS lag 1 2.22.6.

4x100 m medley fl C: 1. Limhamns SS 5.07.4, 2. Helsingborgs S 5.13.3.

4x100 m frisim fl. B: 1. Linköpings ASS 4.15.3, 2. Norrköpings KK 4.18.5.

4x100 m medley p A: 1. Limhamns SS 4.08.6, 2. Borlänge SS 4.09.4.

1.	Malmö Simsällskap	226 p
2.	Limhamns Simsällskap	176
3.	Helsingborgs Simsälls.	124
4.	Simklubben Ran	113,5
5.	Jönköpings Simsällskap	101,5
6.	Linköpings Allmänna SS	85
7.	Åhus Simsällskap	78
8.	Albertslunds IF	57
9.	Ystads Simsällskap	56
10.	Motala Simsälskap	53,5

DELFINSIMMET, Linköping (25 m) 23—24 september

25 m bröst p 70: 1. Per Fransson, 70, Strängnäs 22 1, 2. Niklas Thulin, 70, Åhus SS 23.7.

25 m bröst fl 70: 1. Eva Lantz, 70, Skövde SS 22.6, 2. Eva-Lotta Green, 70, Skövde SS 22.6.

4x25 m frisim p 70: 1. Åhus SS (Niklas Thulin 70, 19.9, Johan Svensson 70 21.9, Fredrik Wehlin 70 21.0, Martin Svensson 70 21.5) 1.24.3.

100 m fjäril fl 68: 1. Susanne Fasth, 68, Malmö S 1.28.6, 2. Anna-Lena Lindh, 68, Åhus SS 1.33.1.

100 m fjäril p 68: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.18.9, 2. Klas Nilsson, 68, Åhus SS 1.23.0.

50 m bröst fl 69: 1. Monica Forseus, 69, Säffle SS 44.8, 2. Eva Björnberg, 69, Väs terviks SS 45.7

50 m bröst p 69: 1. Dan Sjölin, 69, SK Lödde 48.2, 2. Marcus Ek, 69, Ösmo SS 48.5.

400 m frisim fl 67: 1. Maria Bertrand, 67, Mariestads SS 4.57.9, 2. Camilla Johansson, 67, Skara SS 4.58.0.

100 m bröst p 67: 1. Stefan Persson, 67, Limhamns SS 1.32.1, 2. Tomas Sandstedt, 67, Mariestads SS 1.33.1.

100 m medley fl 68: 1. Anna-Lena Lindh, 68, Åhus SS 1.26.7, 2. Hillevi Borga, 68, Karlslunds IF 1.26.8.

4x50 m frisim p 68—69: 1. Malmö S lag I (Håkan Eriksson, 68 34.5, Peter Liljegren 69, 38.0, Hans Berg 69 35.3, Pierre Ögren, 68 33.9) 2.21.7, 2. LASS Linköping lag I 2.25.1.

4x100 m medley fl 67: 1. Brännans IF (Kerstin Rosén 1.31.5, Annika Olsson 1.26.4, Ulrika Björklund 1.22.7, Karin Rosén 1.13.0) 5.33.6, 2. Åhus SS 5.39.7.

25 m frisim fl 70: 1. Eva Lantz, 70, Skövde SS 17.7, 2. Christina Halling, 70, Åhus SS 18.0.

25 m frisim p 70: 1. Mathias Axell, 70, Åsundens SS 16.6, 2. Ulf Sernelin, 70, Kalmar SS 16.9.

4x25 m frisim fl 70: 1. Malmö S lag I (Madelén Nyström, 70, 23.2, Jenny Rydqvist, 70 23.6, Jessica Fast, 70 23.7, Kristin Linde, 70 20.2) 1.30.7, 2. Åhus SS 1.32.5.

100 m bröstsim p 68: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.33.3, 2. Lars Lindskoug, 68, Malmö S 1.33.5.

100 m bröstsim fl 68: 1. Synnöve Islander, 68, Katrineholms SS 1.32.2 2. Helena Kälvehed, 68, Finspångs SK 1.36.7.

50 m ryggsim p 69: 1. Patrik Ahl 69, LASS, Linköping 42.2, 2. Hans Berg, 69, Malmö S 44.1.

50 m ryggsim fl 69: 1. Monica Forsaeus, 69, Säffle SS 41.4, 2. Eva Nyberg, 69, Mariestads SS 44.1

400 m frisim p 67: 1. Henrik Leek 67, Motala SS 4.49.5, 2. Peter Matsson, 67, Mariestads SS 5.07.3

100 m bröstsim fl 67: 1. Sara Pettersson, 67, Skärblacka SK 1.24.2 2. Maria Bertrand, 67, Mariestads SS 1.25.7.

100 m medley p 68: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.21.4, 2. Klas Nilsson, 68, Åhus SS 1.26.9.

4x50 m frisim fl 68—69: 1. Malmö S lag I (Maria Tallsveden 68, 35.3 Maria Nilsson 69 44.4, Christina Liljeberg 69 44.2, Susann Fast 68 34.6) 2.38.5, 2. Katrineholms SS 2.45.8.

4x100 m medley p 67: 1. Mariestads SS (Anders Larsson 1.33.0, Tomas Sandstedt 1.34.6, Martin Sandstedt 1.20.3, Peter Mattsson 1.07.8) 5.35.7, 2. Åhus SS 5.48.1.

25 m ryggsim fl 70: 1. Eva Lantz 70, Skövde SS 20.9, 2. Christina Halling, 70, Åhus SS 21.3.

25 m ryggsim p 70: 1. Mathias Axell, 70, Åsundens SS 20.2, 2. Anders Murmark, 70, Malmö S 21.2.

4x25 m medley fl 70: 1. Åhus SS (Elisabeth Alvarsson 72, 28.1, Christina Halling 70, 24.1, Hanna Algotsson 70 24.2, Ulrika Thuné 72 27.3) 1.43.7.

100 m frisim p 67: 1. Henrik Leek, 67, Motala SS 1.06.2, 2. Tom Eriksson, 67, Kanaans SS 1.07.1.

100 m ryggsim fl 67: 1. Maria Bertrand, 67, Mariestads SS 1.18.9 2. Camilla Johansson, 67, Skara SS 1.19.8.

50 m frsiim p 69: 1. Patrik Ahl, 69, LASS, Linköping 34.7, 2. Hans Berg, 69, Malmö S 35.1.

50 m frisim fl 69: 1. Monica Forsaeus, 69, Säffle SS 33.7, 2. Maria Eriksson, 69, Töreboda SF 33.7.

100 m ryggsim p 68: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.20.3, 2. Klas Nilsson, 68, Åhus SS 1.25.8.

100 m ryggsim fl 68: 1. Ann Murmark, 68, Malmö S 1.26.1, 2. Synnöve Islander, 68, Katrineholms SS 1.29.4.

100 m fjärilsim p 67: 1. Martin Sandstedt, 67, Mariestads SS 1.19.6 2. Peter Mattsson, 67, Mariestads SS 1.20.3.

200 m medley fl 67: 1. Maria Bertrand, 67, Mariestads SS 2.41.0, 2. Annika Olsson, 67, Brännans IF 2.47.5.

4x50 m medley p 68—69: 1. LASS Linköping lag I (Peter Gustavsson 69, 46.0, Benny Strömberg 68 46.6, Fredrik Elias 68, 40.1, Patrik Ahl 69 36.4) 2.49.1, 2. Motala SS 2.55.2.

4x100 m frisim p 67: 1. Mariestads SS (Anders Larsson 1.25.9, Tomas Sandstedt 1.11.5, Martin Sandstedt 1.13.8, Peter Mattsson 1.08.2) 4.59.4, 2. Åhus SS 5.01.8.

25 m fjärilsim p 70: 1. Mathias Axell, 70, Åsundens SS 20.9, 2. Martin Svensson, 70, Åhus SS 22.2

25 m fjärilsim fl 70: 1. Christina Halling, 70, Åhus SS 19.5, 2. Hanna Algotsson, 70, Åhus SS 22.1.

4x25 m medley p 70: 1. Åhus SS (Johan Svensson 70, 24.8, Niklas Thulin 70, 24.0, Martin Svensson 70, 22.6, Fredrik Wehlin 70 21.0) 1.32.4.

100 m frisim fl 67: 1. Maria Bertrand, 67, Mariestads SS 1.06.0, 2. Annika Olsson, 67, Brännans IF 1.06.6.

100 m ryggsim p 67: 1. Henrik Leek, 67, Motala SS 1.18.1, 2. Joakim Samuelsson, 67, LASS Linköping 1.23.1.

50 m fjärilsim p 69: 1. Hans Berg 69, Malmö S 41.9, 2. Hans-Olov Nilsson, 69, Hallsbergs SK 45.1.

50 m fjärilsim fl 69: 1. Monica

Forsaeus 69, Säffle SS 39.9, 2. Maria Eriksson, 69, Töreboda SF 40.8.

100 m frisim fl 68: 1. Susanne Fasth, 68, Malmö S 1.16.0, 2. Eva Sundqvist, 68, SK Tumlarna 1.16.0.

100 m frisim p 68: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.08.2, 2. Fredrik Elais, 68, LASS Linköping 1.13.4.

100 m fjärilsim fl 67: 1. Maria Bertrand 67, Mariestads SS 1.15.1, 2. Camilla Johansson, 67, Skara SS 1.16.5.

200 m medley p 67: 1. Henrik Leek, 67, Motala SS 2.49.3, 2. Peter Mattsson, 67, Mariestads SS 2.52.6.

4x50 m medley fl 68—69: 1. Malmö S lag I (Ann Murmark 68, 41.1, Maria Nilsson 69, 56.6, Susanne Fasth 68 37.7, Jessica Nilsson 69, 41.5) 2.56.9, 2. Lidköpings G o SS 3.04.2.

4x100 m frisim fl 67: 1. Brännans IF (Ulrika Björklund 1.15.7, Kerstin Rosén 1.16.5, Annika Olsson 1.07.1, Karin Rosén, 1.14.0) 4.53.3, 2. Kungälvs SS 5.06.1.

Slutpoäng: 8-åringar: 1. Åhus SS 165, 2. Malmö S 99,5, 3. Skövde SS 81, 4. Simavd 1902 48,5, 5. Åsunden SS 44.

9-åringar: 1. Malmö S 70, 2. Säffle SS 52, 3. Lidköping GoSS 45, 4. Mäladhöjden 40,5, 5. Töreboda SF 30.

10-åringar: 1. Åhus SS 151, 2. Malmö S 137, 3. Motala SS 66, 4. Lidköpings GoSS 56, 5. Karlslunds IF 51.5.

11.-åringar: 1. Mariestads SS 221, 2. Motala SS 118, 3. Åhus SS 78, 4. Brännans IF 75, 5. Kungälv SS 63.

Total slutpoäng: 1. Åhus SS 529, 2. Malmö S 457, 3. Mariestads SS 318, 4. Motala SS 259, 5. Södertröns SS 118, 6. Lidköping GoSS 113, 7. Skövde SS 110, 8. Skara SS 104, 9. Karlslunds IF 93,5, 10. Brännans IF 91.

POJK-TIOMANNA och nationella simtävlingar, Stockholm Forsgrenska badet (25 m) 24 sept.

100 m fjäril p f 65 o sen: 1. Johan Åberg, SPIF 1.08.58, 2. Hansi Doverskil, Järfälla S 1.10.39.

100 m fjäril fl f 65 o sen: 1. Tina Lenndahl, SPIF 1.11.34, 2. Helena Ottosson, SPIF 1.13.39.

100 m rygg h: 1. Anders Östling, Spårv 1.04.94, 2. Peter Myhlén, Södertörn 1.06.57.

100m ryggsim D: 1. Lotta Jönsson, SPIF 1.12.03, 2. Carina Hassel, Täby 1.12.52.

100 m bröst p f 67 o sen: 1. Peter Hedensjö, Skuru 1.30.57, 2. Stefan Gullberg, SPIF 1.31.85.

100 m bröst fl f 67 o sen: 1. Marita Lindström, Neptun 1.28.41, 2. Karin Sandh, Järfälla 1.28.53.

200 m indv medley p f 61—63: 1. Sten Williamsson, SPIF 2.21.78, 2. Björn Modée, Täby 2.25.13.

200 m indv fl medley f 61—63: 1. Annlo Arktoft, SPIF 2.37.20, 2. Kristina Norberg, Södertörn 2.39.48.

50 m fritt p f 68 o sen: 1. Daniel Eriksson, SPIF 34.68, 2. Roger Eriksson, Rönninge 36.50.

50 m fritt fl f 68 o sen: 1. Mynded Wright, Hanviken 36.06, 2. Ida Wallgren, SPIF 36.56.

Pojk-tiomanna lagkapp 10x50 m fritt, p f 65 o sen: 1. SPIF lag 1 (Ola Selvrenius, Dan Lövqvist, Per Åkerlund, Stefan Gullberg, Tommie Wallmon, Claes Eklund, Mikael Ahlström, Håkan Nilsson, Calle Ingberg, Johan Åberg) 5.21.51, 2. Södertörns SS 5.26.48, 3. Hanvikens SK 5.43.89, 4. Skuru Simning 5.53.86, 5. Täby Sim 6.01.92, 6. Spårvägen GOIF 6.02.29.

SERIESIM, Helsingborg, (25 m) 16 september

50 m frisim fl 68 o yngre. 1. Eva-Marie Kronkvist, 68, KK Karpen 38.5.

50 m frisim p 68 o yngre: 1. Patrick Ödevall, 68, Lödde 36.5.

100 frisim fl 66—67: 1. Helena Persson, 66, Ängelholm 1.11.8.

100 m frisim p 66—67: 1. Ola Rauer, 66, Helsingborg 1.11.2.

100 m frisim fl 64—65: 1. Åsa Westesson, 65, Ängelholm 1.07.2.

100 m frisim p 64—65: 1. Jonas Berling, 64, KK Karpen 1.06.3.

50 m bröst fl 68 o yngre: 1. Anna Hansson, 68, KK Karpen 45.5.

50 m bröst p 68 o yngre: 1. Kristian Karlsson, 68, Ängelholm 48.4.

100 m bröst fl 66—67: 1. Helena Persson, 66, Ängelholm 1.32.0.

100 bröst p 66—67: 1. Magnus Rova, 67, Lödde 1.30.6.

100 bröst fl 64—65: 1. Annelie Lindahl, 65, Ängelholm 1.28.8.

100 m bröst p 64—65: Rikard Svensson, 64, Ängelohlm 1.24.7.

50 m rygg fl 68 o yngre: 1. Eva-Marie Kronkivst, 68, KK Karpen 47.5.

50 m rygg p 68 o yngre: 1. Björn Mårfid, 68, Ängelholm 46.2.

50 m rygg fl 66—67: 1. Anna Silverstrand: 66, KK Karpen 35.7.

50 m rygg p 66—67: 1. Lars Eriksson, 66, Helsingborg 40.0.

100 m rygg fl 64—65: 1. Åsa Westersson, 65, Ängelholm 1.17.5.

100 m rygg p 64—65: 1. Timo Hyvärinen, 64, KK Karpen 1.16.1.

50 m fjäril fl 68 o yngre: 1. Ulrika Persson, 69, Helsingborg 42.8.

50 fjäril p 68 och yngre: 1. Patrik Ödevall, 68, Lödde 43.7.

50 m fjäril fl 66—67: 1. Anna Silverstrand, 66, KK Karpen 34.2.

50 m fjäril p 66—67: 1. Mikael Andersén, 66, Helsingborg 36.7.

50 m fjäril fl 64—65: 1. Annelie Lindahl, 65, Ängelholm 36.5.

50 m fjäril p 64—65: 1. Timo Hyvärinen, 64, KK Karpen 34.9.

5x50 m frisim fl: 1. Ängelholms Simsällskap 2.52.2.

5x50 frisim p: 1. Simklubben Lödde 2.52.0.

4x50 medley fl: 1. Ängelholms Simsällskap 2.32.6.

4x50 m medley p: 1. Simklubben Lödde 2.33.5

Klubbpoäng: 1. Helsingborgs Simsällskap 326.5, 2. KK Karpen 322, 3. Ängelholms Simsällskap 319, 4. Simklubben Lödde 298.5.

Bli Utbildningsansvarig i Din förening!

UBK

KONSTSIM

3-LANDSKAMP, Helsingborg 7—8 oktober, Figurtävlingen:

1. Gunilla Nilsson, Sverige A 63.91 poäng, 2. Åsa Andersson, Sverige A 63.75, 3. Lone Jenssen, Danmark A 62.04, 4. Monica Kristensson, Sverige A 60.98, 5. Gitte Tolman, Danmark A 60.11, 6. Helene Karstrand-Palstam, Sverige A 58.55, 7. Trine Bjerklund, Norge 57.89, 8. Berit Wernesten, Sverige A 57.77, 9. Ann Haglund, Sverige A 57.41, 10. Kerstin Appelström, Sverige A 57.36, 11. Anniken Heiland, Norge 57.14, 12. Marie Nilsson, Sverige B 56.95

SOLO

B-kamp: 1. Jane Jensen, Dk 109.97 2. Lisbeth Hansen, Dk 109.15, 3. Agneta Kylvåg, Sv 107.09, 4. Britt Marie Åhlström, Sv 100.69, 5. Vivian Zink, Dk 98.97.

Nationspoäng: Danmark B 318.09, Sverige B 207.78.

A-kamp: 1. Gunilla Nilsson, Sv 137.51, 2. Lone Jensen, Dk 127.44, 3. Monica Kristensson, Sv 126.18 4. Gitte Tolman, Dk 122.31, 5. Trine Bjerklund, No 117.69, 6. Lillan Madsen, Dk 114.46, 7. Anniken Heiland, No 113.74, 8. Grethe Fleischer, No 111.19, 9. Tina Johansson, Sv 109.99.

Nationspoäng: 1. Sverige 373.68, 2. Danmark 364.21, 3. Norge 342.62.

Musiksimning par

B-kamp: 1. Susanne Hedström/Marie Nilsson, Sv 114.30, 2. Tina Johansson/Agneta Kylvåg, Sv 106.34 3. Lisbeth Hansen/Helle Sloth, Dk 103.44, 4. Jane Jensen/Vivian Zink, Dk 102.77.

Nationspoäng: 1. Danmark B par totalt 206.21, solo+par 524.30, 2. Sverige B par totalt 220 64, solo+par 428.42.

A-kamp: 1. Kerstin Appelström/Helene Karstrand-Palstam, Sv 126.36, 2. Lone Jensen/Susanne Worm, Dk 123.90, 3. Irene Eriksson/Ann Haglund, Sv 119.91, 4. Lillian Madsen/Gitte Tolman, Dk 118.29, 5. Trine Bjerklund/Anniken Heiland, No 117.52, 6. Grethe Fleischer/Heidi Grundtjernlien, No 105.20.

Nationspoäng: 1. Sverige A par totalt 246.27, solo+par 619.95, 2. Danmark A par totalt 242.19, solo+par 606.40, 3. Norge A par totalt 222.72ü solo+par 565.34.

Musiksimning lag

B-kamp: 1. Gunilla Nilsson, Ann Catrin Lindberg, Tina Johansson, Agneta Kylvåg, Sv 110.25, 2. Jane Jensen, Ann Kjer, Lisbeth Poulsen, Vivian Zink, Dk 101.91.

A-kamp: 1. Lone Jensen, Kirsten Johansen, Lillian Madsen, Gitte Tolman, Susanne Worm, Dk 121.88, 2. Kerstin Appelström, Helene Karstrand-Palstam, Eva Helin, Karin Appelström, Berit Wernesten, Sv 121.01, 3. Trine Bjerklund, Grethe Fleischer, Anniken Heiland, Heidi Grundtjernlien, No 111.16.

Nationspoäng: 1. Sverige A lag 121.01, slutresultat 740.95, 2. Danmark A lag 121.88, slutresultat 728.28, 3. Norge A lag 111.16, slutresultat 676,5, 4. Danmark B lag 101.91, slutresultat 626.21, 5. Sverige B lag 110.65, slutresultat 539.07.

VATTENPOLO

Ungdomspolo

Klass A

Grupp 1:

Ran—NSLS 12—3, NSLS—Ran 3—16

1. Ran	2	2	0	0	28— 6	4
2. NSLS	2	0	0	2	6—28	0

Grupp 2:

H/N—JS 8—13, JS—SöSS 7—4, SPIF—SöSS 6—3, SöSS—JS 4—12, SPIF—H/N 6—5, JS—SPIF 6—8, H/N—SPIF 6—7, SöSS—SPIF 7—8, JS—H/N 6—2, SPIF—JS 5—4, H/N—SöSS 8—5, SöSS—H/N 9—8

1. SPIF	6	6	0	0	40—31	12
2. JS	6	4	0	2	48—31	8
3. H/N	6	1	0	5	37—46	2
4. SöSS	6	1	0	5	32—49	2

Grupp 3:

Sala—ÖPK 6—3, ÖPK—Sala 4—9

1. Sala	2	2	0	0	15— 7	4
2. ÖPK	2	0	0	2	7—15	0

Semifinalindelning:

Semifinal I: Deltagande lag: Ran, JS, Sala
Spelplats: Malmö
Semifinal II: Deltagande lag: NSLS, SPIF, ÖPK
Spelplats: Eriksdalsbadet, Stockholm
Final: Spelplats: Järfälla

Klass B

Grupp 1:

Ran—NSLS 17—5, NSLS—Ran 3—6
Ran—Lugi 10—3, Lugi—Ran 1—7,
Lugi—NSLS 2—8, NSLS—Lugi 9—4

1. Ran	4	4	0	0	40—12	8
2. NSLS	4	2	0	2	25—29	4
3.Lugi	4	0	0	4	10—34	0

Grupp 2:

JS/H—SPIF 5—0 wo, JS/H—JS/T 10—4, JS/T—SPIF 12—7, SPIF—JS/H 4—24, JS/T—JS/H 0—21, SPIF—JS/T 4—13

1. JS/H	4	4	0	0	60— 8	8
2. JS/T	4	2	0	2	29—42	4
3. SPIF	4	0	0	4	15—54	0

Grupp 3:

Sala—FSS 13—5, FSS—Sala 10—7,
Sala—VSS 4—14, VSS—Sala 21—5
VSS—FSS 17—3, FSS—VSS 4—12

1. VSS	4	4	0	0	64—16	8
2. Sala	4	1	0	3	29—50	2
3. FSS	4	1	0	3	22—49	2

Semifinalindelning:

Smefinal I: Deltagande lag: Ran, Västerås, JS/Torskar
Spelplats: Malmö
Semifinal II: Deltagande lag: NSLS, Sala, JS/Hajar
Spelplats: Järfälla
Final: Spelplats: Västerås



Simträningsmaterial

1204 Crawlplatta
1210 Recreonics simglasögon
1211 Rollo simglasögon
1212 Rollo badmössa
1213 Rollo badmössa m. sv. flagga
1230 Badmössa med tryck
1235 Badmössa med flagga
1214 Laxto näsklämma
1215 Rollo öronplugg

1219 Rollo handpaddlar
1220 Rollo dolme
1227 Rollo collcraft
1265 Rollo simbag

samt mycket annat som el. stoppur, d:o mek. undervisningsfilmer...

Finns ej Rollos produkter i din simklubb — kontakta oss för information.

ROLLO

330 30 GNOSJÖ 0370/990 50

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 Farsta



Speedo tackar Västerås Simsällskap.

Vi har haft tur.

Inte nog med att Gunnar Larsson vann sina guldmedaljer i Speedo. Nu tar han steget fullt ut och förenar sig med oss som representerar Speedo här i Sverige.

Det innebär att han slutar sitt jobb som simtränare i Västerås och koncentrerar sig på att utveckla Speedos simkläder ytterligare.

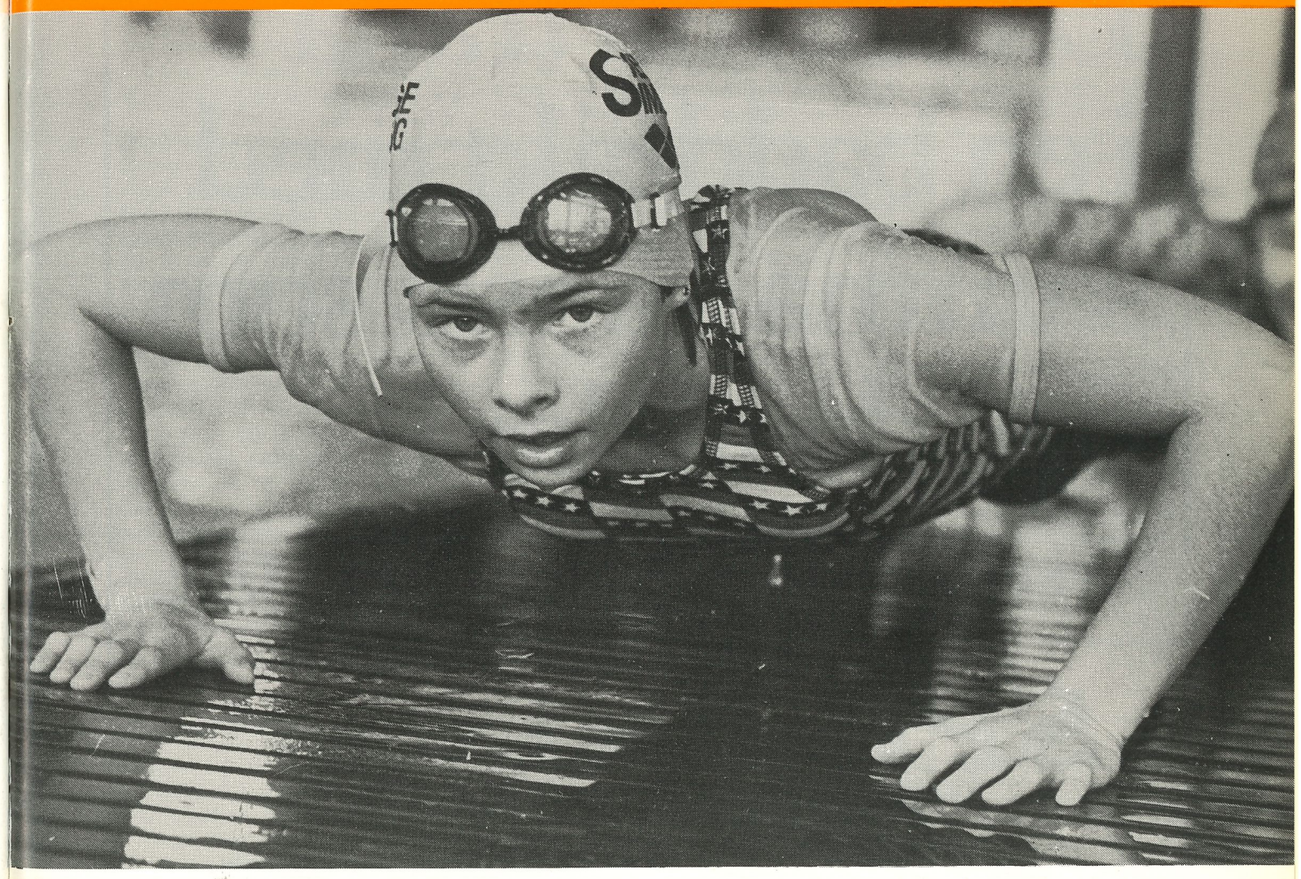
Han börjar redan nu i september. Drygt tre månader innan kontraktstidens utgång. Det tackar vi Västerås Simsällskap för.

Har du några synpunkter eller frågor som gäller Speedo så är du välkommen att ringa Gunnar på 0758/36700, Rosenbad Badartiklar AB.

Speedo.®

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



Råd från Växjö Simsällskap: Utnyttja helgerna bättre!

Buhre teknisk medarbetare Simförbundet i Idrottens Hus

11 NOVEMBER 1978 — ÅRGÅNG 33