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.

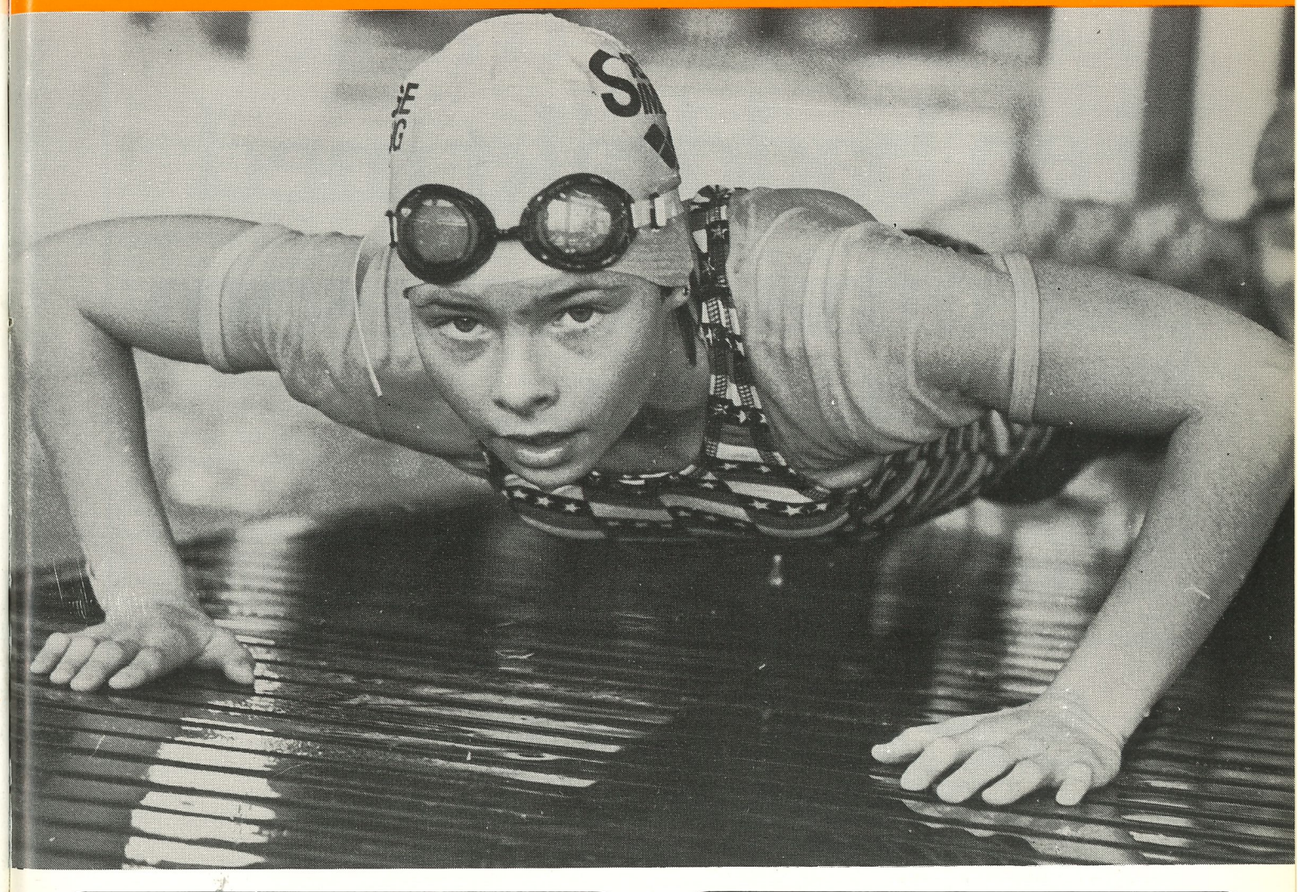
Han börjar redan nu i september. Drygt tre månader innan kontraktstidens utgång. Det tackar vi Västerås Simsällskap för.

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

Gå till sportaffären och köp en Crossback nylon! Då kan du träna i en baddräkt med samma känsla som den du tävlar i.

Nylon för träning. Lycra för tävling.

SPEEDO®

Ring 0758-367 00 och tala med Gunnar Larsson om Speedo.

Rosenbad Badartiklar AB
Box 505, 175 26 Järfälla.

Ledarskribenten:

Stora händelser ger simningen god PR

Vid Rikssimmartinget föll det på min lott att ta upp det kanske största PR- och marknadsföringsvapnet som vi har — nämligen tävlingarna. Detta vill jag gärna följa upp.

Jag vill då dela in detta område i två båtar — dels stortävlingar, som kan tänkas TV-sändas, dels övriga tävlingar.

Om vi börjar med stortävlingarna så är väl alla överens om att EM förra året var en utmärkt PR- och marknadsföringsgrej för simningen. Varför då inte planera in den typen av tävlingar långsiktigt. Mitt förslag är att Svenska Simförbundets styrelse bör ge sina internationella delegater i uppdrag att bereda väg för ett nytt svenskt EM i mitten på 80-talet. Med hänsyn til latt EM f n ska genomföras vartannat år borde det kanske vara möjligt att få EM eller VM till Sverige var 10—15:e år i fortsättningen.

Jag tror vi har så gott renomé om oss ute i simmarvärlden att det vore möjligt.

Vad gäller VM så borde SSF ge sina internationella delegater i uppdrag att verka för att de 500 friplatserna tas bort. Som det nu är kan bara ett fåtal demokratiska stater ta ett VM — däremot är den miljon som de här 500 friplatserna kostar idag en struntsumma för diktaturstater av olika sorter — som behöver skaffa sig PR. Om friplatserna och de fullständigt onödiga kostnader för TV-övervakningssystem och dyl som FINA lägger på VM-arrangören nu tas bort tror jag Sverige kan klara ett VM.

Går vi sedan över till övriga storinternationella tävlingar, som Europacupen, flernationslandskamper m m kan konstateras att de inte alls har samma PR- och marknadsföringskraft som ett EM/VM, men de kostar trots detta mycket pengar och kraft att organisera. Enda skälen att skapa sådana tävlingar av PR-synpunkt är om TV i förväg förbinder sig att betala bra för sändningarna eller att det visar sig att man inte kan få EM/VM på mycket lång sikt 15—20 år! Idrottsligt kan man naturligtvis göra andra värderingar.

Det jag nämnt hittills är trots allt bara sådant som händer då och då och när det gäller PR- och marknadsföring är ju upprepningar mycket viktigt. Därför måste det som jag sa det vara oerhört viktigt att simningens största tävling varje år — Ute-SM — alltid TV-sänds.

Jag tycker att SSF här måste sätta till alla knutar för att få TV att sända åtminstone dagliga sammandrag. Underlätta så mycket som möjligt för TV — begär inga större pengar för sändningsrätten — men kräv att TV sänder ute-SM för att de ska få vara med och sända annat — om TV mot förmodan inte skulle vara intresserat av SM.

Så över till icke TV-tävlingar.

Det genomförs vad jag förstår varje veckoslut minst ett 50-tal flerklubbstävlingar i Sverige. Många av dessa är säkert välorganiserade och välregisserade tillställningar, som bereder simmarföräldrar, närmast anhöriga och ett mindre antal simintresserad publik stort nöje. Men tyvärr är många tävlingar paradexempel på hur man dödar intresset. Tävlingar som är fem, sex, sju och t o m åtta timmar anordnas enbart för att arrangörer ska kunna tjäna så mycket som möjligt genom startavgifter.

Mitt förslag är att SSF utfärdar en rekommendation om att inget tävlingspass bör omfatta mera än tre timmar och att man dessutom varudeklarerar tävlingarna.

Elittävlingar bör vara snabba tillställningar med "showinslag".

Ungdomstävlingar **kan** vara av elitkaraktär och då bör även dessa vara snabba, men ha låga entréavgifter, så att folk inte skräms bort.

Övriga ungdomstävlingar bör enligt min mening vara utan entréavgifter — men ändå inte vara längre än tre timmar av hänsyn till aktiva, funktionärer och publik.

Christer Junefelt

SIMSPORT

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 123 87 Farsta
Tel. 08/93 05 00 — POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel.: 08/93 05 00

Redaktör
ROGER STARK
Ängsbergsv 4
633 47 Eskilstuna
Tel. bost. 016/14 63 48

ISSN 0346-1084

Prenumeration:

Helår 50:—
Utlandet 55:—
Insättes på postgiro
"Tidskriften Simsport"
postgironummer 55 37 02 - 2

Nr 11 — 1978 — Årgång 33

Utkommer med 11 nr/år

MANUS-STOPP

Manus till Simsport 12 1978 måste vara redaktionen, Ängsbergsvägen 4, 633 47 Eskilstuna, tillhanda senast 1 december.

Till Simsport nr 1 1979 skall manus lämnas senast 4 januari.

förbundsaktuellt

För de faktiska uppgifterna i denna informationsbilaga svarar förbundskansliet med ÅKE ELMSÄTER som ansvarig.
FORBUNDSKANSLIETS ADRESS: Box 6506, 113 83 Stockholm, tel. 08-14 18 30.

Utdrag ur protokoll

VERKSTÄLLANDE UTSKOTTET

Protokoll VU nr 5/1978-09-05

VU har beslutat

att bevilja Sven von Holst begärd tjänstledighet från sin SSF-anställning 78-09-01 — 79-03-31

att fastställa prenumerationsavgiften för Simsport 1979 till 50:— per helår för Sverige, utlandet 55:—

att utse Malmö Simallians till lokal medarrangör för SUM-Sim 1979

att uppdraga åt GS att upprätthålla kontakterna med Badmästarförbundet och representera Simförbundet vid Badmästarförbundets kongress i Örebro 78-11-20-22

att på förfrågan från Finspångs Simklubb godkänna 4-färgsaffisch med Pär Arvidsson. Affischen skulle säljas till förmån för Finspångs Simklubbs ungdomsverksamhet.

Rapport

GS rapporterade att Riksidrottsstyrelsen beslutat tilldela Simförbundet 45.000 kronor avseende särskilda medel för satsningar på kvinnlig idrott.

Protokoll VU nr 6/1978-09-28

VU har beslutat

att för kanslipersonalens räkning teckna "Avtal om anslutning till Folksams företagshälsovård"

att fastställa det av Eva Olofsson presenterade förslaget till program för Rikssimmartinget i Göteborg 78-10-14-15

att tillstyrka Curt Broquists anhållan om entledigande från tjänsten som utbildningskonsulent. Sista arbetsdag 78-11-21

att utse följande huvudfunktionärer vid JSM 1978:
Tävlingsledare: Lars Edstedt
Speaker: Olle Strömberg
Bandomarledare: Tommy Arnewing
Sekretariatsansv: Bo-Göran Falk

att utse Ronneby SS till lokal medarrangör för ute-SM 1979

Rapporter

- GS anmälde att han anställt Maud Uddman, 37-09-04, som ny GS-sekreterare. Hon tillträder sin tjänst på förbundet 78-11-01, tjänstgör 2 mån på utbildningsavdelningen samtidigt som hon sätter sig in i tjänsten som GS-sekreterare, en tjänst som hon tar över från årsskiften 78/79, då Ingrid Jensen efter 26 år lämnar förbundet
- GS anmälde att han beviljat Christina Armandt, sekreterare på utbildningsavdelningen, tjänstledighet 78-11-01 - 79-01-07.
- GS anmälde att Kooperativa förbundet innehar speciellt fadderskap (SOK) för Jan Thorell, SPIF.

STYRELSEN

Protokoll Sty nr 5/1978-10-13-14

Styrelsen har beslutat

att fastställa budgetberedningens "Budgetförslag 1979"

att till protokollet notera att budgeterade kostnader för int kongresser/sammanträden avser 1 resa per år och int uppdrag

att motionera hos FINA och LEN om att dessa organisationer själva bör svara för sina olika bureau- och kommitteledamöters kostnader

att uppdraga åt VU i samråd med budgetberedningen att inbjuda PK till diskussion för att därigenom om möjligt komma fram till konstruktiva förslag för såväl löpande ekonomisk uppföljning som framtida utveckling för svensk polo

att fastställa "Förslag till förbundsstyrelsens inriktning av verksamheten 1979"

att i princip ställa sig bakom lönedelegationens förslag om skyldighet för GS och handläggarna på kansliet att tjänstgöra vissa arbetsfria dagar utan rätt till kompensation — vare sig i tid eller pengar

att anställa Bert Johansson, 47-06-16, Borlänge som idrottskonsulent efter Olle Kylborn. Bert Johansson tillträder 78-11-01

att uppdraga åt GS att utlysa tjänsten som utbildningskonsulent med arbetsuppgifter enligt fastställd befattningsbeskrivning

att fastställa av Olle Kylborn utarbetat förslag till "Preliminärt tävlingsprogram 1979' med de ändringar som anmälts till kansliet. Beslutet innefattar ej SUM-Sim 1979

att på förslag av SK utöka SK med en person — Olle Kylborn, Malmö

att utse Svante Lundkvist som förbundets representant med rösträtt vid SOK:s årsmöte 78-11-22 samt GS som observatör

att VU får arbeta med oförändrad sammansättning av ledamöter fram till årsmötet 1979 (detta med anledning av Eva Olofssons flyttning till Umeå)

att fastställa av arbetsgruppen Olle Strömberg/Bo-Göran Falk utarbetat förslag "Arbets- och kostnadsfördelning vid förbundsarrangemang"

att Simförbundets "Mål och medel" fortlöpande skall ses över varje år

att förbundet regionalt/centralt skall koncentrera sin ledarrekrytering på kvinnliga ledare

att ansöka om tillstånd för rikslotteri 1979

Rapport

GS anmälde att Bo-Göran Falk utsetts som ordinarie personalrepresentant i styrelsen efter Olle Kylborn

VERKSTÄLLANDE UTSKOTTET

Protokoll VU nr 7/1978-10-30

VU har beslutat

att tilldela UBK ett tilläggsanslag på 3.000:— för projektgrupp "Elitidrottutbildning"

att tillsätta följande projektgrupp för att förbereda och genomföra införandet av tävlingslicenser: Robert Hernadi, sammankallande, Bo-Göran Falk samt Björn Lundahl

att uppdraga åt kansliet att snarast lägga fram förslag till ändring av stadgarna med anledning av Rikssimmartingets beslut om tävlingslicenser

att uppdraga åt Gunnar Werner att snarast, gärna i Simsport, informera om FINA:s nya tolkning av reklamregeln

att uppdraga åt GS att i samråd med Eva Olofsson upprätthålla erforderliga kontakter med Svenska Skolidrottsförbundet

att uppdraga åt GS att i samråd med SMK upprätthålla erforderliga kontakter med Svenska Korporationsidrottsförbundet

att uttala som princip att Svenska Simförbundet på något sätt skall vara representant vid RF:s kurser/konferenser, men att man bör eftersträva att sprida uppdragen även utanför styrelsen/kansliet

att uppdraga åt Kurt Löfgren och Jan Widell, båda SMK-ledamöter, att representera Simförbundet vid "TRIM-konferens för SF" 78-11-11

att uppdraga åt Eva Olofsson att ansvara för övergripande utvärdering av Rikssimmartinget 1978

att uppdraga åt UBK att följa upp den satsning förbundet med extra RF-medel gjorde på kvinnlig representation vid Rikssimmartinget

att projektgrupp "INFORMATION" skall prioritera framtagandet av en enkel broschyr som presenterar Simförbundets verksamhet

Rapport

GS anmälde skrivelse 78-10-25 från Tommy Malmsten, i vilken Malmsten anhåller om att SSF skall godkänna Colorado Time System för tävlingsbruk i Sverige. VU konstaterade att ansvaret för att t ex olika tidtagningsanläggningar motsvarar kraven enligt gällande tävlingsbestämmelser måste ligga på resp leverantör.

VU ansåg det därför angeläget att söka åstadkomma objektiva tests av sådana anläggningar samt uppdrog åt Robert Hernadi att snarast kontakta tänkbara provningsanstalter i frågan.

HANVIKENS SPORTKLUBB
söker SIMTRÄNARE (deltid)

Vi tränar i Tyresö Simhall, strax söder om Stockholm.
Vi har en väl uppbyggd organisation, många duktiga simmare och tränare (c:a 450 medlemmar), men behöver en förstärkning med en tränare för vår A-grupp.
Närmare upplysningar lämnas av Kerstin Egerblom tel 08/742 09 71.

Hanvikens SK Simsektionen
Box 20 49
135 02 TYRESÖ 2

Idrottspluton 78/79

Värnpliktig som inskrivits 1978 eller tidigare och som önskar ifrågakomma för grundutbildning vid idrottspluton insänder ansökan härom till chefen för armén senast **den 15 december 1978.** Ansökningsblanketter kan fås via Svenska Simförbundets kansli.

Aktuella för idrottspluton är de som är födda 1959 och tidigare liksom födda 1960 under förutsättning att de som ovan nämnts blivit inskrivna senast under 1978.

Du som funderar eller avser att söka till idrottspluton bör ha klart för dig

att den militära befattnings- och förbandsutbildningen i spanings- och jägartjänst upptar ca 75 % av tiden,

att ca 25 % av utbildningstiden är anslagen till fysisk träning,

att instruktion och träning av specialgrenen som regel sker 4 tim/vecka,

att du genom Svenska Simförbundet kan få dig tillsänt ett ansökningsformulär, som skall ifyllas och senast den 15 december 1978 insändas till chefen för armén, 100 45 STOCKHOLM 90

att specialförbunden sedan ansökningarna inkommit gör sin bedömning av de sökandes lämplighet för idrottspluton och deras idrottsliga meriter varefter sökanden rangordnas.

Statistikuppgifter – påminnelse

Din förening har väl stadgeenligt skickat in **årsrapport** på fastställt formulär jämte **årsavgift för 1979.**

I "Stadgar-Tävlingsbestämmelser 1977" kan Du i § 105 bl a läsa:
"Medlem tillhörande förening som ej fullgjort sina skyldigheter mot Simförbundet äger ej rätt att deltaga i av Simförbundet eller dess organ anordnad tävling eller uppvisning."

Dessutom

- statistik över medlemsantal, aktivitet etc är nödvändig för föreningen — när det t ex gäller att söka bidrag från kommun eller andra bidragsgivande organ/myndigheter
- Ditt SDF använder det samlade materialet från distriktets föreningar när distriktet söker sina bidrag från DF och landsting
- Svenska Simförbundet och RF behöver dessa underlag för att bl a söka anslag från staten.

Ju större aktivitet vi kan påvisa, desto större är möjligheterna att få önskade anslag. Anslagen ger oss möjlighet framställa program, utbilda ledare, nå större bredd och ger dessutom förutsättningar för att skapa en internationellt slagkraftig elit.

Ni har väl tagit med föreningens hela verksamhet — allt från "Plask och lek' . . .

Har ni inte skickat in årsrapporten än — gör det per omgående.

GLÖM INTE ATT SAMTIDIGT BETALA IN ÅRSAVGIFTEN!

Svenska Simförbundet

SUM-SIM 1978

Vid rikssimmartinget i Göteborg 14—15 oktober 1978 diskuterades bl a SUM-Sim-programmet livligt. Rikssimmartinget är dock ingen beslutande instans — endast rådgivande.

Simkommittén har efter rikssimmartinget fattat följande beslut för 1979:

Tävlingsprogrammet kommer att omfatta **4 pass** (lördag, söndag) med den ändringen mot 1978 att i klass B ersätts 200 m fjärilsim med 100 m fjärilsim. Dessutom byts lagkapperna 4x200 m frisim ut mot 4x100 frisim. KF/Folksam ställer även 1979 upp som sponsor för såväl riks- som regionsfinalerna.

NU HAR SIMFÖRBUNDET FLYTTAT TILL FARSTA



SVENSKA SIMFÖRBUNDET har nu sitt kansli på nionde våningen av Idrottens Hus, den stora byggnaden på bilden



CURT BROQUIST, utbildningskonsulent som slutar

Nu har Svenska Simförbundets kanslipersonal hunnit bli vänner med Idrottens Hus i Farsta. Det var i månadsskiftet september/oktober som flyttlassen från Rehnsgatan nära Odenplan

REPORTAGE
Text och foto:
ROGER STARK

i Stockholm började rulla söderut mot Farsta.

— Här har vi fått ljusa, fina lokaler på nionde våningen.

— Och vi trivs redan mycket bra, försäkrar generalsekreteraren Åke Elmsäter.

Idrottens Hus i Farsta utgörs av cirka 7000 kvadratmeter lokaler fördelade på sju våningar, varav fem disponeras av specialförbunden, en våning av RF och en av gemensamma servicefunktioner.

Ett 30-tal specialförbund kommer att "bo" i Idrottens Hus när alla har kommit på plats.

TRE AVGÖRANDE SKÄL

Det var tre skäl som var avgörande för Simförbundets del när man i slutet av 1976 beslutade följa med strömmen till Idrottens Hus:

1) Den låga hyran gör att simningen nu bor billigare än på Rehnsgatan.

2) Tillgången på service, som t ex modernt offsettryckeri, gemensam telefonväxel, post- och intern budservice, sammanträdesrum m m.

3) Möjlighet till erfarenhetsutbyte och samråd med övriga förbund.

För de flesta på förbundskansliet har dock flyttningen inneburit att den dagliga resvägen mellan arbetsplats och bostad nu tar längre tid.

— Jag reser cirka två timmar per dag, en timma till Idrottens Hus och en timma hem, berättar GS-sekreteraren Ingrid Jensen.

— Även jag har fått längre resväg berättar Anette Nordlund.

TVÅ SLUTAR

Två av de anställda på Svenska Simförbundets kansli, nämnda Ingrid Jensen och utbildningskonsulenten Curt Broquist, slutar inom kort sina anställningar.

— Men inte för att vi inte trivs, utan av helt andra skäl, säger Ingrid.

Efter 26 år i Simförbundets tjänst avgår Ingrid Jensen med pension vid årsskiftet. Åke Elmsäter har "hållit" henne kvar några år efter den ordinarie pensionstiden, men nu har Ingrid oåterkallerligt bestämt sig.

— Visst blir det en stor omställning för mig. Men jag får ändå en liten övergångsperiod innan pag slutar, eftersom jag lovat hjälpa till med planeringen inför Svenska Simförbundets 75-årsjubiléum nästa år, berättar Ingrid Jensen.

Curt Broquist lämnar Svenska Simförbundet för att i stället arbeta för ett studieförbund.

Curt har bl a varit Simförbundets kontaktman med Skolöverstyrelsen, RF och GIH.

NY IDROTTSKONSULENT

Redan har det dock kommit en ny person på Simförbundets kansli. Det är Bert Johansson som installerat sig som idrottskonsulent efter Olle Kylborn.

En speciell artikel om Bert finns på annan plats i detta nummer av Simsport.



— VI TRIVS redan mycket bra, försäkrar generalsekreteraren Åke Elmsäter på sitt nya tjänsterum



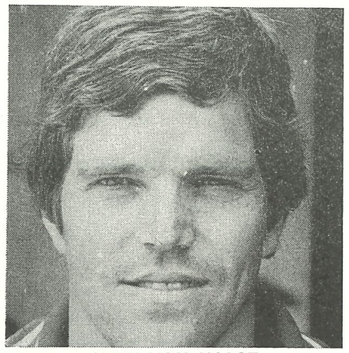
INGRID JENSEN avgår med pension efter 26 år i Simförbundets tjänst

EM-VÅGEN FORSAR VIDARE FRAMÅT DET BEVISAR STATISTIKEN FRÅN VM

VM-FACIT

- ☐ 6:a i nationsstriden
- ☐ 12 finalplatser, varav 2 bronsmedaljer
- ☐ 24 svenska rekord
- ☐ 21 personliga rekord
- ☐ Samtliga lagkappslag till final

Detta blev alltså vårt slutfacit vid 3:e världsmästerskapet. EM-vågen forsar vidare framåt! Våra målsättningar infriades till fullo, att bli sexa i nationsstriden bland 49 deltagande länder är egentligen en fantastisk prestation, som gett stor respekt hos våra konkurrenter.



SVEN VON HOLST

Jag tänker inte här gå på något tävlingsreferat, utan istället försöka analysera vår insats. Tablån som skall föreställa en VM-statistik är till för att ge en helhetsbild över våra VM-resultat. Vi kan i den se hur många starter vi gjorde, förbättrade placeringar, personliga och svenska rekord samt finalplatser.

Låt oss först titta närmare på damsidan:

Frisim

Sprintersidan bra, men tyvärr tunt bakom vår finalist Birgitta Jönsson, som blev 7:a. Lena Ekblom stor VM-överraskning i laget. På distanssidan har vi halkat långt efter världstoppen, även om vi förbättrade placeringen från anmälningstiden. Här måste vi sätta in motivationsstärkande åtgärder.

Fjärilsim

Ingen dålig insats direkt, men heller ingen fullträff. Lena de Val slog dock personligt rekord. Agneta Mårtensson nådde ej upp till sin kapacitet p g a penecilinkurer.

Ryggsim

Med tanke på Tina Gustafssons sjukdomsbild gjorde hon en stark VM-prestation. Men vårt ryggsim är en akilleshäl. Skall vårt medleylag utvecklas måste ryggsimmet förbättras.

Bröstsim

Fantastisk insats och resultat av Eva-Marie Håkansson genom sin 5:e plats på 100. Tyvärr startade hon ej på 200 m Ingela Havaas nådde ej upp till sin verkliga kapacitet. Bröstsimmet är en stark svensk damgren idag.

Medley

Ann-Sofi Roos pålitlig som vanligt, nu fin finalsjua. Bakom henne döljer vi dock en dålig standard.

Lagkapperna

Har utvecklats starkt, men det måste till en ordentlig förbättring för att bli medaljaspiranter. Konkurrensen om lagplatser måste bli hårdare.

VM-STATISTIK 1978

Grenar	Antal starter H	Antal starter D	Förb plac H	Förb plac D	Pers rek H	Pers rek D	Sv rek H	Sv rek D	Finalplats H	Finalplats D
100 fritt	2	2	2	1	5	2	4	2	2	1
200	2	1	2	L	2		1			
400	2	1	1,L	1						
800		1		1						
1500	1		1							
	7	5	6	3	7	2	5	2	2	1
100 fjäril	2	2	1	1	1	1	1		1	
200	2	2	1	1		1			1	
	4	4	2	2	1	2	1		2	
100 rygg	2	1	2	L	1	2		2		
200	1	1		1						
	3	2	2	1	1	2		2		
100 bröst	2	2	2	1	2	2	1	2		1
200	1	1								
	3	3	2	1	2	2	1	2		1
200 ind medley	- -	1		1						
400	-	1		1		2		2		1
		2		2		2		2		1
Delsumma ind.	17	16	12	9	11	10	7	8	4	3
4x100 fritt	1	1	1	1			2	2	1	1
4x200	1	-	1				2		1	
4x100 medley	1	1		1			2	1	1	1
delsumma lag	3	2	2	2			6	3	3	2
Totalt	20	18	14	11	11	10	13	11	7	5
	38		25		21		24		12	

IHÅLIGHETER

Totalt på damsidan gjordes en bra VM-insats, men bakom våra finalister har vi tyvärr ihåligheter, som måste uppmärksammas och snabbt täppa till.

Våra flickor måste sporras till en gedignare styrketräning på hemmaplan. Vi måste ge dem bättre möjligheter till hårdare internationella tävlingar. Boston Cup i USA (januari 5—7 1979) är en världstävling där vi skall representera.

Jag tycker att svenska tränare ska ta det som en utmaning att förbättra vår damsida.

HUNDRAPROCENTIGA HERRSPRINTERS!

Vad det gäller herrarna så lyckades sprinters till hundra procent.

Frisim

Våra sprinters lyckades till hundra procent. Här är vi i världstopp. Bronsmedaljen på 4x100 m erövrades genom vår jämnhet i laget. Dubbla finalister på sprintersträckan 100 meter, nära finalplatser på 200 meter, genom Pelle Holmertz och Palle Magnusson. Dessa kompletterades utmärkt av Dan Larsson och Per-Ola Quist. Ytterligare en medalj var snubblande nära på 4x200 meterslaget med komplementen Gary och Inge Andersson visar att det ej var någon tillfällighet. Bakom detta stjärnkoppel finns en mängd talanger ute i landet.

Distanssträckorna har stannat i utvecklingen, ja t o m gått tillbaka. Ny satsning bör göras, hand i hand med flickorna.

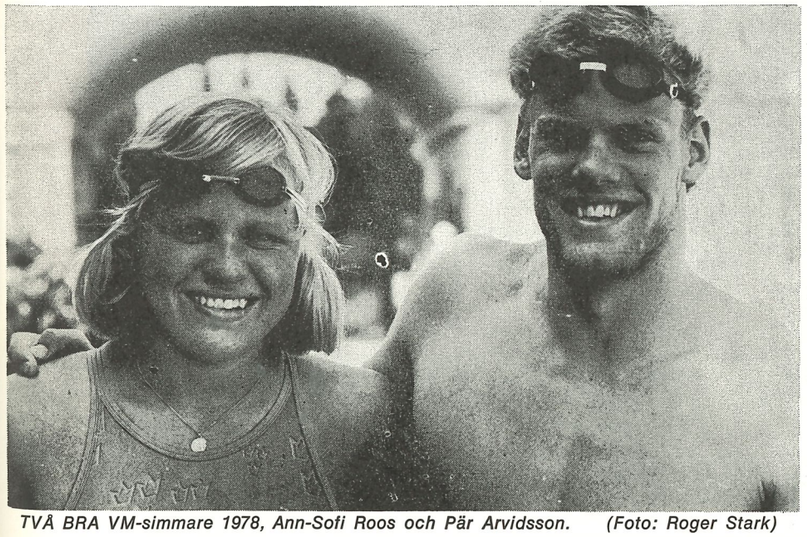
Fjärilsim

Pär Arvidsson var individuell outstanding med sina tredje- och fjärdeplatser i VM-finalerna. Bakom honom har vi bra standard, grabbar som kan nå finalplats när det slår för dem.

Ryggsim

På papperet var detta en av våra

Forts. nästa sida



TVÅ BRA VM-simmare 1978, Ann-Sofi Roos och Pär Arvidsson. (Foto: Roger Stark)

Nr 12

I nästa nummer av Simsport, som kommer ut dagarna före jul, har Simkommittén för avsikt att berätta om 1979 års planerade program.

Bara 20 månader till OS!

Det är hög tid att sikta in oss på Olympiska Spelen i Moskva 1980! Mindre än två år, bara 20 månader, kvar. Det är en kort tid för OS-förberedelser.

Självfallet skall vi ta tillvara på våra starka positioner och om möjligt försöka förbättra dem. Men det är allas vår plikt och skyldighet att ta i med krafttag i våra svaga grenar, för att om möjligt få ett komplett landslag framöver.

Vi måste förbättra oss i några avseenden:

- **1) Starter, vändningar och växlingar måste bli en del i den dagliga träningsverksamheten. Här ligger vi långt efter.**
- **2) Tävlingsrespekten för konkurrenter och vissa tider ska minskas.**
- **3) Vi måste försöka se till att klubborganisationen blir starkare, främst på träningsplanet. Alla tränare med elitskikt borde ha minst en assistenttränare för att ge maximal service och inte minst självutbildning.**
- **4) Forskningsresultaten måste tas tillvara och omsättas i praktiken.**
- **5) Den viktigaste faktorn är dock ambitionsnivån, som måste höjas. Först sedan den höjts kan vi förvänta oss ett bättre gensvar hos våra aktiva i form av ökad MOTIVATION och STIMULANS!**

Det var bara några enstaka punkter att tänka på. Hur som helst, vårt landslagsmaterial är verkligen utvecklingsbart. Vi har många och duktiga instruktörer, som kan ta hand om talangerna, så vi saknar sannerligen inte förutsättningar.

Jag tycker att EM —77 och VM —78 visar att vi kan se framåt med tillförsikt och en viss optimism.

Avslutningsvis vill jag rikta ett varmt tack till Sveriges samtliga simtränare för ett fint arbetsår.

Svolst

"Till OS-final 1980"

UTE-SM PROGRAMMET 1979

Dag 1

1. 200 m frisim, damer
2. 200 m bröstsim, damer
3. 100 m ryggsim, herrar
4. 100 m fjärilsim, damer
5. 200 m medley, herrar
6. 800 m frisim, damer

Paus

7. 4x100 m medley, herrar

Dag 2

8. 400 m frisim, herrar
9. 100 m frisim, damer
10. 100 m bröstsim, herrar
11. 200 m ryggsim, damer
12. 200 m fjärilsim, herrar
13. 400 m medley, damer

Paus

14. 4x100 m frisim, herrar
15. 4x200 m frisim, damer

Dag 3

16. 400 m frisim, damer
17. 100 m frisim, herrar
18. 100 m bröstsim, damer
19. 200 m ryggsim, herrar
20. 200 m fjärilsim, damer
21. 400 m medley, herrar

Paus

22. 4x100 m frisim, damer
23. 4x200 m frisim, herrar

Dag 4

24. 200 m frisim, damer
25. 200 m bröstsim, herrar
26. 100 m ryggsim, damer
27. 100 m fjärilsim, herrar
28. 200 m medley, damer
29. 1500 m frisim, herrar

Paus

30. 4x100 m medley, damer

OBS: 4x200 frisim är ny gren på förslag av Simkommittén. Pga stadgebestämmelser kan det vara svårt att få SM-status på denna gren 1979.

SM-KVALTIDER 1979

INNE- OCH UTE-SM

Gren	Damer		Herrar	
Frisim	**25 m**	**50 m**	**25 m**	**50 m**
100	1.00.30	1.01.30	53.80	54.80
200	2.10.60	2.12.10	1.56.10	1.58.20
400	4.32.30	4.36.50	4.10.00	4.16.50
800 (Ute-SM)	9.30.30	9.34.60	—	—
1500 (Inne-SM)	18.20.00	18.50.00	16.54.00	17.14.10
4x100	4.05.80	4.11.20	3.41.40	3.45.90
4x200	9.01.90	9.13.00	8.05.70	8.13.40
Bröstsim				
100	1.19.40	1.21.90	1.08.50	1.11.50
200	2.50.50	2.54.40	2.29.50	2.35.00
Ryggsim				
100	1.10.20	1.12.00	1.03.90	1.03.90
200	2.29.00	2.36.10	2.16.50	2.18.60
Fjärilsim				
100	1.08.20	1.08.50	1.00.40	1.00.90
200	2.29.00	2.29.00	2.13.50	2.14.30
Medley				
200	2.32.50	2.33.70	2.16.50	2.19.00
400	5.17.70	5.23.60	4.54.20	4.55.80
4x100	4.42.10	4.45.60	4.07.20	4.13.30

EM-vågen...

Forts fr föreg sida

starkaste grenar före VM. Naturligtvis var det en besvikelse för Janne Thorell att han inte fick visa sin kapacitet. Han kompletteras fint av allt starkare och framgångsrikare Michael Söderlund. Normalt en bra svenskgren.

Bröstsim

Ännu så länge har vi ingen i världstopp, men SM-sensationen Janne Sjöströms VM-debut (11:a) och laginsatsen inger verkliga förhoppningar. Något för våra andra bra bröstsimmare att bita i.

Medley

Ingen svensk deltagare visar att det behövs krafttag. Vi saknar ju inte tradition i den grenen precis. Tyvärr är vi långt ifrån världstoppen.

Lagkapperna

De suveräna placeringarna 3, 4 och 6 talar sitt tydliga språk. Men till OS får vi nog räkna med hårdare motstånd av våra konkurrenter.

Svolst

31-ÅRIGE BERT NY IDROTTSKONSULENT

Bert Johansson har inrättat sig på Svenska Simförbundet. Han har åtagit sig uppdraget att vara idrottskonsulent efter Olle Kylborn, som lämnade förbundet för att i stället bli konsulent hos Malmö S.

— Det är en spännande omställning för mig, verkligen en utmaning, kommenterar Bert då han 1 novmeber började jobba på förbundet.

Bert har tillsammans med sin familj, fru och två barn, 2 och 4 år, hittat ett hus i utkanten av storstaden. Fast visst blir det annorlunda jämfört med småstadslivet i Borlänge.

För det är i Dalarna som Bert är uppvuxen och i Borlänge Simsällskap har han skaffat sig den rutin som idrottsadministratör som nu kvalificerat honom till simförbundets idrottskonsulent.

— Jag har haft närhet till simningen se'n barnsben, berättar den 31-årige Bert Johansson, som fortsätter:

— Var aktiv inom IFK Grängesbergs simsektion 1957—66. Sedan blev det "lumpen" och därefter var jag sekreterare inom simsektionen för IFK Grängesberg.

På sätt och vis var det här Bert tog de första stegen mot jobbet på Simförbundet. Ett andra kliv togs samtidigt som Borlänge fick den fina simanläggningen. Då studerade Bert på Teknis och fick samtidigt kontakt med Borlänges Simsällskap.

— Till en början var jag till största delen simtränare, men allteftersom tiden gick så blev det mera pappersjobb för min del, och då i motsvarande grad mindre jobb på bassängkanten.

Som administratör har Bert hållit i trådarna för såväl de många stora tävlingarna klubben arrangerat, som för resorna till andra tävlingar.

— Jag har själv ofta varit med på klubbresorna och bl a inte missat någon SM-tävling, vare sig utomhus eller inomhus, se'n 1970, fortsätter Bert.

På så sätt har simmar-Sverige redan lärt känna Bert Johansson. Det är ingen "främling" som tar vid där Olle Kylborn har svarat för ett verkligt bra jobb, inte minst vad det gäller kontakten med massmedia.

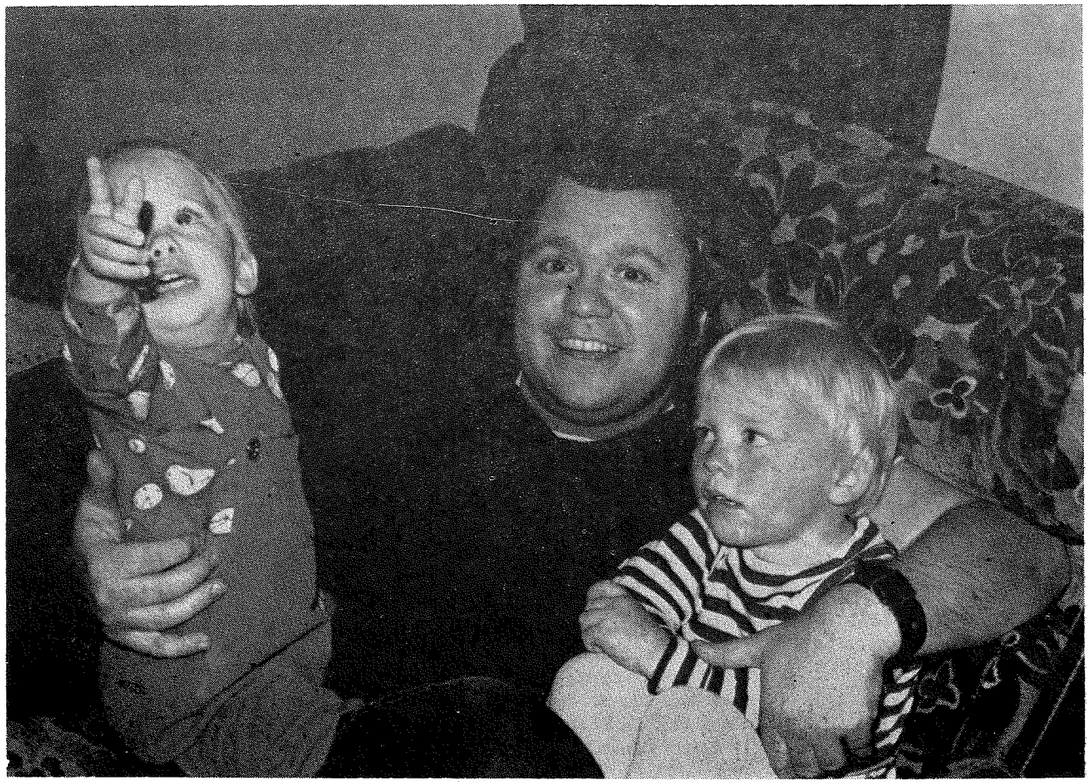
Vet då Bert Johansson vad han gett sig in på?

— Ja, det vet jag, försäkrar han.

— Har varit i kontakt med både Olle Kylborn och SK-ordföranden Sven von Holst för att få veta lite mera.

Nu har Bert snart varit i tjänst en månad och många har redan kommit i kontakt med den nye konsulenten för idrottsfrågor på Svenska Simförbundet.

Roger Stark



BERT JOHANSSON med sina två barn, Rickard 3,5 och Ylva 1,5 år

Birger Buhre, den person som vet mest om simning i Sverige, har tillställt Simsport en artikelserie. Denna serie berättar om hur det "östtyska undret" kommit i bakvattnet och hur i stället de amerikanska simmarna tagit herraväldet. Läsvärdet av Simsport hoppas vi därmed ha ökat!

Redaktionen

TENNESSEE-VALSEN
– ingen ljuv musik för östtyska öron

Text:
Birger Buhre

Tennessee, amerikansk sydstat känd bl a för sin mjuka musik: många baler på de stora godsägarnas och slaveriets tid, öppnade med en svävande Tennessee-walz. I Väst-Berlins VM-bassäng angav Tennessee också tonen. John Forrester som vann första grenen 200 m frisim, de båda långa flickorna med den släpande sydstatsdialekten Trazy Caulkins och Mary-Joan Pennington, som vann dubbelt, båda under gamla världsrekordet, på DDR:s paradsträcka 200 m medley, kommer alal från Tennessee.

Men åtminstone i östtyska och ryska öron har de inte levererat någon skön valsmusik. Snarare en från Country-låt, en annan sydstatsspecialitet. Den har orsakat skrämselhicka hos alla östblockets simledare.

Min äldsta kontakt med amerikanska simtränare är den kanske mest berömde, Peter Daland, vars universitetslag, där bl a John Naber ingått, varit USA-etta som universitet nio gånger de senaste 15 åren, aldrig sämre än tvåa, förrän man i år ramlade ned till femte plats. Vår kontakt daterar sig från 1960, då jag som dåvarande svensk landslagsledare med pengar från Malmöföretag lyckades placera den tidens svenske landslagskapten och Europarekordhållare på 100 m frisim, Per-Ola Lindberg, på det världsberömda universitetet Southern Cal. (Återbetalningen blev bl a att Per-Ola med amerikanska kunskaper kunde införa pep-talking till svensk simning med det berömda guldet på 4x200 i EM i Leipzig som resultat).

ÖVERANALYTIKER

Jag brukar alltid inför simningens stora titelkamper använda den då alltid närvarande Peter Daland som mitt lexikon, be honom om en sammanfattning om vad han menar vara det viktigaste som hänt i modern simträning sedan vi träffades senast. Peter anses vara världens främsta föredragshållare i ämnet simning. Den här gången sade han:

— Det är sydstaterna i östra Amerika, som kommit med nyheterna, övertagit kommandot från oss i Kalifornien, hade fyra lag bland de sju bästa vid inomhusmästerskapen i april. Tennessee University vann för första gången.

Dessa universitet- och klubblag i sydstaterna har satsat på en mycket hård styrketräning inte avverkat den pliktskyldighet som vi andra, utan lagt ned hela sin själ i den, en gång i veckan bedrivit den i ren tävlingsform. De har specialtränat benspänst, är fenomenala i start och vändningar, tjänar där tiondelar, sekunder på de längre sträckorna.

HATSTIL

— Peter, jag har en son på Alabama-universtietet, ärkerival till Tennessee, och han har berättat hur förbannade alla konkurrenter är på Tennesseeuniversitetets chefstränare Ray Buzzard.

— Ja, Buzzard har verkligen sin egen stil, svarar Peter, han är alltid klädd i kavaj, vit skjorta och slips, när han matcher sitt lag i en viktig träning, Han isolerar det, skapar en absolut stämning av fiendskap runt omkring sig. Tennesseesimmarna växlar inte ett ord med några medtävlare från tävlingens start till efter sista lagkappen. Även simmare som tränat för mig på sommaren, men tävlar för Tennessee inomhussäsongen, behandlar mig som luft, hälsar inte förrän tävlingen är över. Tennesseelaget är mera östtyskt än östtyskarna själva.

— Jag skulle vilja uppleva en match Tennessee—DDR. Räkna med att det skulle bli östtyskarna som försökte snacka först.

Inför lagkapperna eldar man upp sina simmare med metoder som kunde ha hämtats från Afrikas djungler. Man placerar de fyra simmarna bredvid varandra i bekväma fåtöljer. De övriga lagmedlemmarna ställer sig framför dem i en halvcirkel, sätter igång en talkör, först viskande, sedan med stegrad ljudstyrka: You are Tennessee (du är Tennessee). För att få fram effekten av djungeltrummor, skanderar man, flyttar betoningen från ord till ord: "YOU are Tennessee, you ARE Tennessee, you are TENNESSEE". Till slut vrålar alla med sina lungors fulla styrka: YOU ARE TENNESSEE. Varpå de fyra lagkappsimmarna är fullproppade med adrenalin och alla simmar långt under sina personliga rekord.

NÄRA VÄLTA BUSSEN

— Man hade inte vågat ta med den kontroversielle hårdingen Buzzard på det amerikanska landslagets kommandobrygga i Västberling. Men man har påverkats av hans framgångar, använt ett hårdare pep-talk än någonsin i ett amerikanskt landslag, främst för att ge flickorna stridsmoral i deras revanschförsök på östtyskorna. Efter det sista träningspasset före söndagens tävlingspremiär tog tränaren mikrofonen in i bussen och frågade: How are you feeling? (Hur känner ni er?) Svaret kom i talkör: We are ready. (Vi är redo). Sedan gjorde USA-grabbarna och flickorna armkrok, gungade i sidled, skrek allt högre "We are ready", blev allt våldsammare i sina rörelser så att bussen kom i gungning, ställde sig på vänsterhjulen, sedan på högerhjulen, höll på att välta. En otrolig syn. Jag upplevde den och begrep att USA skulle få en succé i VM-bassängen.

KAN DDR KOMMA IGEN

I ingen annan idrottsgren har resultaten första dagen så stor betydelse för fortsättningen, särskilt på flicksidan. Det visade sig ju sedan att de mentalt mycket vältränade östtyska flickorna inte kunde komma igen! Trumfesset var dock 19-åriga Barbara Krause, som övertagit drottning Kornelia Enders världsrekord, utgjorde egentligen enda undantaget.

I bröstsim var östtyskorna i år chanslösa mot ryskor och amerikanskor. I medleylagkappen öppnade amerikanska mästarinnan i ryggsim Linda Jecek med amerikanska rekordet 1.02.79, slog östtyska favoriten Birgit Treiber med nära en sekund.

Ända sedan de östtyska simmerskorna knäckte de segervana amerikanskorna i VM i Belgrad 1973 har partiorganet Neues Deutschland förklarat att främsta orsaken var att DDR inom idrotten lyckats skapa den nya sanna socialistiska människotypen, utpekat simmarflickan Kornelia Ender som dess topp. Skall man nu medge att Tracy Caulkins fem guld, ett rekord i simhistorien, också är en produkt av ett politiskt system?

MATTHES EN FÅNGE

Alla gårdagens världsberömdheter i simning fanns kring bassängkanten i Västberlin. Utom två. Roland Matthes och Kornelia Ender, DDR-simningens två galjonsfigurer, som numera är gifta med varandra. Resekostnaderna kan inte ha varit avgörande!

Matthes är en västerländsk typ, öppen och meddelsam, har inte fått visa sig på någon stor internationell simtävling sedan han avskedstävlade i Montreal-OS 1976.

I egenskap av icke-aktiv skulle han och Kornelia fått röra sig litet för fritt i VM-vimlet (ingen DDR-simmare får ge intervjuer utan att chefen är närvarande, lyssnar). Den beska, hemska sanningen är att Roland Matthes just genom sina framgångar blivit en fånge bakom muren.

Peter Daland mycket konservativ i sina politiska åsikter, ärkerepublikan, blev blodtörstigare än jag någonsin upplevt honom:

— Våra flickor är mentalt preparerade för att placera ett rakt ärligt knockoutslag mitt i solar plexus på DDR-idrottens propagandamaskineri. Det är de, inte vi som börjat blanda idrott och politik. De har tiggt om det här! Nej, Tennessee-valsen modell 1978 var ingen ljuv musik, när den trängde över muren fram till redaktionerna på partitidningarna i Östberlin, endast några kilometer från VM-bassängen.

HELA NORDKALOTTEN MED I DECEMBER-SPEL

Oulun Uimaseura anordnar sina traditionella December-Spel i år den 2—3 december. Som vanligt väntas "hela Nordkalotten" deltaga, liksom den finska eliten. En officiell sovjetrysk trupp har även preliminärt aviserat sin ankomst.

Tävlingarna omfattar i stort sett alla internationella herr- och damgrenar, samt dessutom ett omfattande åldersklassprogram.

MALMÖ S SATSAR PÅ AMERIKANSK TRÄNARE

— Åk till USA för att träna simning om chansen ges!

Den rekommendationen har den svenske förbundsbasen Sven von Holst frikostigt delat ut senaste åren. Ett ännu friskare grepp är förstås att ta över meriterade simtränare till Sverige från föregångslandet USA. Och som första klubb i landet har nu Malmö Simsällskap slagit sig in på denna nya väg.

— Ja, i dagarna har vi skrivit ett ettårigt kontrakt med den 29-årige Selten Fritschner från Kalifornien, berättar konsulenten i Malmö S, Olle Kylborn.

— Vi har fått kontakt med Selten efter personliga kontakter och han har rekommenderats av bl a generalsekreteraren i USA:s Simförbund.

Under några dagar har Selten varit i Malmö för att se på sin nya arbetsplats och de simtalanger han kommer att få jobba med. Han blev tydligen nöjd med det han såg för han undertecknade det kontrakt som säger att han ska börja sin tjänst för MS 1 december.

Selten Fritschner kommer närmast från föreningen Marin Aquatic. Dit kom han efter fyra års tpjänst hos den världsberömde tränaren Mark Schubert, vilken således är hans läromästare.

DU...

kommer väl och tittar på de spännande finalmatcherna i

VATTENPOLO SM

som går av stapeln den 8—10 juni 1979.
Matcherna kommer att spelas i det ärorika Gustavsviksbadet i Örebro.
Det här kan vi erbjuda Dig:

8/6 **fredag:** 2 matcher, middag, övernattning
9/6 **lördag:** Frukost, 2 matcher och DEN HELFESTLIGA SM-BANKETTEN, övernattning
10/6 **söndag:** Frukost, 2 matcher.

Allt detta till det facila priset av kr 350:—!!! Reservation för ev prishöjningar
För denna struntsumma får Du bo på Örebros lyxhotell — Stora Hotellet.
Om vi skall kunna hålla detta låga pris måste vi ha en preliminär bokning snarast möjligt. Tala med Din kontaktman i klubben för ytterligare upplysningar.

Med hälsningar! ÖREBRO POLOKLUBB, SM-KOMMITTÉN

Norrbottens ledare fick valuta för respengarna

När Norrbottens simmarbas Egon Lundberg kallar sitt fotfolk till samling gäller det för honom att se till att valuta för allas insats verkligen erhålles. Man reser ju inte sammanlagt 800 mil med allt vad det innebär av tid och pengar för enskilda människor och klubbar om inte resultat och gott utbyte erhålles.

Men Egon har varit med förut. Tillsammans med exbasen Åke Karlsson genomfördes under veckändan 28—29 oktober det Norrbottniska Simmartinget, utomordentligt välregisserat. Från en fjärdedel av Sveriges yta hade ett 30-tal simledare mött upp representerande 10 föreningar och som sagt, med en sammanlagd reslängd om totalt 800 mil.

Konferensen ägde rum på SAS nya, för konferenser perfekta Hotell Globetrotter i Luleå.

Vad som imponerar och utmärker det Norrbottniska simarbetet är den sällsynt goda anda och trivsamma atmosfär, i vilken även frågor av kontroversiell natur diskuteras. Motståndare i men samarbete ovanför vattnet är parollen för detta arktiska tuffa gäng. Som observatör under de två simmardagarna önskar man verkligen att allt arbete i Simmarsverige kunde ske under så sakliga, konstruktiva och trivsamma former som här. Allt detta positiva är naturligtvis inte **enbart** distriktsledningens förtjänst. Utan hängivna och kloka ledare och tränare skulle det ju inte gå bra i alla fall.

Vilka frågor samlades nu Norrbottningarna kring?

I mångt och mycket fanns en viss likhet med Rikssimmartingets frågor nämligen de övergripande planerings- och målsättningsfrågorna.

Så t ex fastslogs nödvändigheten av klar målsättning= klara målformuleringar såväl kort- som långsiktiga för varje förening men också för simdistriktet. Självrannsakan och kritisk granskning av det egna arbetet är en riktig början.

Andra exempel på frågor som behandlades

- **Ungdomssimning (tidklasstävlingar).** En tävlingsform som närmare bör och kommer att presenteras i Simsport. Tävlingsformen startade i Norrbotten i början av 70-talet.
- **DM-tävlingar och kvaltider.** Trots väl underbyggda resonemang kring behovet av klubbarnas egna ansvar för anmälningar till bl a mästerskapstävlingar beslöt Simmartinget att kvaltider skall gälla för DM. Därvidlag skall 16:e bästa tiden gälla. Om denna tid är sämre än föregående års kvaltid skall den "gamla" kvaltiden gälla.
- **DM-program.** Beslut: SM-programmet skall följas. Dock skall vid utomhus-DM ej försökspass förekomma. Final direkt. Målet skall dock vara att i en framtid även vad avser försök och final efterlikna SM.
- **Lagkappsimning. Mästerskapstecken även till 2:a och 3:e pristagare.** Trots betydande kostnader härför beslöts enhälligt att plaketter även för 2:a och 3:e placering skall utdelas.
- **Var skall DM-tävlingar förläggas?** Största rättvisan ansågs uppnådd om Kustområdet och Inlandet växelvis arrangerar DM.
- **Den ökande floran av olika "elittävlingar" inom distriktet.** Distriktssimmartinget uttalade som sin uppfattning att nuvarande antal och former härför bör omprövas. Resurserna och satsningarna bör inriktas på en eller två stora elitarrangemang av hög klass, med kvalificerad konkurrens, väl genomtänkta simprogram och fina priser. Bryt slentriantänkandet och höj attraktiviteten.
- **Möjlighet för DF att ekonomsikt stödja Simiaden?** Svar: Nej, då vi ju självmant dragit oss ur 70-iaden.
- **Norrbottens eget Simcenter, Pitedalens Folkhögskola.** Då denna nya satsning vad gäller att skapa alternativ till lösning av problemet utbildning — elitträning kommer att närmare presenteras i Simsport skall här endast konstateras att vår nye tränare/lärare Åke Hansson under sin presentation av vunna erfarenheter var och är optimistisk för framtiden. Början har alltså varit god. Spe-Specialreportage är som sagt att vänta inom kort.
- **Simmartingens inbördes tidsmässiga ordning.** Åtgärder bör vidtagas för att "de olika Simmartingen" tidsmässigt bör arrangeras enligt följande: Distriktssimmarting — Norrländska Simmartinget — Rikssimmarting.

Som distriktets "fadder" fick jag också tillfälle att informera om arbetet inom förbundets centrala ledning såsom styrelsearbetet, kommittéerna, projektgrupperna, faddersystemet, licensfrågan, motionsfrågan, avvägningen simning — polo — konstsim — hopp etc.

Efter två dagars simsnack och norrländsk umgängesform tog emellertid också detta simmarting slut, men arbetet det fortsätter. Norrbotten har mycket att lära ut. Fråga dom som finns där. Det lönar sig.

Kurt Löfgren

SIMTRÄNARE
för crawl- och medleygrupper
sökes till
Simklubben Triton Staffanstorp
Eftermiddagstid ca 15 tim/vecka

Goda träningsförhållanden i helt ny simhall.
Vi tror att tränarjobbet kan vara lämpligt för den som studerar i Lund — avstånd till Staffanstorp 6 km. Tillträde början av januari 1979.
Upplysningar: Chefstränare Sven-Bertil Mattsson
tel 046/25 62 60 (simhallen) 046/25 34 08 (bost)

SK TRITON
Box 53
245 00 STAFFANSTORP

Växjö SS passar på att presentera sig

För andra gången under 70-talet samlar Växjö SS den svenska simeliten till mästerskap. För några år sedan var det inne-SM som avverkades i den ljusa och trevliga badanläggningen — nu i december 1978 är det junior-SM som ska avgöras. Kanske med framgångar för hemmaklubben!

— Nu ska vi presentera oss för Växjö och visa vad vi kan. För vi anser oss ganska styvmoderligt behandlade av kommunen i vissa frågor, säger föreningsordförande Åke Karlsson och får nickande bifall av PR-mannen Jean Weddig.

Fast i viss mån förstår VSS-duon Fritidsstyrelsens njugga inställning . . .

— Ja, simning har aldrig varit någon stor sport i Växjö.

— Men vi kan inte heller utvecklas när vi med tilldelade bassängutrymme måste sätta ett tak på 75 simmare i träningsgrupper, menar de två ledarna.

Förstå då om Växjö SS vill passa på tillfället att slå på trumman lite extra när junior-SM avgörs. Kanske kan simningen för någon enda dag få känna lite fest i skuggan av Kung Fotboll, som genom årets svenska mästare, Öster, överflyglar allt i idrottsväg i den småländska centralkommunen.

HALLEN BYGGD 1970

— Historieböckerna talar om att det spelades bra vattenpolo i Växjö en gång i tiden, fortsätter Åke Karlsson.

— Men simningen vaknade inte riktigt förrän simhallen kunde invigas 1970. Det var en stor händelse.

Sakta, men säkert, har medlemsantalet i Växjö SS stigit sedan simbaljan kunde tas i bruk. Just nu räknar klubben 760 medlemmar.

— Men vi skulle kunna växa snabbt om vi bara fick mera träningstider i bassängen, menar Åke Karlsson, som poängterar:

— Det står 150 ungdomar i kö för att få börja hos oss.

Hur lång kön skulle bli om man t ex annonserade om massmönstring är en fråga som varken Jean Weddig eller Åke Karlsson vågar sig på att besvara.

HELGSAMMANDRAGNINGAR

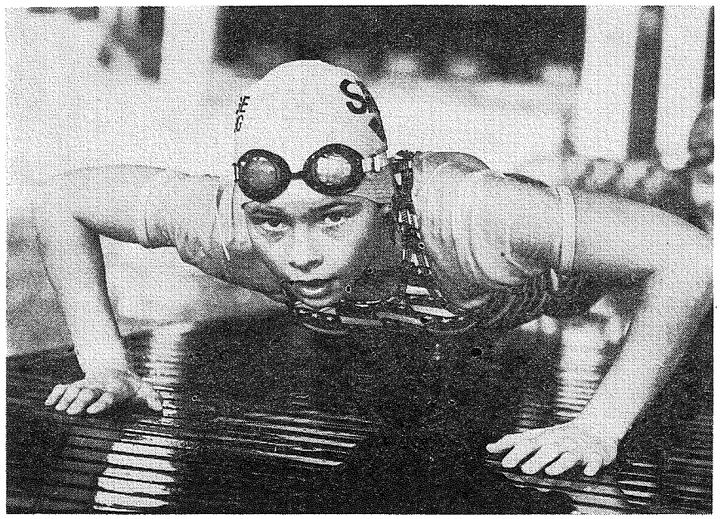
Det gäller verkligen att Växjö utnyttjar bassängtiderna efter bästa förmåga.

— Den delen av jobbet måste vi upp-

Forts nästa sida



HÄR AVGÖRS JSM i december och här är det Växjös A- och C-grupper som samlats på bassängkanten innan "maskeradträningen" börjar. Närmast kameran ses Lotta Hilcz med simmartrösten i munnen



MIMMI BENGTSSON gör armhävningar sedan hon simmat en längd, delvis påklädd



GLEN BENGTSSON har egna "träningsvägar"

KLUBBREPORTAGE I VÄXJÖ
Text och foto:
ROGER STARK

UTNYTTJAR HELGERNA

Växjö SS...

Forts från föreg sid

riktigt berömma tränaren, Glen Bengtsson, för, säger VSS-ordföranden.

— Han sköter träningen bra, samtidigt som han inför ungdomarna poängterar det viktiga med skolarbetet!

Den modell som Glen redan genomfört framfördes så sent som vid Riks-simmartinget som en möjlig väg mot bättre samklang mellan träning och skola!

Det var Eva Olofsson som vid "tinget" presenterade sin uppsats i ämnet simning/skola (ni kunde läsa referat av den uppsatsen i förra Simsport) och utkastade följande fråga som slutkläm: "är det inte möjligt att utnyttja helgerna till simträning, då skolan inte konkurrerar om ungdomarnas tid?"

— Vi har satt helgsammandragningar i system, avslöjar Glen Bengtsson.

LEDIGT FÖR LÄXLÄSNING

Vid några tillfällen har VSS-simmarna fått ta ledigt från simning en eller två dagar. Detta för att ungdomarna ska få läsa sina läxor ordentligt och hämta in sådant som eventuellt kommit i skymundan för träningen.

— Dessa "förlorade" träningspass tar vi igen på helgerna, då vi kan köra verkligt flitigt fredag, lördag och söndag.

Just när Simsport hälsade på — en fredagseftermiddag i oktober — hade en sådan helgsammandragning planerats. Under de skolfria dagarna tränade Glen Bengtssons elittrupp tre pass.

"MASKERADSIM"

Det är inga jättedoser i meter räknat som Glen Bengtsson präntar ner på sina träningspapper.

— Nej, vi ser till att hålla hög kvalitét på träningarna i stället.

Dagens första träningspass gav 6.900 meter, andra passet 4.000 meter och under tredje passet avverkades 3.000 meter på ett högst annorlunda sätt!

Så skriver en kollega

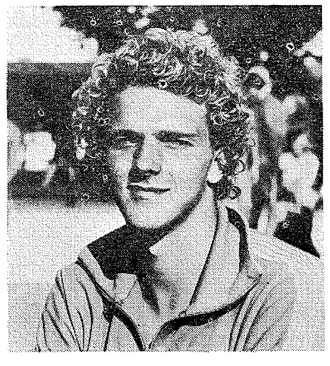
Kollegan inom simningens tidningar, Stänkaren, det klubblad som Sundsvalls SS utger och vänligen sänder till Simsport har på sitt eget lilla sätt hyllat Danne Larsson. Danne fick i samband med VM-tävlingarna motta ett telegram från klubbkompisarna.

Och vi har satt saxen i Stänkaren:

"Danne nådde sin hittills största framgång internationellt, genom att simma i laget på 4x100 fritt i Berlin som tog bronset. Vi bockar och bugar, och följande telegram avlöpte från SSS till Hotel Bremen samma kväll:

DET var en prestation
En suverän sensation
Du var en i kvartetten
Som tog hem plaketten
Ta det på allvar i USA
Vi vill ju se dig i Moskva"

Näst sista raden har tillkommit eftersom Danne nu rest till USA för att träna. Det har ju de flesta simmare redan gjort förresten...



BÄSTA SUM-SIMKLUBB

— En gång i veckan har vi "maskeradsim", berättar Glen.

— Alla har då kläder av något slag på sig under hela träningspasset, som tidsmässigt innehåller lika mycket landträning som simning!

STYRKETRÄNING

Det var en kul variant av styrketräning som Glens simmare visade upp. Efter varenda avverkade 25-meterslängd hoppade simmarna upp ur vattnet och genomförde någon av de många förutbestämda styrkeövningarna, slangdragning, armhävningar m m.

— Jag har ett dubbelt syfte med detta, menar tränaren.

— Först och främst bryter vi mönstret från de vanliga träningskvällarna. Det tycker vi alla är roligt.

— För det andra tror jag den här formen av styrketräning ska förbättra simmarna.

INGEN ERFARENHET

— Fast, fortsätter Glen Bengtsson, jag kan ju inte försäkra att de här metoderna ska ge några guldmedaljer.

— Jag har ju ingen lång erfarenhet av att vara tränare.

Det var efter sitt sista SM som aktiv — i Norrköping 1975, då Glen kom till final på 100 m frisim — som han sadlade om och blev tränare på heltid. Då hade han en lång karriär som simmare bakom sig.

— Blev faktiskt svensk mästare på 1.500 m frisim 1966.

— Men det är väl ingen som minns det, tror Glen Bengtsson.

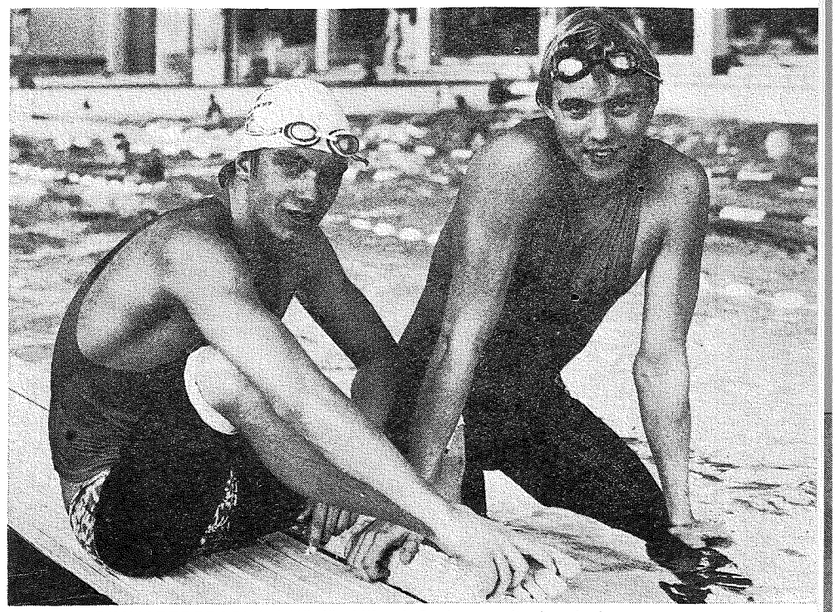
Nu har Glen sina speciella metoder att få fram egna produkter, men hans påhitt har ju aldrig hunnit fram till något "examensprov" ännu.

"TAR FEM ÅR"

— Personligen tror jag inte att Växjö kan bli någon bred toppklubb i SM-sammanhang, därtill är träningsmöjligheterna alltför dåliga. I stället får vi inrikta oss på att "smyga in" en eller annan ensamstjärna i de större sammanhangen.

Ett hyggligt material har dock VSS att arbeta med. Blev ju bästa SUM-simklubb när tävlingarna avgjordes i Gävle för bara ett par år sedan. I Christina Strömberg, Mikael Carlesson och Jan Wiklund har Växjö en trio som såg till att klubben 1978 gjorde sitt bästa ute-SM någonsin.

— Jag vill att vi ska skynda långsamt. Det tar minst fem år att bli en bra småländsk DM-simmare, ytterligare något år att nå svensktoppen, och ännu en tid att eventuellt kliva ännu en bit upp på elitstegen.



SIMMARTOPPARNA i Växjö, Mikael Carlesson (t v) och Jan Wiklund, "plåtade" vid maskeradsimningen

— Det vill jag att mina simmare och deras föräldrrar ska veta, så det inte blir någon försvårande press från något håll.

Med anledning av det som Glen Bengtsson just berättat är han lite "rädd" för framgångar i SUM-sim, trots att hans simmare i det sammanhanget nått längre än de flesta.

— Kanske är det ingen av våra SUM-simtoppar som når eliten, de kanske passeras av någon som ännu inte alls varti så bra, slutar Glen Bengtsson.

Fast vid junior-SM i Växjö är förstås hoppet främst inriktat på framgång för "Ina", Janne eller Mikael...

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 .....

Ryggsim och medley Christinas specialitet



"Ina" och hennes tränare

DE HÄR TVÅ, syskonen Christina och "Poa" Strömberg jobbar ihop. Christina simmar och har storebror som tränare

Christina Strömberg har under 1978 fått sitt genombrott. Toppen var det förstås när den 15-åriga Växjöflickan avverkade försökstävlingarna vid ute-SM i Landskrona snabbast av alla. Att hon sedan inte skulle kunna rå på USA-tränade Tina Gustafsson i finalen var det ingen som krävde!

— Men det har varit ett kul år, fastslår "Ina", som redan börjar bli en ganska garvad simmarflicka med flera olika landslagsuppdrag bakom sig.

RYGG — MEDLEY

När junior-SM avgörs i hennes hemmabassäng är det ryggsim och medley som hon satsar på.

— Först var jag bäst i ryggsim, men nu börjar medleyn att stämma allt bättre, säger Christina Strömberg.

— Redan 1973 vann jag min klass i SUM-sim på 100 m ryggsim. Fast sedan dröjde det till 1977 innan jag lyckades ta nästa SUM-simseger, då på 400 m medley!

Lite otur har Christina med den programsammansättning som gäller för JSM. För hennes specialgrenar går tätt efter varandra.

— Ja, först simmas 200 m ryggsim. Sedan är det bara en herrgren som ska avgöras innan det är dags för mitt medleylopp, poängterar Christina.

— Klart jag hoppas nå final i båda grenarna . . .

TRÄNAR I B-GRUPP

Som alla andra klubbar har Växjö Simsällskap delat upp sina simmare i olika grupper. Men den bästa simmaren i hela klubben, Christina, håller till i B-gruppen!

— Jag föredrar att träna för min bror "Poa" Strömberg, säger "Ina".

Som kommentar till detta säger klubbens huvudtränare, Glen Bengtsson:

— Jag accepterar hennes val, men det kanske bromsar hennes utveckling något eftersom det är A-gruppen som måste prioriteras när det gäller plats i bassängen.

MOT 7-NATIONERS

Två närliggande mål har Christina, junior-SM i hemmabassängen ska ge medalj av någon valör. Dessutom vill hon gärna kvalificera sig till ungdomslandslagets 7-nationers nästa år.

För att nå dessa mål tränar hon flitigt. Den 18-årige brodern ger henne träningspassen. Christina har överlämnat ett träningspass, såsom det kan gestalta sig en vanlig vecka.

Just de här träningspassen är hämtade från andra veckan i oktober. Kanske kan de ge några råd till andra simmare?

MÅNDAG EFTERMIDDAG

10 min tänjningar som vanligt
1. 200 valfria mjuka
2. 800-400-200-100 arm frisim dolme, snodd ökad fart 30 vila..
3. 400 ben tryck spec.
4. 6×50 ben kpmf spec. sv 1.10
5. 30×50 10 spec 10 fr 10 spec sv 55, 50, 55 tryck
6. 800 frisim negativt på tid= hård fart
7. 100 k-k
8. 200-100-50 kpmt spec lång vila uppifrån
9. minst 100 badl

ca: 5400 m.

TISDAG FÖRMIDDAG

tänjningar
1. 8×25 medley inmjukning
2. 800 arm fjäril/frisim
3. 12×75 tryck 25 fj 25 ry 25 br vila 5 sek.
4. 4×100 medley i 25:or sv 1.45 prog
5. 50 k-k
6. 4×50 spec kpmf sv 1 min sista uppifrån
7. bad+vändningar

ca: 2.500 m.

TISDAG EFTERMIDDAG

tänjningar
1. 200 mjukning
2. 5×400 arm frisim dolme, snodd prog vila 30 sek
3. 12×100 ben kpf 4 fj 4 ry 4 br vila 20 sek
4. 4×50-200-4×50-400-4×50-200-4×50. Spec vila 10 resp 20 sek kpf på 50:orna
5. 8×100 medley spec maxfart resten teknik sv 1.45
6. 400 blandat teknik
7. 10×25 spec kpmf sv 35 sek
8. 200 k-k
9. 50 spec kpmf uppifrån
10. 100 bad

ca: 6.800 m

Därefter styrketräning på land.

ONSDAG EFTERMIDDAG

obl tänjningar
1. 800 valfria mjuka
2. 20×50 5 av varje sv 55, 55, 100, 50 tryckteknik
3. 200 teknik ladda för punkt (4)
4. 10×100 spec kpmf sv 3 min bada emellan
5. bad minst 200 m

ca: 3.200 m+styrketräning på land

TORSDAG EFTERMIDDAG

tänjningar
1. 400 medley
2. 16×50 frisim tryck sv succ ökning
3. 6×50 v kpmf uppifrån v bad spec
4. 10×150 tryck 100 me 50 spec vila 20 sek
5. 500-400-300-200-100 arm frisim dolme, snodd nyfiken vila 20 sek
6. 8×50 arm kpmf sv 1.10 spec
7. 20×12,5m kpmf 10 spec 10 frisim sv 20 sek
8. 7×50 frisim succ nertrappning (1:a kpf sista tryck) vila 15 sek

ca: 5.500 m+styrketräning i vattnet slang fastsatt i startpallen

FREDAG EFTERMIDDAG

tänjningar
1. 200 valfritt
2. 800 arm-400 ben-600 arm-300 ben 400 arm-200 ben-200 arm-100 ben vila 45 sek nyfiken arm frisim ben spec
3. 100 löst
4. 20×12,5 kpmf spec sv 25 sek
5. 50 löst
6. 10×75 spec tryck vila 15 sek
7. 5×50 spec kpmf sv 2 min uppifrån
8. 10×100 frisim tryck vila 10 sek
9. Bad

ca: 5.700 m.



LÖRDAG FÖRMIDDAG

Styrketräning på land+tänjningar
Simpasset i hoppbassängen:
1. 16×25 4 av varje sv 45 sek
2. 40×12,5 kpmf 20 spec 20 frisim sv 20 sek
3. 3×400 frisim tryck men negativt ökad fart 30 vila
4. 100 löst
5. 200-2×100-4×50-8×25 ben spec hårdfart vila 20-15-10-10
6. 1500 arm dolme, snodd tryck-15×100 arm 1 tryck 1 kpf 1 kpmf sv 1.35
7. 50 k-k
8. 50 spec kpmf uppifrån
9. Bad

ca: 6.300 m+styrketräning i vattnet med slang fastsatt i startpallen.

FÖRKLARINGAR:

k-k= killikill
kpf= krav på fart (näst intill max)
kpmf= krav på max fart
negativt= sista hälften fortare än första
spec= special simsätt
prog= progresivt
succ ökning= succesiv ökning

Birger Buhre går i svaromål:

"Viktigt att kolla alla fakta"

— Av Birger Buhre —

"Har Birger Buhre aldrig förstått fysiologerna? Jag är tacksam över rubriken i förra Simsport. Den ger mig anledning att bemöta **två** svulstiga inlägg från den GIH-ulbildade, unge och ganska duktige tränaren i Limhamns SS Matz Widerström, som för några månader sedan också begick en mycket diffus rapport från en simmedicinsk kongress i Stockholm.

Jodå, jag tror mig ha förstått fysiologerna och har t o m samarbetat mycket framgångsrikt med åtminstone två mycket berömda sådana.

1. **Bengt Saltin,** som typiskt nog inte i det långa loppet klarade GIH-klimatet utan flyttade till Köpenhamn, kom in i handlingen redan under mina sista år som Simkommitté-ordförande. Han hade en helt annan och ödmjukare attityd än våra övriga föreläsare med doktorstitlar. Han sade: Detta är vad vi fysiologer kan fastlå rent teoretiskt. Men ni får inte underskatta det som ni erfarna praktiker kan baka in i träningen för att slutprodukten skall bli bästa möjliga."

Givetvis måste man komponera träningsprogram (och årsplanering) på fysiologisk grund. Kring 1965 fick vi höra fysiologerna förkunna. Det plaskas alldeles för mycket i svensk simning, men fäst uppmärksamhet kring de inslag i träningen som skapar tålighet mot mjölksyra. Det blev enligt min mening en översatsning på den linjen. Jag såg med egna ögon hur Sveriges genom tiderna kanske mest resultatrika simmerska Ingrid Gustavsson, som hade bett att med sin tränare och sitt klubbgäng få komma till Hemmeslöv utanför Båstad, där jag själv höll till, knäcktes med för stora doser s k mjölksyraträning (oerhört viljenedsättande, affekterande för rörelsemönstret). En svensk tränare höll huvudet kallt. Lars-Eric Paulsson. Han lyssnade på Saltin som sade: För att en spjälkningsträning skall bli effektiv måste man lägga en rejäl träning av förbränningsmotorn i botten. Det var exakt vad "Pålle" gjorde med Gunnar, och givetvis har jag kopierat när jag från och till hoppat in även som tränare. Jag påstår och upprepar att fiaskot i Mexico-OS (då 17-årige Gunnar inte var färdig som räddningsplanka) förbereddes av att "högfärdiga" GIH-profeter tillfälligt fick ett för stort inflytande. Vi har aldrig haft en sämre planecring i modern tid på den tunga distansen 4x200, vi erövrade summa två poäng, en femte plats av fjärilssimmaren Peter Feil. Jag kallar detta för ordentligt undersökt historieskrivning, och bekymrar mig inte över att Matz Widerström, råkar i affekt och kallar det för ett absurt påhopp.

Jag hade nöjet att tillsammans med fysiologen Bengt Saltin resonera fram den taktik som den moderna femkamparen och guldmedaljören Björn Fehrm skulle använda vid simmomentet i Mexico-OS för att klara kraftprovet i tunnluften. Jag var informerad om hur Lars-Eric Paulsson planerade Gunnar Larssons sista träningsår i samråd med Saltin, (tog intryck av GIH-fysiologen), nu var det dags att väsentligt öka inslaget av mjölksyraträning, obetydligheter kunde vinnas genom att ytterligare trimma förbränningsmotorn. Det blev en fulltträff. Jag skildrade den i Brunnhages Olympiabok, där jag av tradition svarar för analyserna av simmar-OS. Ett särskilt kapitel om vad Saltin, då fortfarande GIH-fysiolog betytt för Gunnar-guldet enligt Pålles vittnesmål. Jag har flera gånger fått veta av Saltin att han tycker det är extra värdefullt att han som fysiolog tycker det är givande att ha utbyte med en simpraktiker med lång och stor internationell erfarenhet.

2. En annan fysiolog, som jag samarbetat betydligt mera intimt med är Dick Jockum, tidigare Long Beach, i dag Arizona University. Jockum, mannen bakom bl a Tim Shaw (tre VM-titlar i Cali) utgör den exklusiva ena polen i amerikansk simning, lägre kvantiteter än någon annan toppträna re, hög kvalitet, mycket speed, ingen styrketräning på land, men framförallt mycket teknik. Jag har haft tillgång till hans metoder i tre år, använt dem på en träningsgrupp där pojkar, födda 64 är kärnan och vågar väl kalla den kategorien som just nu klart sverigebäst i lag. Jockum är gammal tävlingssimmare, doktor i fysiologi, säger: Än sen då. Man måste framförallt använda sunt förnuft i simträning.

Samarbetet med Jockum fortsätter. Tillsammans med Tim Shaw och Casey Converse (förste simmaren i världen under 15minuter på 1650 yards, men trött på Mark Schubert-träning har gått över till Jochum-träning, ett hyperintressant fall) är han av min simkonsultfirma och Danska simförbundet inviterad till Skandinavien-besök i maj.

I dag tror jag hela simmar-Sverige står bakom två av de saker jag arbetat fram Sum-Sim och Plask- och Lek-metoderna. Jag har fått göra det i kamp med och under gliringar från etablissemanget på GIH.

Det började 1957, en Bosökonferens, där erfarenheterna från Melbourne-OS skulle granskas. Den begynnande babygiven i svensk simning kom på tapeten. Gunnar Larssons stora syster Karin hade 14 år gammal gjort sin första olympiad, tränat upp till 4000 meter om dagen. Jag försvarade denna nysatsning. Per-Olof Åstrand, vars vetenskapliga insikter och välförtjänta internationella berömmelse som en framstående fysiolog, jag alltid objektivt noterat, gick hårt åt mig för denna uppfattning (och därmed svensk simning, som jag hade att försvara.) Han slog t o m under bältet, blandade ännu mera oförskämt än tuppkycklingen Matz Widerström in mitt yrke, sade under applåder: "Vi vet alla att det som står i en tidning är 50 procent tryckfel, 50 procent lögn).

Av någon anledning kom likväl Sum-Sim till 1961, och det får ni alla som stödde min idé ta på ert ansvar. I den vevan var jag också krtiisk mot att OS-silverflickan Jane Cederqvist, ansågs va-

Forts. nästa sida

Populärt Delfinsim för nionde gången

LASS och LASS FF:s knattesimtävling, Delfinsimmet, för åldrarna 8—11 år avgjordes i Linköping 22—23 september. Totalsegrade gjorde Åhus SS före Malmö S, och de placeringarna tog man genom sin stora bredd och främst då i de yngre klasserna. Tävlingen hade samlat över 300 deltagare från 46 klubbar och det innebar ca 1100 starter under de två tävlingsdagarna.

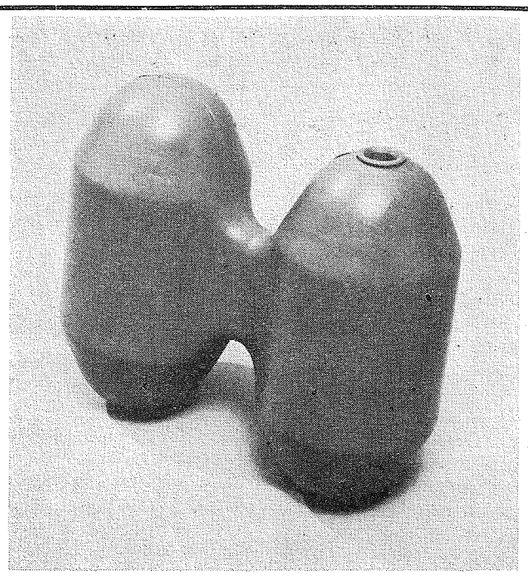
Man tävlade om fem vandringspriser, och Åhus SS vann förutom det stora priset för totalt bästa klubb ytterligare två, nämligen i klasserna 8 och 10 år. I 9-årsklassen vann Malmö S medan Mareistads SS var bäst i den äldsta åldergruppen.

Fem prestationspriser delades ut till individuellt mest framgångsrika deltagare. Bland 8-åringarna utsågs Eva Lantz Skövde och Mattias Axell Åsunden SS, båda med tre av fyra möjliga segrar. Bäst i klasserna 68—69 var Monica Forsaeus Säffle SS och Motalas Anders Holmerz, båda obesegrade med fyra resp fem första platser. I äldsta klassen fick främsta pojke eller flicka RF:s jubileumsmedalj, och den gav prisjuryn Maria Bertrand från Mariestad, efter fem segrar av sex möjliga och tre Delfinrekord. Duktig i äldsta pojkklassen var Henrik Leek Motala som stod högst på prispallen fyra gånger. Individuella dubbelsegrare var arrangörsklubbens Patrik Ahl födda 69 och Malmö S Susanna Fasth födda 68.

Av de tolv lagkapperna vann Malmö S fyra, Åhus tre, Mariestad och Brännan två och LASS en.

Nästa år 22—23 september går Delfinsimmet för tionde gången, och det jubiléet lovar LASS tävlingskommitté och tillika LASS FF:s ordförande Lennart Lindholm ska bli någonting extra. Eldsjälen Lennart vill för övrigt gärna slå ett slag också för Cloetta-simmet som går i Linköping den 2—3 december för andra gången. Det är en breddtävling för åldrarna 8—13, och i inbjudan står bl a utmaningen att man vänder sig till "alla klubbar som vill att alla simmare ska få en chans till tävlingsutbyte och kamratlig samvaro med simmare från andra klubbar". Kvalar in till tävlingen gör man således genom att inte ha **underskridit** vissa tider.

Jan Rosell



Ny dolme från Rollo succé i teknikskolor

Elitsimmare har sedan flera år använt flottörerna till Rollos simdyna för att göra sig dolmar, som håller bättre än de lättplastdolmar, som tidigare användes. Problemet med dessa "hemmagjorda" Rollo-dolmar var dock att de hade allt för stor lyftkraft för yngre simmare och dessutom var ganska otympliga att ha med på resor och läger.

Redan i våras testade därför Rollo att borra hål i flottörerna så att flytförmågan kunde regleras genom att vatten kunde fyllas på. Problemet med att dolmen var för stor samt att vissa svårigheter fanns att få hålet tätt har dock gjort att man nu tagit fram en specialdolme (Rollo Pull-Boy) som har den gamla lösningens fördelar men inte dess nackdelar.

Den nya dolmen har kortare flottörer men har ungefär samma lyftförmåga genom att dolmen gjorts i ett stycke så att även mellanbiten" innehåller luft. Genom att hålet i dolmen nu görs redan i formen (tidigare borrade man i efterhand) undviks den otäthet, som tidigare uppstod.

De nya dolmarna finns redan idag ute i Sverige och Norge i ett tusental exemplar och erfarenheterna är hittills mycket positiva. Rollos gamla garanti på flottörerna i simdynan gäller även för denna dolme varför ingen behöver vara orolig för att dolmen ska kunna spricka — skulle något sådant inträffa så får man alltså automatiskt en ny.

Den nya dolmen har dessutom testats i stor skala i Jönköping på teknikskolor (från 6 år) och träningsgrupper (upp till 22-åriga manliga simmare) och befunnits vara ett mycket lämpligt hjälpmedel på alla nivåer. Ren succé kan man säga att det blivit på teknikskolorna där man tidigare haft stora problem med armtagsträningen eftersom även de allra minsta dolmarna av de gamla typerna har haft för stor lyftförmåga. Nu behöver man alltså inte längre se knattar med benen över vattnet och huvudet under när man tränar in crawlarmtaget.

Christer Junefelt

"Övervärderar inte USA-samarbete"

Birger Buhre

Forts från föreg sida

ra för ung för att få simma sin specialsträcka 400 meter frisim på Skolungdomens. Skolidrottsförbundet med Åstrand och andra fysiologer, läkare och psykologer (tack för det) inkopplade fick göra mätningar på unga simmarflickor, bl a i samband med SM-tävlingar. Den tidens bästa tränare, bl a Sten Hellqvist var mycket irriterade, vi kände oss som utsatta för en undersökning av en kriminalkommission. Okey. I dag får man simma 400 även i Skolungdomens vid betydligt lägre ålder än 15 år (som Jane Cederqvist var då). Jag fick rätt, men framförallt fick svensk simning, som jag var satt att företräda, rätt.

Matz Widerström är inte den förste, som anser att jag övervärderar samarbetet med USA, världens främsta simnation. Låt oss se till fakta. Kommunikationen har nästan alltid funnits, Arne Borg kom till sina medaljkap i OS 1924 och 1928 efter USA-träning tillsammans med sin vän för livet Jonny Weismüller. Från 1960 intensifierades detta utbyte genom att Peter Daland i Rom-OS sökte upp mig, inbjöds till Sverige, 1961 lyckades jag med pengar från malmöföretag placera dåvarande landslagskaptenen och europarekordhållaren på 100 frisim i Peter Dalands berömda USA-stall i Los Angeles. Återbetalningen kom redan året efter. Det legendariska guldet på 4x200 i Leipzig, var till 90 procent en produkt av att Per-Ola Lindberg på mitt önskemål som landslagschef fick oinskränkt fullmakt 24 timmar före loppet att bygga upp vårt lag med sina nya kunskaper om amerikanskt pep-talk. Vi skall notera att ordet pep-talk (av mig översatt till stingsnack) aldrig hade förekommit i svensk idrott och svensk sportpress. Det hade premiär genom Leipzigguldet.

Och jag ber nu att få summera en häpnadsväckande och tankeväckande poäng. På herrsidan har Sverige sedan 1960 inte haft någon olympisk individuell finalist som inte kombinerat sin svenska träning med amerikansk utbildning. Botten noterades dels i Mexico-OS då GIH-fysiologen Hermansson fått börja med sitt mjölksyra-evangelium och väckt falska förhoppningar om att vi redan var mogna en helt svensk linje. Idel bottennapp utan för den USA-tränade Peter Feil, som räddade våra enda poäng. Botten var i viss mån också Montreal-OS, noll poäng och ett lag nästan utan USA-tränade simmare. Toppen är givetvis München-OS, då vi blev fjärde herrnation. Tre manliga finalister Gunnar Larsson, USA-träning i två år, Bengt Gingsjö och Hasse Ljungberg, USA-träning tre år.

Som sagt var, Herr Widerström.

Sedan skall jag däremot hålla med på en annan punkt. Nämligen att vi just nu håller på att skapa svensk träningsmiljö, som räcker långt, betydligt längre än i mitten av 1960-talet. I VM har vi haft "helsvenska" finalister. Anders Bellbring 1973 på 400 och 1500, Per-Alvar Magnusson 1978 på 100. I båda fallen typiskt nog med Upsala-bakgrund. En blomma till de svenska tränarna Evert Sandberg och Kjell Karlsson. Jag håller med Pär Arvidsson om att vi börjar få fram egna tränare som är lika bra som USA:s bästa, framförallt med mindre stall kan arbeta mindre fabriksmässigt, skräddarsy mera. Den viktiga trenden i utveckling fastslogs utförligt av mig vid min senaste clinic i Malmö. Men samtidigt är det så att våra bästa simmare måste kombinera med den amerikanska linjen av två skäl: 1. För att få träningskonkurrens på tävling året runt. 2. Problemet elitidrott-studier är inte löst i Sverige.

Jag kan peka på situationen just nu. Dagen efter det Sven von Holst valts som ordförande i Simkommittén bad han att få min hjälp att ordna USA-träning hos Don Gambril. Jag kunde fixa det, hjälpte till att finansiera resan, eftersom Svenne redan tömt sin budget. Av de fem simmare som var med på denna expedition har fyra Pär Arvidsson, Anders Norling, Pelle Holmertz och Dan Larsson försäkrat sig om fortsatt amerikanskt spår, tränar just nu i USA. Det är mig likgiltigt om en så svag faktabehandlare som Matz Widerström betvivlar mitt omdöme, det överlever jag. Men vågar han påstå att de här fyra nämnda simmarna inte begriper sitt eget bästa?

Ytterligare tre saker, som gjort mig kritisk till de högljudda tonfallen från GIH-folk, utomordentligt och aningslöst illustrerat av Matz Widerström:

1. Jag har föreläst några gånger på GIH, bl a tillsammans med dåvarande regeringens representant i RIS, statssekreterare Ulf Lännqvist. Vi stötte på ett motstånd mot tävlingsidén, som chockade oss. Givetvis inte hos eleverna på simlinjen.

Vid en lektion i terränglöpning, hade flickor och pojkar demonstrerat genom att springa hand i hand, sjunga och fjanta sig. Flower-Power. Beklagligt att de bestämmande på GIH skall ha läget under så dålig kontroll.

2. Mina Plask- och Lekmetoder, knyckta från östtyska barnpedagoger presenterade jag första gången på GIH för simlinjen 1971. Dess rektor Roland Matsson var mycket positiv, uppmanade kämpa för metoden, det är första gången psykologi byggts in i simundervisningsmetod i Sverige genom att plockas in i rätt tidtabell i övningsförrådet. Men Roland svarar inte för simlärarutbildningen på GIH. Där ställde man sig kallsinnig till Plask- och lek, fortsatte i gamla spår. Detta i Stockholm. På GIH i Örebro tvingade eleverna fram Plask- och Lekboken som kurslitteratur (vilket den ju redan var hos Svenska Simförbundet).

3. Efter clinicen Heta Linjen i Malmö satt några av oss äldre simtränare och sammanfattade. Bl a. Det är egentligen märkligt att de GIH-utbildade tränarna inte åstadkommit bättre resultat hittills. Undantagen Lennart Sundevall, Umeå, Claes-Göran Widén, Sundsvall och Limhamn, var ju duktiga simtränare redan innan de kom in på GIH, fick inte sin helhetssyn blockerad av nya lärdomar. Men det finns ju häpnadsväckande floppar också. Jag tänker på den unge högröstade man, som användes i underkommittéer när Utbildningskommittén skall göra nya teknikskolor, försämrar de gamla som redan finns. Efter två års heltidsanställning i en simklubb med tradition kunde han redovisa en enda oplacerad Sum-Sim-finalist, när den tävlingen gick på hans hemmaplan för något år sedan.

Och därmed är vi framme vi pudelns kärna. Jag har aldrig underkänt den insats som fysiologerna kan göra för bättre simresultat, jag har samarbetat med sådana som jag anser ha haft något att ge. Men här har funnits en stor fara. Fysiologer som i sin högfärd övervärderar sin bit i lagarbetet, får orutinerade tränare att låta fysiologien utöva terror mot övriga komponenter som måste ingå i framgångsrik simträning, satsning på teknik, psykologi, spelglädje. Det är detta synsätt jag alltid kämpat för, och det har inte hindrat mig från att erkänna Peo Åstrand som en av världens främsta idrottsfysiologer, jag vet att östtyskar och amerikanare gärna stjäl hans fina grundforskning, betraktar honom som en världsauktoritet.

Jag tror också att samarbetet med GIH och svensk simning i framtiden kommer att bli mycket mera fruktbärande, genom att Lennart Gullstrand, inte fysiolog, men idrottslärareutbildad i Köln, kommit med i handlingen. Nu får vi en praktiker (duktig simtränare) på forskaresidan för första gången. Jag upplevde nyligen att den skicklige forskaren Ingvar Holmér klart deklarerade att den professionella fysiologens forskningar ger ett bättre slutresultat om det studsas mot erfarna praktiker. Känsla för simning ögat, skapade mycket stora simtränare i Sverige, långt innan samarbetet inleddes med GIH. Jag tänker på Evert Sandberg, Sten Hellqvist, Åke Johansson, Tjänis Carlsson, i senare tid Lars-Eric Paulsson och Tommy Malmsten. Hos alla dessa finns självständighet och "feeling".

När jag någon gång besöker omklädningsrummet hos Hammarbys fotbollslag och alla sportjournalisterna väller in, fått höra repliken, "Nu kommer gamarna", levererad av en berömd GIH-professor. Det är faktiskt stor skillnad på fysiologer och fysiologer, vilket jag försökt klargöra ovan. Men också på journalister och journalister.

Matz Widerström avslöjar därför bara sin egen enfald och dumhet, när han angriper mig som utövare av sportjournalistik mitt levebröd. Jag har nått min ställning som sportjournalist, fastslagen i läsvärderingsundersökningar, bl a genom att noggrant kolla fakta, jag har med en offensiv sportjournalistik varit anmäld till Pressens opinionsnämnd flera gånger, men fälld endast en gång därför att man inte kunnat påvisa faktaförvrängning, den fällande domen var en mild reprimand för fränt ordval.

Matz Widerström har vid två framträdanden i Simsport syndat grovt mot det som jag alltid hållit som hederskodex, nämligen att alltid ange källor för sensationella påståenden och inte rycka ut enstaka fakta ur sitt sammanhang. Han påstår t ex att jag menar att Limhamns SS, hans klubb, har två av Sveriges sämsta tränare. Han vet att jag flera gånger i år berömt Limhamns tränareorganisation i mina spalter. Vad som svider i skinnet är följande: Hösten 1976, då välorganiserade Limhamn fått två GIH-utbildade tränare, fick mina simmare i MS veta, "Våra tränare har lovat att vi skall simma cirklar kring er i Sum-Sim-finalerna i maj". Där tog Limhamn 2 poäng, laget som man skulle simma cirklar kring, alltså mitt 82. En hårdsatsning kan bomma en gång. Sedan har ju Limhamn haft så fina framgångar, som jag apostroferat. Widerström presterar alltså medvetet en ren **lön.** Gör det i affekt.

I rapporten från den medicinska kongressen kom Widerström med det uppseendeväckande påståendet att det framkommit att stretching orsakar framtida skador, cirka tio år senare. Men han uppgav inte källa, vem hade påstått detta? — vilket man **måste** göra för ett så drastiskt påstående. Åtminstone om man är sportjournalist och vill ha hedern i behåll! Jag frågade i VM i Väst-Berlin George Mainos, Peter Daland m fl om de kunnat iakttaga dessa negativa följdverkningar av stretching enligt den kanadensiska professorn Hollts metod, som använts i USA ganska länge. Båda skakade på huvudet, kunde inte bekräfta redaktör Widerströms sensationsjournalistik.

Jag vet inte om Simsport-redaktören Roger Stark, som jag har ett par gäss oplockade, med, (men ber att få återkomma till i nästa nummer) matchar Widerström för att få vara säker på att få Birger Buhre angripen. Jag hoppas det är en felaktig misstanke.

Jag vill bara uppmana den duktige tränaren Widerström, vars tidtabell, när det gäller att matcha unga talanger, jag nyligen applåderade i min tidning, att akta sig för att leka mentor när det gäller journalistik. Han har själv, genom att utelämna källor, och förvränga uttalanden, gjort så elementära brott mot de krav jag själv ställer på journalistik, att han omedelbart skulle fått kicken om han jobbat på Kvällsposten, rekommenderats att satsa helt på sin simtränaretalang. (Utan att dock ha gjort samma bottennapp som den svenska förbundsläkaren gjorde i Wien-VM 1974).

I dag satsar svenska klubbar mera på USA-utbyte än någonsin, jag är glad över att ha varit med om att arbeta för den öppna dörren. Samtidigt förkovras vår utbildning på hemmaplan. Det gäller inte ett antingen-eller utan ett både-och. I min fight med GIH har jag slagits för idéer där jag i dag troligen har större delen av simmar-Sverige bakom mig: Sum-Sim och Plask och Lek. Jag har aldrig räknat med att kunna göra alla till lags. Den som försöker följa den krokiga linjen uträttar ingenting. Jag har alltid varit beredd på att i avundsjukans Sverige skaffa både belackare och fina vänner i viken, som vill samarbeta med mig.

Debatt, gärna bitvis från, men med respekt för fakta, för alltid utvecklingen framåt. Svensk simning är inne i ett intressant och löftesrikt skede.

Birger Buhre

Projektarbete ger kurs för våra speakers

Som den initierade väl känner till pågår ett projektarbete för att utarbeta en kurs för speakers. Arbetet grundar sig på de riktlinjer och erfarenheter RF:s arbetsgrupp drog upp och fick innan den splittrades. I SSF:s projektgrupp ingår Björn Lundahl Stockholm, Ewa Nyberg Timrå och Roger Taflin Umeå.

Projektgruppen avser genomföra två testkurser på det underlag som finns och den första av dessa kommer att genomföras i Kramfors den 13—14 januari 1979.

Kursen har följande innehåll:

- **1. Speakerns uppgifter — Hur löser jag dessa?**
- **2. Tekniska frågor**
  - a) utrustning mikrofoner etc
  - b) handhavandeuppställningar
  - c) funktion
  - d) mikrofonteknik
- **3. Talteknik — röstträning**
- **4. Språkvård**
- **5. Regler, tävlingsorganisation**
- **6. Planering av speakeruppdrag**

Den första kursen går som sagt i Kramfors den 13—14 januari 1979 och är det några som är intresserade av att veta mera eller finns kanske rent av intresse att deltaga så går det bra att ta kontakt med Ångermanlands utbildningsledare Torsten Lidén, Västansjö 2308, 870 50 BOLLSTABRUK, tel 0612/250 90.

Roger Taflin

MASDOPPET i Borlänge 10—11 februari 1979. Upplysningar BSS:s kansli, tel 0243/146 00.

Konstsimningens första svenska clinik för domare

Under tiden 1979-01-26-28 kommer konstsimkommittén att anordna en domarclinic på Bosöns Idrottsfolkhögskola. Clinicen är upplagd i kursform och vänder sig till de som genomgått minst kurs D 2 i domarutbildningen.

Som föreläsare har arrangerats miss Jackie Brayshaw från England.

Kursen kommer att till största delen handla om de figurer som ingår i de 6 grupperna för internationella tävlingar, enligt FINA:s bestämmelser. Musiksimningens problematik samt domarpsykologi och regelkunskap är andra icke minst viktiga ämnen på programmet.

Det har vid flera tillfällen uttalats önskemål om en kurs av denna form och det är därför en glädje för KK, att kunna få genomföra den med, som vi hoppas, gäster från de nordiska länderna och Sovjet.

Barbro H.

Konstsimskurser steg 1 och steg 2 ordnas på Bosön

Svenska Simförbundets konstsimkommitté inbjuder till instruktörskurs steg 2 och 3 i konstsim. Kurserna hålls på Idrottsfolkhögskolan, Bosön under tiden 1979-03-16--18.

Dessa båda kurser genomförs som samverkanskurser med Bosön, varför ändrade ekonomiska bestämmelser gäller.

Vi ber dig titta på den inbjudan som utsändes i början av november. För kurs I 2 är 10 platser reserverade. För kurs I 3, där personlig inbjudan utgått, finns också 10 platser till förfogande.

Följande har av KK kallats till kurs I 13: Lena Boström ÖSS, Ann-Catrin Lindberg HS, Annica Markström SK Neptun, Lena Morén Järfälla S, Ann Näslund Järfälla S, Ewa Nörringer GKKN, Anne Purra SK Neptun, Carina Steffen SK Neptun, Peggy Svensson Strängnäs SS, Jill Westermark Polisens SK, Lise-Lott Östlund Järfälla S

SIM-SM 1979
Arrangeras i Ronneby 26–29 juli
Rumsbeställningar kan göras genom
Ronneby Brunn tel 0457/127 50

RONNEBY SIMSÄLLSKAP
Övre Brunnsvägen 28
372 00 RONNEBY
Tel 0457/163 91

Nordisk landskamp i konstsim
Svenska segrar trots sjukdom

Under helgen 7—8 oktober gjorde Danmark, Norge och Sverige upp om vem som är bästa nordiska nation i konstsim. Det var en A-landskamp mellan nämnda länder och en B-landskamp mellan Danmark och Sverige som avgjordes samtidigt.

Helsingborg SS stod som värdar när landskampen avgjordes i Simhallsbadet. En fint arrangerad tävling som flöt bra utan jäkt och stress. Det fanns gott om tid till de obligatoriska sammanträdena.

SJUKDOM I SVENSKA LAGET

Aldrig tidigare har ett landslag i konstsim drabbats av sjukdom, som det, som skulle deltaga i denna landskamp. I B-laget blev någon dag före tävlingen ena paret sjuka, vattenkoppor, så att Mari och Susanne från Borlänge inkallades snabbt som ersättare. Dessa 2 juniorer klarade av att bland de 31 startande seniorerna placera sig som 12:e och 15:e i figurtävlingen samt vinna partävlingen i B-landskampen.

Natten till söndagen drabbades Åsa Andersson av magsjuka. Hon skulle ha tävlat i solo i A-landskampen. Trots tappra försök att komma igång till söndagens tävling, så fick Åsa till sist se sig besegrad av bakterierna och febern. Åsa ersattes med Tina Johansson, en av B-lagets soloflickor. Detta gjorde att Sverige kunde vinna A-landskampen, men då ingen reserv för B-laget i solo fanns att tillgå, förlorade vi B-landskampen mot Danmark.

MEDALJFÖRDELNINGEN

Solotävlingen vanns av Gunilla Nilsson Sv med 10 poäng tillgodo på 2:an Lone Jensen Dk och Monica Kristensson Sv endast 1 poäng efter. Det svenska paret Kerstin Appelström/Helene Palstam tog guld med danska paret Lone Jensen/Susanne Worm på silverplats och Irene Eriksson/Ann Haglund som 3:a.

Laget från Danmark placerade sig på segerplats tack vare en bättre figursimning, men erhöll samma poäng som det svenska laget i musiktävlingen. Det skiljde endast 0,76 poäng mellan lagen. Norge kom på 3:e plats.

I B-kampen blev det dansk dubbelseger i solotävlingen och svensk dito i partävlingen, samt seger för de svenska flickorna i lag.

Nationspoängen blev: Sverige A 728.28, Danmark A 740.95, Norge A 676.50, Danmark B 626.21, Sverige B 539.07.

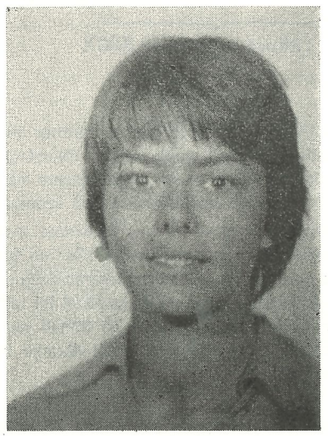
Denna tävling visade att det i svenskt konstsim finns en bredd på väg upp till fin standard. Och att vid nästa uttagning till landskamp bör vi vara förberedda med reserver vid sjukdomstillbud.

Till sist ett stort tack till Helsingborgs stad för den kamratmåltid vi fick avnjuta på lördagskväll och till Helsingborg SS ett lika stort tack för väl genomförda tävlingar.

Barbro Hedsten



KERSTIN APPELSTRÖM simmade i par med HÈLÈ



IE KARLSTRAND-PALSTAM i konstsimslandskamp

ATTACK MOT DOMARPANEL

Aldrig tidigare har det efter en tävling öppet från aktiva kritiserats en domarpanel. Så skedde dock efter lördagens figurtävling i den nordiska landskampen i konstsim. Samtliga aktiva var mycket missnöjda med bedömningen på figurtävlingen. Att som domare bli så starkt kritiserad var för alla i panelen en ny erfarenhet, men jag tror, ack så nyttig.

Panelen kritiserades för

- **att ha gjort en orättvis bedömning,**
- **att inte ha utnyttjat poängskalan,**
- **att trots figurgenomgång vid domarsammanträdet bedömt figurerna, särskilt en, på olika sätt.**

Det t o m ifrågasattes om domarna visste hur figurerna skulle se ut enligt FINA:s beskrivning. Detta fann församlade domare vara en väl hård och orättvis kritik. En domare med självkritik sätter sig inte och dömer en internationell tävling om hon eller han inte besitter nödvändiga kunskaper och prakik. Det skall sägas att samtliga domare har flera års bedömningsvana. Några av oss från bl a VM och EM, samt landskamper. Vad gäller de svenska domarna, har vi dessutom utbildning som KK kräver för att få döma en internationell tävling.

Vid bedömningen utnyttjades poängskalan från 2,5 till 7, vilket jag finner vara fullt tillfredsställande.

Den figur som vållade mest diskussion var baklänges volt i pik. FINA:s beskrivning är den som idag är gällande. De ledande länderna som USA och Kanada har börjat tillämpa ett helt annat utförande. Andra länder följer nu efter, men så länge FINA ej föreskrivit annat utförande gäller vad som står i deras regler.

De tävlande måste förstå att en domare ser figurerna från en helt annan vinkel än vad de gör, som sitter snett bakom panelen. Det som av åskådarna uppfattas som perfekt utfört, kan från domarnas plats innehålla flera fel. Man måste ha klart för sig att en bedömning aldrig kan bli hundraprocentigt rättvis. Efter tre timmar, som domare vid en figurtävling, är man inte lika skärpt som under första timmen. Men var övertygad att det är domarpanelens strävan att vara så rättvis som möjligt.

Slutligen vill jag säga till er aktiva, som så effektivt skakade om bland oss domare, att det var mycket nyttigt. Ty ofta lyssnas det för lite på era synpunkter. En domare är enväldig och ett domslut går ej att ändra på. Men en eftertanke är alltid bra och det har vi onekligen fått.

Barbro Hedsten

Domare nr 2

TEKNISKT MAGASIN

NÄRINGSFYSIOLOGI

– Av Håkan Andersson –

Sedan några år tillbaka har RF:s utbildningsenhet i samarbete med forskningsrådet årligen genomfört centrala kurser för förbunds- och elittränare samt utbildningsansvariga. Årets kurs på Bosön hade temat Näringslära/Näringsfysiologi. Undertecknad hade förmånen att från förbundets sida medverka i denna kurs.

Vid kursens början utsågs en av handledarna Arthur Forsberg till att föra anteckningar. Dessa anteckningar och mina egna utgör en sammanfattning av en del av föreläsarnas stoff och figurer. Är Du intresserad av det upptryckta häftet från kursen — kontakta Ulf Claesson på RF:s utbildningsenhet.

ALLMÄNT OM NÄRINGSLÄRA

Idrottsmannen/kvinnan är ur kostsynpunkt en intressant grupp. Dels därför att energiomsättningen (e-omsättningen) är extremt stor och dels därför att slitage och muskeltillväxt är förhållandevis stort. Mycket kan säkert göras för att förbättra våra kostvanor och därmed även höja prestationsförmågan samt undvika perioder då träningen känns tung eller måste "trappas ned".

Man skiljer mellan födoämnen (livsmedel) och näringsämnen. Näringsämnen är av två olika slag, energigivande (kolhydrat, fett och protein) och livsnödvändiga dvs essentiella näringsämnen (protein, vatten, mineraler ex järn och vitaminer). Energibehovet varierar mellan individer främst beroende på fysisk aktivitet.

Näringsbehovet däremot varierar mycket mindre och är främst beroende på kroppsstorleken.

E-behovet ställer **kvantitativa** krav medan N-behovet ställer **kvalitativa** krav på födan. Mellan olika födoämnen och beroende på ämnenas tillagning kommer **E-värdet** att variera. E-värdet 100 kcal i några vanliga "födoämnen" exemplifierar detta:

	kokt **potatis**	pommes **frites**	**chips**	mjölk-**choklad**
protein (gram)	2,4	1,4	0,9	1.5
fett ,,	0,1	3,2	7,0	6,0
kolhydrat ,,	22,0	14,0	9,0	10,0

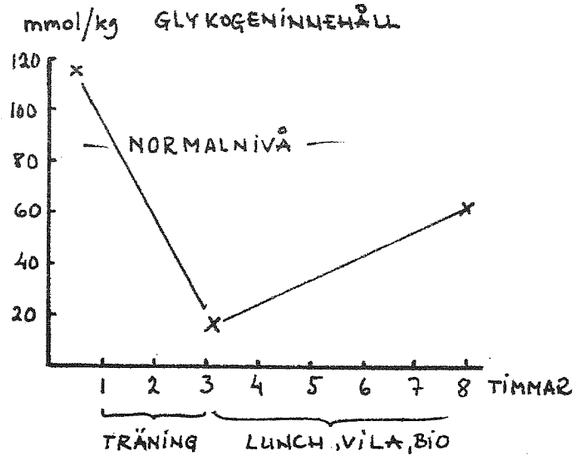
KOLHYDRAT OCH FETT

Muskelarbete kräver att energirika ämnen kan omvandlas från kemsikt bunden energi. Ju snabbare denna omvandling sker, desto större arbete kan musklerna uträtta. Detta sker som bekant som förbränning eller spjälkning. Beroende på intensiteten i arbetet och förrådens storlek kommer fett respektive kolhydrat att bidra olika mycket vid E-omsättningen.

I vila "väljer" kroppen till stor del fett som bränsle. När intensiteten ökar, ökar glykogenets (kolhydrat) andel som bränsle. Vid extremt tungt arbete används i huvudsak glykogen. Något förenklat kan man säga att glykogenet är mer "högoktanigt" än fettet. Därför blir tillförseln av kolhydrat och glykogendepåernas storlek väsentligen för idrottsmannen/kvinnan.

I idrotter där tävlingstiden är längre än 40—50 min och stora krav ställs på E-omsättningen bör speciell hänsyn tas till kolhydrattillförseln dagarna före tävlingen. Simningens tävlingstider tar inte alls lika lång tid men däremot i samband med träningsläger bör speciell uppmärksamhet ägnas åt födan både under, men även dagarna före lägret.

Uppbyggnaden av muskelglykogenet sker relativt långsamt. Att äta någon — några timmar före start och tro att depåerna blir fyllda är fel. Efter ett ca 2 timmar hårt träningspass tar det **minst** 8—10 timmar innan normalnivån är nådd. (se fig 1). Man räknar med en glykogeninlagring motsvarande 10—12 mmol/tim de första timmarna, därefter sker inlagringen långsammare. Speciell uppladdning, föregånget av tömning av kolhydratdepåerna under några dagars hård träning ställer både fysiska och psykiska krav på kroppen.



E-omsättningen verkar på lång sikt kunna förändras inom små gränser. Hos uthållighetstränade individer sker en förskjutning, så att fett kan utnyttjas i större utsträckning på tunga belastningar och därmed spara på glykogenet till tempoväxling, spurt etc. Mycket talar för att i en tränad muskel kan bildad mjölksyra förbrännas direkt och därmed bidraga till E-omsättningen.

Sammanfattning:

1. Brist på kolhydrater är klart ogynnsamt för de flesta typer av elitidrottare.
2. Både fysiskt och psykiskt ofördelaktigt med stora omkastningar vad gäller typ av kost.
3. Både ur fysiologisk och psykologisk synvinkel fördelaktigt att "ligga på" en konstant hög nivå av kolhydrater.

PROTEIN

Funktion:

1. Bygga upp försliten vävnad. 2. Bygga upp ny vävnad (muskulatur)
3. Ingå i livsnödvändiga processer i kroppen. 4. Ge energi (vid brist på kolhydrat och fett)

Protein finns i både animala och vegetabila födoämnen. Proteinbehovet är både ett kvantitativt och kvalitativt problem. Vid bedömning av ett födoämnes proteinvärde har inte enbart proteinets kvalité betydelse, utan också hur väl proteinet tas upp och utnyttjas. Proteinet är uppbyggt av ett 20-tal aminosyror av vilka 8 är essentiella (livsviktiga). **Det är inte mängden protein som är av störst betydelse, utan balansen mellan aminosyrorna.** Bland vegetabilierna har soja, sesam och jordnöt hög halt av de essentiella aminosyrorna, medan ägg och mjölk har hög halt bland animalierna.

Sammansättningen av den föda vi äter påverkar kroppens förmåga att ta upp och omsätta protein. Att äta enbart protein ger alltså sämre resultat än att äta blandad kost. Behovet är störst för de idrottsmän/kvinnor som är i en uppbyggnadsfas, Detta gäller oftast ungdomar. Vad beträffar dagsbehovet ger olika forskare sinsemellan avvikande rekommendationer. Socialstyrelsens expertgrupp rekommenderar 0,9 g/kg kroppsvikt och dygn för vuxna. Tyvärr finns inga undersökningar som studerat hårt tränande idrottsmän/kvinnor. När väl muskulaturen utvecklats är behovet inte större än hos andra. Att äta överskott på protein ger ingen förbättrad träningseffekt i form av ökad muskelmassa. Däremot fås en ökad kvävebildning och extra belastning för njurarna. På marknaden finns en mängd proteinpreparat som lovar ökad muskelmassa. Undersökningar har visat, att dels innehåller de inte vad de lovar och dels är priset orimligt högt — t ex skummjölk är både bättre och avsevärt mycket billigare. Många anser att proteinpreparaten endast har en effekt av typen — "Din tro har hjälpt Dig". Ökad muskelmassa fås genom hård träning ikombination med lagomt stor **(optimal)** proteintillförsel, ej maximal tillförsel.

MANLIGT KÖNSHORMON

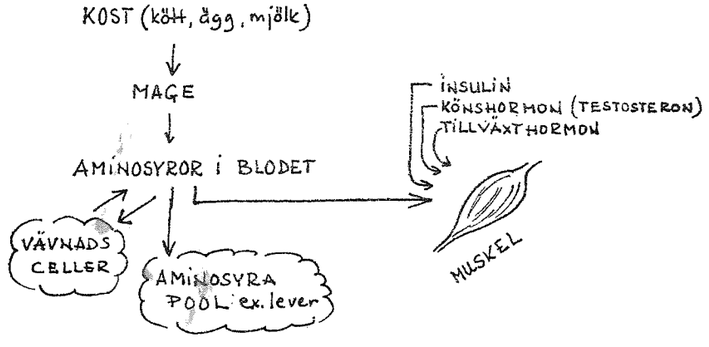
Eller med ett annat ord — testosteron har två olika effekter på kroppen:

1. Androgen effekt, dvs utvecklar könsorgan, ökar skäggväxt, förändring av röstläget.
2. Anabol effekt, dvs bygger upp vävnad, främst i muskulaturen.

Testosteronet verkar som en katalysator dvs påskyndare vid proteinets uppbyggnad till muskelmassa. Anabola steroider är syntetiska hormonpreparat vars effekt liknar det manliga könshormonet. Medicinskt används det till patienter som befinner sig i uppbyggnadsfasen efter stora kirurgiska ingrepp. Doserna är då baserade på läkares ordination. Bland idrottsmän/kvinnor har anabola steroider använts under en längre tid och ofta i okontrollerade mängder, trots att det varit och är förbjudet. Vid denna kurs behandlades inte anabola steroider, utan helt kort testosteronets effekt och roll vid proteinomsättningen (se fig 2).

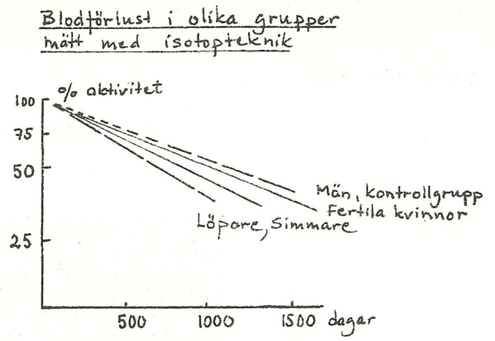
Det kan dock vara på sin plats att i punktform redogöra för några av de anabola steroidernas verkningar på organismen.

1. Ökad muskelmassa och därmed ökad styrka. Chans till bättre resultat främst i styrkegrenar.
2. Kroppens egen normala hormonproduktion och omsättning rubbas.
3. Stora doser över lång tid kan även påverka hypofysens funktion, vilket på lång sikt kan resultera i sterilitet hos mannen och t ex skäggväxt hos kvinnor.
4. Nedsatt leverfunktion och i svåra fall leverkräfta.
5. Ökning av kroppens vattenmängd och salthalt med ökat blodtryck som följd.
6. Kan ge en ökning av blodets fetthalt, t ex kolesterol.
7. Nedsatt sockertolerans, vilket i samband med ökning av blodets fetthalt kan resultera i åderförkalkning.
8. En markant ökning av muskelmassa och kroppsvikt ger





HÅKAN ANDERSSON



Total förlust av järn, mätt med Fe^{59} aktivitet i olika grupper av idrottsmän.

större belastning på lederna och därmed risk för skador i ledband och senor. Ökad muskelmassa hos simmare kan ge ändrat vattenläge och därigenom ett annat vattenmotstånd.

JÄRN

Detta ämne är livsviktigt för människan. Järnbrist (anemi) leder till försämrad syreupptagningsförmåga vilket innebär klart försämrade tränings- och tävlingsresultat i framförallt uthållighetsgrenar ex simning.

Järnets uppgifter är dels att binda syre till den röda blodkroppen och därmed förse muskulaturen med syre, dels behövs järn i enzymsystemen för varje cells normala ämnesomsättning och funktion. Med ett stick i fingret (s k blodprov) kan Hb-halten (hemoglobin) mätas. Normala värden för män är ca 130—170 g/l och för kvinnor ca 115—150 g/l blod. Denna skillnad i Hb-värden kan vara en av flera förklaringar till skillnaden i prestationsförmåga mellan könen.

Endast en mindre del av kroppens järn finns i blodet. Det mesta finns i benmärgen där röda blodkroppar produceras. Att undersöka järnets förekomst i benmärgen görs i samband med operativa ingrepp (benmärgssnitt) ex i bröstbenet. Brist på järn i benmärken benämnes latent järnbrist. Denna form av brist kan inte avslöjas med s k blodprov.

FÖRLUST AV JÄRN

Dagligen förlorar människan en viss mängd järn. Detta kan ske genom t ex avstötning av hudceller, svettning, menstruation. Under perioder av tillväxt och ökad träning då muskelmassa och blodvolym ökar, uppstår ibland latent (dold) järnbrist då det tas järn från depåerna i benmärgen till uppbyggnad. Dold järnbrist drabbar därför ibland ungdomar. Undersökningar har också visat, att hårt tränande idrottsmän, särskilt i uthållighetsgrenar, har stora järnförluster. (se fig 3)

Normala förluster av järn är ca 1,5 mg/dag hos kvinnor och 1,0 mg/dag hos män. Stora svettförluster t o m tredubbla de totala järnförlusterna. Vid svettning förloras ca 0,5 mg järn/l svett.

INTAG

Vid normalt födointag (svensk husmanskost) motsvarande ca 10.000 kJ (2.500 kcal) "erbjuds" kroppen ca 10 mg järn. Detta utgörs av omkring 9 mg metallinskt järn och 1 mg hemoglobin (biologiskt) järn. Kroppen har inte förmåga att ta upp mer än ca 20 % dvs 2 mg. Av detta framgår att idrottsmän/kvinnor befinner sig i en riskzon. Kontroll av i första hand Hb och ev tillförsel av järn blir därför väsentligt.

Järn finns i födan i två former — den biologiska som finns i blod och kött och den metalliska, i form av salter i berikat bröd och i spannmålskornen.

I urgamla tider fick människorna naturligt i sig biologiskt järn genom att man tog tillvara blod och att man åt mer kött. I takt med att människorna började odla spannmål och därmed åt mindre blod och kött minskade intaget av biologiskt järn. Växter innehåller **mer eller mindre stora mängder** syror som binds till järn och nedsätter upptaget av järn i organismen. Detta gäller **inte** för biologiskt järn och därför har järnbrist blivit ett problem i industrialiserade länder med "förädlade" råvaror och en låg andel biologiskt järn av det totala kostintaget.

Hemuglobinjärn och metalliskt järn tas upp på olika sätt i tarmarna. Upptaget av hemoglobinjärn är mindre beroende av andra födoämnen.

En av föreläsarna på kursen, Lars Ehn som är överläkare på företagshälsovården i Nyköping har genomfört och genomför fortfarande undersökningar på simmare, dels inom Polisen i Stockholm, men framförallt inom Nyköpings simsällskap. Det har då konstaterats att framförallt ungdomar i åldern 13—16 år har ett kraftigt ökat järnbehov av tidigare nämnda anledningar. På grundval av resultaten från dessa undersökningar rekommenderar Lars Ehn att man profylaktiskt tillför järn till dessa grupper. Järntillskottet kan ges antingen i form av hemoglobinjärn (Hemo-plus tabletter) eller som kombinerade järnvitamintabletter.

FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

1. I Sverige räknar man med att omkring 20—25 % av befolkningen har någon form av järnbrist. Därför har man ex berikat mjölet med metalliskt järn som malts. Detta gäller främst för vitt bröd.
2. Öka intaget av blodmat. Hit hör blodpudding, lever och kött, (stekes lätt, blodig biff)
3. Järnet tas olika lätt upp beroende på intag av annan föda. C-vitamin underlättar medan ex thé hämmar upptaget.
4. Stötta kosten med någon form av järnpreparat. Järntillskottet kan ges i form av järn-vitamintablett (ex Feravital med 15 mg järn, 1 tablett/dag) eller som hemoglobinjärn (Hemo-plus, 2—3 tabletter/dag). Båda typerna av järnpreparat. finns att köpa på apotek.

Läkare bör därför ordinera järntabletterna och rekommendera en viss dos. Det har visat sig, att en låg dos järn kontinuerligt ger bättre effekt än om stora mängder tas oregelbundet.

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.

DM GOTLAND, Romabadet (25 m)
7—8 oktober

100 m frisim d: 1. Liz Thomasson 63, Roma 1.03.9, 2. Marie Engström 65, Roma 1.06.4, 3. Heléne Engström, 62, Roma 1.09.0.

200 m bröstsim h: 1. Richard Öster, 65, Wisby SS 3.10.5, 2. Thomas Franzén, 63, WSS 3.15.8, 3. Per Öster, 66, WSS 3.25.2.

100 m ryggsim d: 1. Heléne Engström, 62, Roma 1.19.5, 2. Liz Thomasson, 63, Roma 1.19.8, 3. Marie Engström, 65, Roma 1.19.9.

200 m medley h: 1. Bertil Nilsson 62, WSS 2.38.6, 2. Christer Nygren 62, WSS 2.42.7, 3. Örjan Pettersson 66, Roma 2.55.3.

4x100 frisim d: 1. Roma Sim (Liz Thomasson, Marie Engström, Maria Jonsson, Heléne Engström) 4.35.9, 2. Wisby SS 7.00.0.

100 m fjärilsim h: 1. Örjan Pettersson, 66, Roma 1.25.4.

100 m bröstsim d: 1. Marie Engström, 65, Roma 1.32.4, 2. Maria Jonsson, 65, Roma 1.38.0, 3. Kristin Levander, 66, Hemse 1.43.6.

200 m frisim h: 1. Bertil Nilsson, 62, WSS 2.21.5, **2. Christer Nygren,** 62, WSS 2.24.2, 3. Thomas Franzén 63, WSS 2.39.5.

200 m ryggsim d: 1. Heléne Engström, 62, Roma 2.58.2, 2. Lisa Lindström, 66, Roma 3.03.6, 3. Carina Söderlund, 67, WSS 3.42.3.

100 m frisim h: 1. Bertil Nilsson 62, WSS 1.03.7, 2. Christer Nygren 62, WSS 1.04.4, 3. Richard Öster, 65, WSS 1.11.0.

100 m ryggsim h: 1. Bertil Nilsson, 62, WSS 1.16.0, 2. Örjan Pettersson, 66, Roma 1.16.6, 3. Christian Brandt, 61, WSS 1.17.8.

200 m bröstsim d: 1. Marie Engström, 65, Roma 3.24.2, 2. Cilla Nilsson, 67, WSS 4.00.7, 3. Jambubati Palmqvist, 66, WSS 4.17.5.

4x100 m medley d: 1. Roma lag I (Heléne Engström, Liz Thomasson, Maria Jonsson, Marie Engström) 5.38.3, 2. Roma lag II 7.05.7, 3. Wisby SS 8.01.4.

4x100 m medley h: 1. Wisby SS lag I (Christer Nygren, Rikard Öster, Bertil Nilsson, Thomas Fransen) 5.34.3, 2. Wisby lag II 6.55.7.

200 m medley d: 1. Liz Thomasson, 63, Roma 2.40.6, 2. Marie Engström, 65, Roma 2.53.8, 3. Gun Thomasson, 66, Roma 2.56.0.

4x100m frisim h: 1. Wisby lag I (Christer Nygren, Bertil Nilsson, Rickard Öster, Thomas Franzén) 4.54.4, 2. Wisby lag II 5.25.1.

100 m fjärilsim d: 1. Maria Jonsson, 65, Roma 1.20.7, 2. Gun Thomasson, 66, Roma 1.21.9.

100 m bröstsim h: 1. Rickard Öster, 65, WSS 1.27.5, 2. Thomas Franzén, 64, WSS 1.28.3, 3. Thomas Larsson, 64, WSS 1.36.5.

200 m ryggsim h: 1. Ola Sigalit, 55, WSS 2.29.2, 2. Bertil Nilsson, 62, WSS 2.43.1, 3. Örjan Pettersson 66, Roma 2.47.8.

200 m frisim d: 1. Liz Thomasson 63, Roma 2.23.1, 2. Heléne Engström, 62, Roma 2.28.5, 3. Marie Engström, 65, Roma 2.29.8.

LUXOR CUP, Motala (25 m)
21—22 oktober

400 m frisim h jun-sen: 1. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS (1.00,6, 1.02.3, 1.02.0, 59.2) 4.04.1, 2. Stefan Andersson, 60, Tunafors SK (1.00.6, 1.02.2, 1.01.6, 1.01.5) 4.05.9, 3. Thomas Lejdström, 62 Västerås SS (1.02.0, 1.03.8, 1.03.2, 1.01.5) 4.10.5.

400 m frisim d jun-sen: 1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK (1.05.3, 1.08.6, 1.07.2, 1.06.1) 4.27.2, 2. Susanne Ackum, 61, Borlänge SS (1.05.5, 1.08.2, 1.08.0, 1.08.4) 4.30.1, 3. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen (1.05.6, 1.08.4, 1.08.4, 1.11.7) 4.34.1.

400 m frisim p A: 1. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS (1.01.8, 1.04.7, 1.05.2, 1.03.9) 4.15.5, 2. Jörgen Lindborg, 63, Simklubben Ran (1.00.8, 1.05.0, 1.06.2, 1.04.5) 4.16.5, 3. Lars-Åke Wennborg, 63, Stockholmspolisen 4.22.7.

400 m frisim fl A: 1. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK (1.06.8, 1.09.9, 1.09.5, 1.07.4) 4.33.6, 2. Gunilla Lindén, 63, Motala SS (1.07.4, 1.10.4, 1.09.4, 1.07.8) 4.35.0, 3. Liz Thomasson, 63, Roma IF Sim (1.06.9, 1.11.0, 1.10.9, 1.07.8) 4.36.6.

100 m frisim p B: 1. Johan Åberg 65, Stockholmspolisen 1.01.4, 2. Gunnar Wismar, 66, Limhamns SS 1.01.5, 3. Jonas Törnqvist, 65, LASS 1.01.6.

100 mf risim fl B: 1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 59.8, 2. Maja-Lena Deckner, 65, Stockholmspolisen 1.01.7, 3. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.03.5.

100 m frisim p C: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.08.3, 2. Johan Sporsén, 67, Stockholmspolisen 1.08.4, 3. Jarmo Franssila, 67, Karlslunds IF 1.08.6.

100 m frisim fl C: 1. Camilla Johansson, 67, Skara SS 1.07.3, 2. Anna Blomster, 67, Västerås SS 1.07.4, 3. Boel Karlsson, 67, Oxelösunds SS 1.08.6.

200 m fjärilsim h jun-sen: 1. Lars Densfelt, 60, Limhamns SS 2.10.9, 2. Magnus Green, 59, Limhamns SS 2.13.9, 3. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.14.5.

200 m fjärilsim d jun-sen: 1. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen 2.24.1, 2. Carina Eriksson, 62, Stockholmpolisen 2.24.3, 3. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.24.6.

200 m fjärilsim p A: 1. Mats Karlsson, 63, Eskilstuna SS 2.25.5, 2. Karl-Erik Elias, 64, LASS 2.25.6, 3. Bengt-Ove Dahlqvist, 63, Borlänge SS 2.25.6.



LARS DENSFELDT från Limhamn vann 200 m fjäril på Luxor Cup med tiden 2.10,9. (Foto: Roger Stark)

200 m fjärilsim fl A: 1. Christina Hugosson, 63, Västerås SS 2.28.4, 2. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 2.31.6, 3. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 2.32.5.

200 m medley p B: 1. Mats Andersson, 65, Borlänge SS 2.30.3, 2. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 2.31.6, 3. Johan Åberg, Stockholmspolisen 2.33.2.

200 m medley fl B: 1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 2.35.7, 2. Eva-Pia Ahlm, 65, Västerås SS 2.39.3, 3. Ulla Vanhakangas, 65, Oxelösunds SS 2.39.4.

200 m medley p C: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 2.49.5, 2. Stefan Gullberg, 67, Stockholmspolisen 2.49.8, 3. Johan Sporsén, 67, Stockholmspolisen 2.56.3.

200 m medley fl C: 1. Anna Blomster, 67, Västerås SS 2.45.8, 2. Camilla Johansson, 67, Skara SS 2.48.6, 3. Sofia Henriksson, 67, LASS 2.52.2.

200 m medley h jun-sen: 1. Ove Kaustinen, 59, Borlänge SS 2.15.0, 2. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 2.16.2, 3. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.16.2.

200 m medley d jun-sen: 1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.25.3, 2. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.27.9, 3. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen 2.28.4.

200 m medley p A: 1. Jörgen Lindborg, 63, Simklubben Ran 2.19.8 2. Tommy Pettersson, 63, Skärblacka SK 2.24.8, 2. Per Johansson, 63, Borlänge SS 2.24.8.

200 m medley fl A: 1. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 2.29.1, 2. Annelie Holmström, 64, Stockholmspolisen 2.31.2, 3. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 2.31.4.

100 m fjärilsim p B: 1. Johan Åberg, 65, Stockholmspolisen 1.06.7 2. Mats Andersson, 65, Borlänge

SS 1.09.1, 3. Gunnar Wismar, 66, Limhamns SS 1.11.1.

100 m fjärilsim fl B: 1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 1.07.1, 2. Tina Lenndahl, 65, Stockholmspolisen 1.10.4, 3. Helena Ödmark, 65, Borlänge SS 1.10.7.

100 m fjärilsim p C: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.21.7, 2. Stefan Gullberg, 67, Stockholmspolisen 1.21.7, 3. Johan Sporsén, 67, Stockholmspolisen 1.27.0.

100 m fjärilsim fl C: 1. Camilla Johansson, 67, Skara SS 1.16.8, 2. Sofia Henriksson, 67, LASS 1.19.7, 3. Boel Karlsson, 67, Oxelösunds SS 1.20.4.

200 m ryggsim h jun-sen: 1. Bengt Baron, 62, Finspångs SK 2.11.8, 2. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS 2.13.6, 3. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 2.13.8.

200 m ryggsim d jun-sen: 1. Tina Gustafsson, 62, Norrköpings KK 2.26.4, 2. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.32.2, 3. Karin Bergqvist, 62, Stockholmspolisen 2.33.2.

200 m ryggsim p A: 1. Mats Karlsson, 63, Eskilstuna SS 2.21.5, 2. Jörgen Lindborg, 63, Simklubben Ran 2.22.1, 3. Mikael Ek, 64, Eskilstuna SS 2.22.5.

200 m ryggsim fl A: 1. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 2.29.4, 2. Johanna Holmén, 64, Hallstahammars SK 2.29.5, 3. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 2.36.1.

100 m ryggsim p B: 1. Gunnar Wismar, 66, Limhamns SS 1.09.0, 2. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 1.11.0, 3. Jonas Törnqvist, 65, LASS 1.11.0.

100 m ryggsim fl B: 1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 1.11.9, 2. Annika Lindholm, 65, LASS 1.12.5, 3. Maja-Lena Deckner, 65, Stockholmspolisen 1.15.0.

100 m ryggsim p C: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 1.21.7, 2. Joakim Samuelsson, 67, LASS 1.21.7 3. Johan Sporsén, 67, Stockholmspolisen 1.22.8.

100 m ryggsim fl C: 1. Camilla Johansson, 67, Skara SS 1.18.1, 2. Anna Blomster, 67, Västerås SS 1.20.2, 3. Sofia Henriksson, 67, LASS 1.21.0.

200 m bröstsim h jun-sen: 1. Sandor Bruder, 60, Finspångs SK 2.34.1 2. **Håkan Svensson, 60, Västerås SS** 2.34.7, 3. Stefan Jansson, 59, Örebro SS 2.38.6.

200 m bröstsim d jun-sen: 1. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.46.7, 2. Lena Wiklund, 62, Borlänge SS 2.49.4. 3. Anette Lindén, 59, Limhamns SS 2.51.6.

200 m bröstsim p A: 1. Lars-Åke Wennborg, 63, Stockholmspolisen 2.37.2, 2. Miakel Sirenius, 63, Sundsvalls SS 2.38.7, 3. Henrik Roos, 64, Eskilstuna SS 2.38.7.

200 m bröstsim fl A: 1. Annelie Holmström, 64, Stockholmspolisen 2.41.5, 2. Anna Tufvesson, 64, Timrå AIF 2.44.1, 3. Chatarina Lindell, 63 Simklubben Ran 2.48.6.

100 m bröstsim p B: 1. Mats Andersson, 65, Borlänge SS 1.19.1, 2. Lars Petersson, 65, Karlslunds IF 1.19.5, 3. Lars Pettersson, 65, Norrköpings KK 1.21.2.

100 m bröstsim fl B: 1. Ulla Vanhakangas, 65, Oxelösunds SS 1.23.0 2. Anette Engström, 65, Borlänge SS 1.23.0, 3. Lena Hermansson, 65, Norrköpings KK 1.23.6.

100 m bröstsim p C: 1. Jarmo Franssila, 67, Karlslunds IF 1.30.7, 2. Fredrik Anehag, 67, Västerås SS 1.32.9, 3. Jonny Nilsson, 67, Västerås SS 1.33.1.

100 m bröstsim fl C: 1. Sara Pettersson, 67, Skärblacka SK 1.24.4, 2. Anna Blomster, 67, Västerås SS 1.28.4, 3. Camilla Johansson, 67, SS 1.31.7.

100 m frisim h jun-sen: 1. Per Ola Quist, 61, Limhamns SS 53.6, 2. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 54.0, 3. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 54.8.

100 m frisim d jun-sen: 1. Armi Airaksinen, 62, Stockholmspolisen 1.00.0, 2. Eva Palmér, 62, Motala SS 1.01.0, 3. Karin Bergqvist, 62, Stockholmspolisen 1.01.5.

100 m frisim p A: 1. Per Johansson, 63, Borlänge SS 54.6, 2. Tommy Petersson, 63, Skärblacka SK 56.3, 3. Joakim Sjöholm, 63, Stockholmspolisen 58.1.

100 m frisim fl A: 1. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.00.5, 2. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 1.00.9, 3. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.01.2.

400 m frisim p B: 1. Mikael Holmertz, 65, Motala SS 4.31.5, 2. Peter Larsson, 65, Eskilstuna SS 4.38.8, 3. Jonas Törnqvist, 65, LASS 4.39.4.

400 m frisim fl B: 1. Maja-Lena Deckner, 65, Stockholmspolisen 4.38.8, 2. Anette Engström, 65, Borlänge SS 4.39.8, 3. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 4.40.3.

400 m frisimp C: 1. Anders Holmertz, 68, Motala SS 5.04.7, 2. Johan Sporsén, 67, Stockholmspolisen 5.07.4, 3. Stefan Gullberg, 67, Stockholmspolisen 5.09.0.

400 m frisim fl C: 1. Camilla Johansson, 67, Skara SS 4.59.9, 2. Anna Blomster, 67, Västerås SS 5.04.8, 3. Lena Wahlqvist, 67, Motala SS 5.10.7.

Klubbpoäng: 1. Stockholmspolisen 35, 2. Västerås Simsällskap 28 3. Borlänge Simsällskap 24, 4. Motala Simsällskap 17, 5. Limhamns Simsällskap 10, 6. Norrköpings Kappsimningsklubb 10, 7. Eskilstuna Simsällskap 10.

OLW-CUPEN, Spångbergshallen Filipstad (25 m) 14 oktober

400 m frisim h: 1. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 4.14.7, 2. Jörgen Green, 61, Karlskoga SF 4.15.9, 3. Håkan Svensson, 60, Västerås SS 4.20.1.

100 m fjärilsim d: 1. Kerstin Gustfasson, 63, Kristinehamns SS 1.08.0 2. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 1.08.0, 3. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.09.3.

100 m bröstsim p :1. Peter Gommel, 67, Malungs SS 1.36.7, 2. Stefan Ståhlberg, 67, Säffle SS 1.37.5, 3. Ilan Ataseven, 67, Filipstads IF 1.38.2.

100 m frisim fl: 1. Åsa Johansson 67, Köpings SS 1.10.7, 2. Monica Forseans, 69, Säffle SS 1.13.0, 3. Helen Johansson, 67, Filipstads IF 1.13.3.

400 m frisim d: 1. Marie Gom-



CARINA LJUNGDAL under minuten på frisim vid OLW-cupen

mel, 64, Malungs SS 4.32.8, 2. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 4.34.2, 3. Pernilla Henriksson, —62, Täby Sim 4.34.5.

100 m bröstsim h: 1. Håkan Svensson, 60, Västerås SS 1.11.4, 2. Mikael Backry, 63, Västerås SS 1.11.5, 3. Jarno Aalto, 62, Kristinehamns SS 1.14.6.

100 m bröstsim d: 1. Ingrid Tallberg, 61, Filipstads IF 1.18.0, 2. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 1.18.4, 3. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.20.8.

100 m frisim h: 1. Bengt Beringer 60, Västerås SS 56.2, 2. Hans von Bahr, 61, Karlstads SS 57.8, 3. Stefan Westerlund, 62, Karlstads SS 58.0, 3. Jan Andersson, 60, Karlskoga SF 58.0.

100 m frisim p: 1. Peter Gommel 67, Malungs SS 1.09.9, 2. Kaj Nilsson, 68, Säffle SS 1.13.2, 3. Magnus Eriksson, 67, Säffle SS 1.13.5.

100 m bröstsim fl: 1. Katarina Hågestam, 67, Köpings SS 1.30.6, 2. Carina Berglund, 67, Filipstads IF 1.38.5, 3. Marie Johansson, 67, Filipstads IF 1.39.6.

100 m frisim d: 1. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 59.9, 2. Anne Kisberg, 63, Karlstads SS 1.01.6, 3. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.02.0.

100 m fjärilsim h: 1. Tomas Haglund, 60, Karlskoga SF 1.02.8, 2. Thomas Lejdström, 62, Västerås SS 1.03.4, 3. Bernt Mahr, 62, Fagersta SK 1.03.9.

4x100 m frisim h: 1. Västerås SS lag I 3.47.9, 2. Karlskoga SF lag I 3.48.4, 3. Täby Sim lag I 3.55.8.

4x100 m frisim d: 1. Karlstads SS lag I 4.10.0, 2. Täby Sim lag I 4.16.0, 3. Hallstahammars SK 4.18.2.

OKTOBERTÄVLINGEN, Broängsbadet, Kristinehamn (25 m) 15 oktober

200 m medley p: 1. Stefan Nilsson, 64, Filipstads IF 2.24.60, 2. Mats Josefsson, 64, Hagfors SS 2.27.20, 3. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 2.27.5.

200 m medley fl 1. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 2.30.00, 2. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 2.31.20, 3. Marie Gommel, 64, Malungs SS 2.33.40.

200 m medley h: 1. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 2.19.6, 2. Jörgen Green, 61, Karlskoga SF 2.20.0, 3. Stefan Westerlund, 62, Karlstads SS 2.24.0.

200 m medley d: 1. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.28.20, 2. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 2.29.3, 3. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 2.31.0.

100 m bröstsim p: 1. Mikael Tjärnmalm, 64, Tunafors SK 1.16.0, 2. Magnus Johansson, 64, Karlskoga SF 1.20.4, 3. Patrik Nygren, 64, Köpings SS 1.20.6.

100 m bröstsim fl: 1. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.21.3, 2. Tina Hatt, 65, Karlskoga SF 1.22.3, 3. Kristina Andersson, 64 Katrineholms SS 1.23.3.

100 m frisim p: 1. Peter Backskay, Kristinehamns SS 1.22.4, 2. Roger Andersson, Kristinehamns SS 1.23.6, 3. Peter Johansson, Kristinehamns SS 1.24.8.

100 m frisim fl: 1. Lisa Häggman Kristinehamns SS 1.45.0, 2. Mia Gustavsson, Kristinehamns SS 1.47.0, 3. Pernilla Lundström, Kristinehamns SS 1.52.4.

100 m fjärilsim p: 1. Jan Larsson 64, Kristinehamns SS 1.05.5, 2. Stefan Nilsson, 64, Filipstads IF 1.05.6 3. Mats Josefsson, 64, Hagfors SS 1.09.7.

100 m fjärilsim fl: 1. Ann Axelsson, 65, Karlstads SS 1.09.8, 2. Marie Gommel, 64, Malungs SS 1.10.2, 3. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.10.3.

200 m ryggsim h: 1. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 2.21.0, 2. Lars Nicklasson, 60, Kristinehamns SS 2.24.4, 3. Nils Liedberg, 62, Karlstads SS 2.25.2.

200 m ryggsim fl: 1. Elisabeth Fallqvist, 62, Hallsbergs SK 2.29.7, 2. Elizabeth Wiklund, 62, Karlstads SS 2.34.1, 3. Carina Ljungdahl, 60, Filipstads IF 2.34.9.

100 m frisim p: 1. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 58.1, 2. Stefan Nilsson, 64, Filipstads IF 58.7, 3. Mats Josefsson, 64, Hagfors SS 1.00.2.

100 m frisim fl: 1. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.01.2, 2. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 1.01.6, 3. Marie Gommel, 64, Malungs SS 1.01.7.

100 m frisim h: 1. Tomas Haglund, 60, Karlskoga SF 55.7, 2. Jörgen Green, 61, Karlskoga SF 56.2, 3. Åke Nylén, 62, Karlskoga SF 57.1.

100 m frisim d: 1. Carina Ljungdalh, 60, Filipstads IF 58.9, 2. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.00.8, 3. Elizabeth Wiklund, 62 Karlstads SS 1.02.1.

200 m bröstsim h: 1. Mikael Olsson, 61, Katrineholms SS 2.43.4, 2. Jarno Aalto, 62, Kristinehamns SS 2.45.3, 3. Kjell Nordén, 60, Katrineholms SS 2.45.8.

200 m bröstsim d: 1. Ingrid Tallberg, 61, Filipstads IF 2.49.0, 2. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 2.53.8, 3. Susanna Åström 60, Hagfors SS 2.58.4.

TREDISTRIKT, Dalarna, Göteborg, Stockholm—Ludvika (25 m) 23—24 september

100 m frisim h: 1. Hans Lidén, 60, Sthlm 53.4, 2. Per Wikström, 61 Dalarna 53.4, 3. Jörgen Johannesson, 61, Gtbg 54.7.

400 m frisim d: 1. Birgitta Jönsson, 60, Dalarna 4.28.9, 2. Pernilla Henriksson, 62, Sthlm 4.32.7, 3. Lena Byhlin, 62, Dalarna 4.38.2.

100 m bröstsim h: 1. René Tour, 55, Sthlm 1.08.7, 2. Mikael Tredahl 60, Sthlm 1.08.7, 3. Glenn Christiansen, 57, Gtbg 1.08.9.

200 m medley damer: 1. Anette Fredriksson, 60, Gtbg 2.24.1, 2. Susanne Ackum, 61, Dalarna 2.29.9, 3. Eva Lundahl, 62, Sthlm 2.31.4.

100 m fjärilsim h: 1. Ove Kaustinen, 59, Dalarna 1.00.6, 2. Ulf Kaustinen, 62, Dalarna 1.01.0, 3. Jörgen Erixon, 60, Gtbg 1.01.4.

200 m bröstsim d: 1. Annelie Holmström, 64, Sthlm 2.42.2, 2. Ann-Kristin Källström, 63, Dalarna 2.47.9, 3. Lena Wiklund, 62, Dalarna 2.51.4.

200 m ryggsim h: 1. Mikael Nyström, 68, Sthlm 2.15.4, 2. Göran Höglund, 60, Sthlm 2.16.7, 3. Hans Leijonhufvud, 62, Dalarna 2.16.7.

200 m fjärilsim d: 1. Armi Airaksinen, 62, Sthlm 2.23.7, 2. Carina Eriksson, 62, Sthlm 2.25.7, 3. Lena Byhlin, 62, Dalarna 2.30.4.

400 m medley h: 1. Peter Ahlberg, 59, Gtbg 4.48.4, 2. Per Wikström, 61, Dalarna 4.52.0, 3. Torbjörn Sjölin, 63, Sthlm 4.53.5.

100 m ryggsim d: 1. Anette Fredriksson, 60, Gtbg 1.09.6, 2. Lena Andersson, 63, Sthlm 1.10.5, 3. Helena Pettersson, 62, Sthlm 1.10.9.

4x100 m frisim h: 1. Dalarna 3.37.7, 2.Stoc kholm 3.41.0, 3. Göteborg 3.42.3.

4x100 m medley d: 1. Stockholm 4.32.8, 2. Göteborg 4.38.0, 3. Dalarna 4.41.2.

100 m frisim damer: 1. Birgitta Jönsson, 60, Dalarna 58.7, 2. Anette Fredriksson, 60, Gtbg 58.8, 3. Armi Airaksinen, 62, Sthlm 1.00.3.

400 m frisim h: 1. Per Wikström, 61, Dalarna 4.10.6, 2. Linus Hertéus, 60, Sthlm 4.15.1, 3. Björn Hjortstad, 60 Sthlm 4.19.0.

100 m bröstsim d: 1. Annelie Holmström, 64, Sthlm 1.15.7, 2. Ann-Kristin Källström, 63, Dalarna 1.19.6, 3. Lena Wiklund, 62, Dalarna 1.20.7.

200 m medley h: 1. Ulf Kaustinen, 62, Dalarna 2.15.7, 2. Mikael Nyström, 58, Sthlm 2.18.0, 3. Thomas Dahl, 61, Gtbg 2.19.5.

100 m fjärilsim d: 1. Carina Eriksson, 62, Sthlm 1.07.0, 2. Anette Fredriksson, 60, Gtbg 1.07.3, 3. Cecilia Lenndahl, Sthlm 1.07.9.

200 m bröstsim h: 1. Mikael Tredahl, 60, Sthlm 2.29.9, 2. René Tour 55, Sthlm 2.30.0, 3. Glenn Christiansen, 57, Gtbg 2.30.1.

200 m ryggsim d: 1. Anette Fredriksson, 60, Gtbg 2.29.6, 2. Eva Lundahl, 62, Sthlm 2.30.5, 3. Karin Bergkvist, 64, Sthlm 2.30.8.

200 m fjärilsim h: 1. Per Lindvall, 61, Sthlm 2.16.8, 2. Mats Jonsson, 60, Sthlm 2.18.4, 3. Peter Ahlberg, 59, Gtbg 2.20.3.

400 m medley d: 1. Susanne Ackum, 61, Dalarna 5.17.1, 2. Pernilla Henriksson, 62, Sthlm 5.18.7, 3. Marie Gommel, 64, Dalarna 5.18.8.

100 m ryggsim h: 1. Mikael Nyström, 59, Sthlm 1.02.1, 2. Ove Kaustinen, 59, Dalarna 1.02.7, 3. Hans Lidén, 60, Sthlm 1.03.2.

4x100 m frisim d: 1. Stockholm 4.01.6, 2. Dalarna 4.03.6, 3. Göteborg 4.12.7.

4x100 m medley h: 1. Stockholm 4.04.7, 2. Dalarna 4.06.0, 3. Göteborg 4.10.0.

Slutpoäng: Stockholm 235 poäng, Göteborg 146 p, Dalarna 187 p.



ARMI AIRAKSINEN klarade en seger i tredistriktsmatchen, som avgjordes i Ludvika

VÅGSPELET, Skellefteå (25 m) 7—8 oktober

400 m fritt fl A: 1. Berit Marklund 63, Piteå Sim 4.41.9, 2. Carina Jakobsson, 63, Umeå SS 4.55.8.

100 m fjäril p A: 1. Åke Grankvist, 63, Umeå SS 1.02.5, 2. Jörgen Johanson, 63, Umeå SS 1.06.2.

200 m bröst fl B: 1. Katarina Eriksson, 64, Piteå 2.50.3, 2. Maria Vikström, 64, Umeå SS 2.58.5.

200 m medley p C: 1. Juha Ervesti, 65, Uleåborg 2.37.5, 2. Jonas Bergabo, 65, Sandvik 2.38.5.

100 m rygg fl D: 1. Gabriella Skantz, 66, Själevad 1.16.9.

100 m fritt p E: 1. Johan Uvehall, 67, Sandvik 1.10.0.

200 m bröst fl A: 1. Gabriella Andersson, 63, Luleå 3.00.6, 2. Marie Lindgren, 63, Boliden 3.09.5.

100 m bröst p D: 1. Jan Ölund, 66, Piteå 1.28.6.

200 m ry fl B: 1. Anneli Forsberg 64, Nordmaling 2.35.3, 2. Karin Svärdsudd, 64, Piteå 2.38.8.

200 m fritt p C: 1. Petri Jokiranta, 65, Uleåborg 2.15.9, 2. Juha Ervasti, 65, Uleåborg 2.16.3.

100 m fjäril fl D: 1. Pernilla Andersson, 66, Piteå 1.18.1.

100 m rygg p E: 1. Göran Titus, 67, Kalix 1.21.6.

200 m rygg fl A: 1. Isabell Salsbring, 63, SRSK 2.57.8, 2. Mari Brännström, 63, Umeå 2.58.2.

100 m fj p B: 1. Anders Mannelkvist, 64, Sandvik 1.10.1, 2. Staffan Lindgren, 64, Umeå 1.11.9.

100 m bröst fl C: 1. Annika Uvehall, 65, Sandvik 1.21.8.

100 m fritt p D: 1. Anders Wannhainen, 66, Bureå 1.11.3.

100 m bröst fl E: 1. Anna-Karin Eriksson, 67, Kalix 1.29.6.

200 m fritt p B: 1. Staffan Lindgren, 64, Umeå 2.14.6, 2. Anders Mannelkvist, 64, Sandvik 2.14.6.

100 m fjäril fl C: 1. Anna-Lena Hedberg, 65, Burträck 1.13.1.

100 m fjäril p C: 1. Juha Ervasti, 65, Uleåborg 1.13.8.

100 m rygg fl Elit: 1. Ulla Gunneriusson, 62, SRSK 1.15.6, 2. Mia Kvist, 62, Pitå 1.17.0.

100 m rygg p Elit: 1. Matias Lindholm, 62, Uleåborg 1.07.5, 2. Pär Carlsson, 62, Umeå 1.08.8.

400 m fritt p A: 1. Åke Granqvist Umeå 4.19.8, 2. Panu Hentilä, Uleåborg 4.32.3.

100 fjäril fl A: 1. Berit Marklund, Piteå 1.10.9, 2. Lena Backeström, Piteå 1.12.7.

200 m bröst p B: 1. Anders Mannelqvist, Sandvik 2.53.6, 2. Mikael Broberg, SRSK 2.56.9.

200 m medley fl C: 1. Ulrika Ek, Piteå 2.33.7, 2. Annika Uvehall, Sandvik 2.35.8.

100 m rygg p D: 1. Jan Öhlund, Piteå 1.24.0.

100 m fritt fl C: 1. Lotta Wink, Piteå 1.09.1, 2. Ingrid Andersson, Piteå 1.12.2.

200 m bröst p A: 1. Åke Granqvist, Umeå 2.45.4, 2. Jörgen Johansson, Umeå 2.46.0.

100 m bröst fl D: 1. Gabriella Skantz, Själevad 1.24.6.

200 m rygg p B: 1. Ulric Svensson, Luleå 2.38.2, 2. Staffan Lindgren, Umeå 2.39.5.

200 m fritt fl C: 1. Ulrika Ek, Piteå 2.16.5, 2. Erika Lundgren, SRSK 2.18.0.

100 m fjäril p D: 1. Anders Wannhainen, Bureå 1.28.8.

100 m rygg fl E: 1. Ingrid Andersson, Piteå 1.23.8.

200 m rygg p A: 1. Åke Granqvist, Umeå 2.26.7, 2. Jörgen Johansson, Umeå 2.32.0.

100 m fjäril fl B: 1. Maria Wikström, 64, Umeå SS 1.12.0, 2. Karin Svärdsudd, 64, Piteå 1.14.5.

100 m bröst p C: 1. Patrik Bergman, 65, Luleå SS 1.20.7, 2. Aki Kanervo, 65, Uleåborg 1.24.0.

100 m fritt fl D: 1. Gabriella Skantz, 66, Själevad 1.06.3.

100 m bröst p E: 1. Göran Titus, 67, Kalix SS 1.32.7.

200 m fritt fl B: 1. Lena Jonsson, 64, Nordmaling 2.16.3, 2. Maria Wikström, 64, Umeå SS 2.16.9.

100 m bröst p Elit: 1. Mattias Lindholm, 62, Uleåborg 1.14.4, 2. Bert-Olov Ström, 61, Luleå SS 1.14.7.

100 m bröst fl Elit: 1. Åsa Staflund, 60, SRSK 1.23.4, 2. Mona Johansson, 61, SRSK 1.24.0.

100 m fjäril p Elit: 1. Juha Weckman, 60, Uleåborg 1.04.5, 2. Mattias Lindholm, 62, Uleåborg 1.05.9.

100 m fjäril fl Elit: 1. Mia Kvist 62, Piteå 1.13.4, 2. Mona Johansson SRSK 1.18.3.

100 m fritt p A: 1. Åke Grankvist 63, Umeå SS 57.4, 2. Per Nordbrant 63, Umeå SS 1.00.2.

100 m fritt fl A: 1. Berit Marklund, 63, Piteå 1.03.9, 2. Gabriella Andersson, 63, Luleå SS 1.04.9.

200 m medley p B: 1. Anders Mannelkvist, 64, Sandvik 2.33.1, 2. Staffan Lindgren, 64, Luleå SS 2.37.2.

100 m rygg fl C: 1. Ulrika Ek, 65, Piteå 1.12.7, 2. Annika Uvehall 65, Sandvik 1.15.3.

200 m fritt p D: 1. Anders Wannhainen, 66, Bureå SS 2.28.3.

50 m fjäril fl E: 1. Lotta Wink, 67, Piteå 36.8.

100 m fritt p B: 1. Staffan Lindgren, 64, Umeå SS 1.01.9.

100 m fritt fl C: 1. Erka Lundgren, 65, SRSK 1.03.9, 2. Elisabeth Carlborg, 65, SRSK 1.05.2.

200 m medley p D: 1. Anders Wanhainen, 65, Bureå SS 2.53.2.

400 m medley fl A: 1. Berit Marklund, 63, Piteå 5.21.5, 2. Gabriella Andersson, 63, Luleå SS 5.55.2.

400 m medley p A: 1. Åke Grankvist, 63, Umeå SS 5.00.9, 2. Jörgen Johansson, 63, Umeå SS 5.17.6.

200 m medley fl B: 1. Katarina Eriksson, 64, Piteå 2.35.9, 2. Anneli Forsberg, 64, Nordmaling 2.41.3.

100 m rygg p C: 1. Pär Swärd, 65, SRSK 1.15.5, 2. Jonas Bergabo, 65, Sandvik 1.18.0.

200 m fritt fl D: 1. Pernilla Andersson, 66, Piteå 2.27.4.

50 m fjäril p E: 1. Turo Hentilä, 67, Uleåborg 35.5, 2. Göran Titus, 67, Kalix SS 36.7.

100 m fritt fl B: 1. Maria Wikström, 64, Umeå SS 1.03.2, 2. Eva Lindholm, 64, Sandvik 1.04.9.

100 m fritt p C: 1. Pär Swärd, 65 SRSK 1.03.0, 2. Juha Ervasti, 65, Uleåborg 1.04.1.

200 m medley fl D: 1. Gabriella Skantz, 66, Själevad 2.43.6.

100 m fritt p Elit: 1: Pekka Sivola, 62, Kalix SS 56.4, 2. Mattias Lindholm, 62, Uleåborg 56.4.

100 m fritt fl Elit: 1. Mia Kvist, 62, Piteå 1.03.9, 2. Mona Johansson 61, SRSK 1.04.5.

4x100 m medley fl A—D: 1. Piteå Sim lag 1 4.58.3, 2. Piteå Sim lag 2 5.03.7.

4x100 m medley p A—D: 1. Uleåborg lag 1 4.58.4, 2. Sandciks lag 1 5.01.3.

KSLS 50-CUP, Kristianstad (25 m)
7—8 oktober

100 m frisim d (A): 1. Ann-Sofi Roos, 59, Kristianstads SLS 1.00.0, 2. Lena Ekbolm, 62, Helsingborg S 1.00.2, 3. Catharina Persson, 62, SK Triton 1.00.5.

100 m frisim h (A): 1. Michael Söderlund: 62, Karlskrona S 53.0, 2. Inge Andersson, 56, Kristianstads SLS 53.7, 3. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 54.9.

100 m fjärilsim fl (B): 1. Irene Svensson, 64, Malmö S 1.08.2, 2. Catharina Lindell, 63, SK Ran 1.10.8 3. Åsa Rosander, 64, Åhus SS 1.11.0

100 m fjärilsim p (B): 1. Miki Bencsik, 63, Malmö S 1.01.5, 2. Anders Schöön, 64, Malmö S 1.04.9, 3. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 1.05.3.

100 m bröstsim d (A): 1. Eva-Marie Håkansson, 60, Kristianstads SLS 1.14.4, 2. Ann-Sofi Roos, 59, Kristianstads SLS 1.15.7, 3. Catharina Persson, 62, SK Triton 1.23.3.

100 m bröstsim h: (A): 1. Peter Berggren, SK Skäret 1.07.7 (DR), 2. Lars Lindqvist, 61, Bjärnums SS 1.09.0, 3. Göran Henriksson, 62, Kristianstads SLS 1.11.6.

100 m ryggsim fl (B): 1. Susanna Svensson, 63, Malmö S 1.11.2, 2. Catharina Lindell, 63, SK Ran 1.12.8 3. Camilla Persson, 64, Åhus SS 1.13.3.

100 m ryggsim p (B): 1. Anders Schöön, 64, Malmö S 1.06.1, 2. Niclas Engvall, 64, Bjärnums SS 1.07.9, 3. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 1.08.8.

100 m ryggsim d (A): 1. Eva Wahlqvist, 62, Malmö S 1.11.6, 2. Tina Hultén, 62, SK Hajen 1.15.5, 3. Pia Paulsson, 60, Tollarps SK 1.18.6.

100 m ryggsim h (A): 1. Michael Söderlund, 62, Karlskrona SS 59.8, 2. Inge Andersson,56, Kristianstads SLS 1.03.0, 3. Jan Andersson, 59, Ängelholms SS 1.03.9.

100 m fjärilsim d (A): 1. Ann-Sofi Roos, 59, Kristianstads SLS 1.07.1, 2. Lena Ekblom, 62, Helsingborgs S 1.07.1, 3. Carina Andersson, 61, SK Ran, Malmö 1.09.8.



MS-GRABBEN Anders Schön vann 100 m rygggsim för pojkar B med tiden 1.06,1

100 m fjärilsim h (A): 1. Mats Pettersson, 61, Malmö S 1.02.0, 2. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 1.02.5, 3. Lars Alm, 60, SK Poseidon 1.03.5.

4x100 m frisim d (A): 1. Kristianstads SLS 4.19.3, 2.SK Triton, Staffanstorp 4.25.2, 3. Bjärnums SS 4.27.8.

4x100 m frisim h (A): 1. Kristianstads SLS 3.48.0, 2. SK Laxen, Halmstad 3.51.4, 3. SK Poseidon, Lund 3.52.9.

100 m bröstsim fl (B): 1. Catharina Lindell, 63, SK Ran 1.16.9, 2. Camilla Persson, 64, Åhus SS 1.21.2 3. Katarina Månsson, 63, Kristianstads SLS 1.21.6.

100 m bröstsim p (B): 1. Jan-Åke Bladh, 63, Kristianstads SLS 1.14.5 2. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 1.14.6, 3. Jan-Anders Olsson, 64, SK Ran 1.14.9.

100 m frisim fl (C): 1. Charlotte Persson, 66, Helsingborgs S 1.02.4 2. Liza Hörberg, 65, Helsingborgs S 1.03.2, 3. Maria Andersson, 65, Kristianstads SLS 1.04.5.

100 m frisim p (C): 1. Jonas Nilsson, 65, Åhus SS 1.00.7, 2. Mikael Möller, 65, Helsingborgs S 1.01.4, 3. Lars Steimer, 65, Limhamns S 1.02.4.

100 m fjärilsim fl (D): 1. Malin Nilsson, 67, Åhus SS 1.17.0, 2. Camilla Thuné, 67, Åhus SS 1.19.7, 3. Britt-Louise Pehrsson, 68, SS Artemis 1.23.4.

100 m fjärilsim p (D): 1. Robert Linusson, 67, SK Skäret 1.18.3, 2. Håkan Nilsson, 67, Kristianstads SLS 1.23.5,3. Klas Nilsson, 68, Åhus S 1.24.4.

100 m frisim fl (B): 1. Anna Kardum, 63, Kristianstads SLS 1.02.3, 2. Åsa Rosander, 64, Åhus SS 1.02.5 3. Susanna Svensson, 63, Malmö S 1.03.8.

100 m frisim p (B): 1. Jörgen Lindborg, 63, SK Ran 56.5, 2. Tommy Pettersson, 63. Skärblacka SK 57.0, 3. Anders Schöön, 64, Malmö S 57.5.

100 m bröstsim fl (C): 1. Maria Andersson, 65, Kristianstads SLS 1.21.6, 2. Monica Tullberg, 65, SK Triton 1.21.7, 3. Elisabeth Kardum, 66, SS Delfin 1.23.5.

100 m bröstsim p (C): 1. Nils-Olof Hjertstrand, 65, Kristianstads SLS 1.21.8, 2. Jonas Nilsson, 65, Åhus SS 1.22.3, 3. Rikard Juhasz, 65, Malmö S 1.24.6.

4x100 m frisim fl (B): 1. Malmö Simsällskap 4.19.0, 2. Kristianstads SLS 4.23.1, 3. Simklubben Hajen, Lomma 4.35.1.

4x100 m frisim p (B): 1. Malmö Simsällskap 3.57.9, 2. Kristianstads SLS 4.06.6, 3. Simklubben Ran, Malmö 4.09.7.

100 m ryggsim fl (D): 1. Camilla Thuné, 67, Åhus SS 1.21.3, 2. Tove Persson, 67, SS Artemis 1.21.3, 3. Ingrid Greiff, 67, Malmö S 1.23.2.

100 m ryggsim p (D): 1. Karl Åström, 67, SK Poseidon 1.21.3, 2. Mårten Rundgren, 67, SK Poseidon 1.22.2, 3. Johan Hallengren, 67, Kristianstads SLS 1.23.4.

100 m ryggsim fl (C): 1. Liza Hörberg, 65, Helsingborgs S 1.12.5, 2. Maria Andersson, 65, Kristianstads SLS 1.14.8, 3. Cecilia Persson, 65, SK Ran 1.15.4.

100 m ryggsim p (C): 1.Nils-Olof Hjertstrand, 65, Kristianstads SLS 1.11.0, 2. Christian Berg, 65, Kristianstads SLS 1.11.1, 3. Torbjörn Johansson, 65, Kristianstads SLS 1.13.4.

100 m bröstsim fl (D): 1. Sara Pettersson, 67, Skärblacka SK 1.25.4 2. Annike Åkesson, 67, Kristianstads SLS 1.27.0, 3. Katarina Andersson, 67, Helsingborgs S 1.31.5

100 m bröstsim p (D): 1. Robert Linusson, 67, SK Skäret, Uddevalla 1.26.8, 2. Magnus Rova, 67, SK Lödde, Löddeköpinge 1.28.0, 3. Mats Möller, 67, Helsingborgs S 1.30.2.

100 m fjärilsim fl (C): 1. Liza Hörberg, 65, Helsingborgs S 1.09.6, 2. Charlotte Persson, 66, Helsingborgs S 1.11.2, 3. Pia Lindbaum, 65, Malmö S 1.13.6.

100 m fjärilsim p (C): 1. Mikael Möller, 65, Helsingborgs S 1.06.5, 2. Joakim Andersson, 65, Helsingborgs S 1.10.5, 3. Jonas Nilsson, 65, Åhus SS 1.11.7.

100 m frisim fl (D): 1. Malin Nilsson, 67, Åhus SS 1.10.1, 2. Camilla Thuné, 67, Åhus SS 1.12.2, 3. Karin Liljegren, 67, SK Poseidon 1.12.8.

100 m frisim p (D): 1. Robert Linusson, 67, SK Skäret 1.08.3, 2. Håkan Nilsson, 67, Kristianstads SLS 1.12.0, 3. Mårten Rundgren, 67, SK Poseidon 1.13.2.

4x100 m frisim fl (C): 1. Helsingborgs Simsällskap 4.23.5, 2. Kristianstads SLS 4.35.7, 3. Malmö Simsällskap 4.36.5.

4x100 m frisim p (C): 1. Kristianstads SLS 4.18.7, 2. Helsingborgs Simsällskap 4.25.4, 3. Malmö Simsällskap 4.26.3.

4x100 m frisim fl (D): 1. Malmö Simsällskap 5.01.8, 2. Kristianstads SLS 5.04.1, 3. Helsingborgs Simsällskap 5.15.7.

4x100 m frisim p (D): 1. Åhus Simsällskap 5.05.7, 2. Malmö Simsällskap 5.08.3, 3. Kristianstads SLS 5.10.6.

Poängställningen "KSLS 50-Cup" 1. Kristianstads SLS 243.0 p, 2. Malmö Simsällskap 166.0, 3. Helsingborgs Simsällskap 113.0, 4. Åhus Simsällskap 96.0, 5. Simklubben Ran, Malmö 75.0, 6. Simklubben Poseidon, Lund 63.0.

OXELÖSUNDS SS JUBILEUMS-TÄVLING, Oxelösund (25 m) 29 okt

100 m medley d: 1. Ulla Mellström, 62, Åtvidabergs SS 1.12.5, 2. Cicki Olsson, 63, Ösmo SS 1.14.9, 3. Yvonne Ljungberg, 59, IFK Lidingö 1.15.7.

100 m medley h: 1. Hans Lidén, 60, IFK Lidingö 1.02.4, 2. Roger Johnsson, 61, Åtvidabergs SS 1.04.9 3. Eric Sjöström, 59, IFK Lidingö 1.06.3.

100 m medley fl: 1. Ulla Vanhakangas, 65, Oxelösunds SS 1.14.3, 2. Ylva Noring, 66, Kanaans SS 1.14.3, 3. Rina Enqvist, 66, Eskilstuna SS 1.15.7.

100 m medley p: 1. Peter Larsson, 65, Eskilstuna SS 1.12.8, 2. Christer Magnusson, 65, Väsby SS 1.13.2, 3. Robert Andersson, 65, Eskilstuna SS 1.15.0.

100 m fjäril d: 1. Catherine Feldstein, 62, IFK Lidingö 1.10.7, 2. Ulla Mellström, 62, Åtvidabergs SS 1.11.1, 3. Cecilia Rahbek, 64, Eskilstuna SS 1.12.0.

100 m fjäril h: 1. Peter Borossy, 58, IFK Lidingö 1.03.7, 2. Roger Svensson, 60, Åtvidabergs SS 1.05.4 3. Roger Johnsson, 61, Åtvidabergs SS 1.07.6.

100 m rygg d: 1. Cecilia Rahbek, 64, Eskilstuna SS 1.12.5, 2. Yvonne Ljungberg, 59, IFK Lidingö 1.13.7, 3. Annika Berg, 63, Tunafors Sportklubb 1.16.1.

100 m rygg h: 1. Hans Lidén, 60, IFK Lidingö 1.01.9, 2. Carl-Gunnar Otter, 62, Eskilstuna SS 1.02.2 3. Frank Bogren, 63, Norrköpings KK 1.08.1

100 m bröst fl: 1. Ulla Vanhakangas, 65, Oxelösunds SS 1.22.6, 2. Petra Nylander, 66, Kanaans SS 1.23.5, 3. Ylva Noring, 66, Kanaans SS 1.26.5.

100 m bröst p: 1. Tomas Lindberg 65, Södertälje SS 1.20.5, 2. Lars Pettersson, 65, Norrköpings KK 1.21.0, 3. Peter Larsson, 65, Eskilstuna SS 1.21.1.

100 m bröst d: 1. Kristina Andersson, 64, Katrineholms SS 1.23.3 2. Charlotte Jansson, 64, Eskilstuna SS 1.23.8, 3. Inger Lindström, 63, Eskilstuna SS 1.26.3.

100 m bröst h: 1. Eric Sjöström 59, IFK Lidingö 1.11.9, 2. Henrik Roos, 64, Eskilstuna SS 1.13.6, 3. Mikael Tjärnmalm, 64, Tunafors Sportklubb 1.15.5.

100 m frisim fl: 1. Maria Backlund, 65, Katrineholms SS 1.03.0, 2. Ylva Noring, 66, Kanaans SS 1.04.1 3. Birgit Pettersson, 65, Finspångs SK 1.05.1.

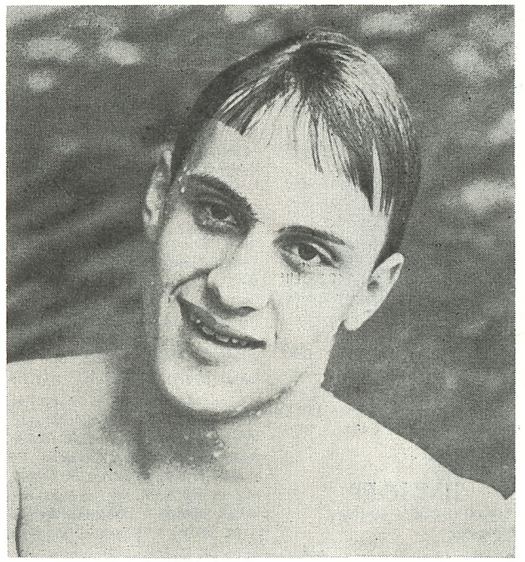
100 m frisim p: 1. Christer Magnusson, 65, Väsby SS 1.01.8, 2. Peter Larsson, 65, Eskilstuna SS 1.02.2 3. Jan Augustsson, 65, Oxelösunds SS 1.04.9.

100 m frisim d: 1. Catherine Feldstein, 62, IFK Lidingö 1.02.4, 2. Cicki Olsson, 63, Ösmo SS 1.02.5, 3. Annalena Åslund, 62, Nyköpings SS 1.02.8.

100 m frisim h: 1. Hans Lidén, 60, IFK Lidingö 54.3, 2. Roger Svensson, 60, Åtvidabergs SS 56.0, 3. Göran Andersson, 57, IFK Lidingö 56.5.

4x100 m frisim mixed p/fl: 1. Eskilstuna SS 4.26.3, 2. Oxelösunds SS 4.29.3, 3. Åtvidabergs SS 4.36.2.

4x100 m frisimmixed h/d: 1. IFK Lidingö 4.00.5, 2. Åtvidabergs SS 4.06.3, 3. Nyköpings SS 4.18.8.



HANS LIDÉN nådde bästa resultatet i Jubileumstävlingen i Oxelösund

USF-CUPEN, Uddevalla (25 m)
24 september

50 m bröstsim fl 67: 1. Anna Götstaf, Lysekils SS 42.9.

50 m bröstsim p 67: 1. Robert Linusson, Skäret SS 40.6.

50 m bröstsim fl 68: 1. Sara Johansson, Lysekils SS 47.4.

50 m bröstsim p 68: 1. Martin Adolfsson, Falköpings SS 46.7.

50 m bröstsim fl 69: 1. Anna Svensson, Falköpings SS 46.4.

50 m bröstsim p 69: 1. Robert Eskilsson, Uddevalla SF 45.8.

50 m bröstsim fl 70 o sen: 1. Kristina Larsson, 70, Uddevalla SF 54.9.

50 m bröstsim p 7 0o sen: 1. Ture Röing, 70, Askims SK 54.2.

50 m ryggsim fl 67: 1. Lena Alkesten, Askims SK 37.5.

50 m ryggsim p 67: 1. Robert Linusson, Skäret SS 39.2.

50 m ryggsim fl 68: 1. Carina Storck, Uddevalla SF 45.3.

50 m ryggsim p 68: 1. Jörgen Röhricht, Uddevalla SF 42.3.

25 m ryggsim fl 69: 1. Veronika Larsson, S 77 20.3.

25 m ryggsim p 69: 1. Magnus Weistedt, Skäret SS 20.5.

25 m ryggsim fl 70 o sen: 1. Eva-Marie Eriksson, 70, GKKN 24.2.

25 m ryggsim p 70 o sen: 1. Ulf Essebo, 70, Falköpings SS 22.0.

50 m frisim fl 67: 1. Lena Alkesten, Askims SK 32.0.

50 m frisim p 67: 1. Robert Linusson, Skäret SS 31.9.

50 m frisim fl 68: 1. Sara Johansson, Lysekils SS 37.8.

50 m frisim p 68: 1. Jörgen Röhricht, Uddevalla SF 35.2.

50 m frisim fl 69: 1. Veronika Larsson, S 77 36.8.

50 m frisim p 69: 1. Henrik Fogelin, Skäret SS 36.7.

25 m frisim fl 70 o sen: 1. Eva-Marie Eriksson, 70, GKKN 19.6.

25 m frisim p 70 o sen: 1. Ulf Essebo, 70, Falköpings SS 18.2.

50 m fjärilsim fl 67: 1. Lena Alkesten, Askims SK 36.8.

50 m fjärilsim p 67: 1. Robert Linusson, Skäret SS 36.8.

25 m fjärilsim fl 68: 1. Carina Storck, Uddevalla SF 18.8.

25 m fjärilsim p 68: 1. Martin Adolfsson, Falköpings SS 17.8.

25 m fjärilsim fl 69· 1. Veronika Larsson, S 77 19.4.

25 m fjärilsim p 69: 1. Henrik Fogelin, Skäret SS 18.1.

25 m fjärilsim fl 70 o sen: 1. Eva-Marie Eriksson, 70, GKKN 24.5.

25 m fjärilsim p 70 o sen: 1. Ulf Essebo, 70, Falköpings SS 20.8.

Poängställning i tävlingen om USF-Cupen

1. Falköpings Simsällskap 817 p (första inteckningen), 2. Uddevalla Simförening 711.5 p (två inteckningar), 3. GKK-Najaden 648 p, 4. Skäret Simsällskap 545.5 p, 5. Askims Simklubb 528.5 p., 6. Haldens Svömmeklubb 313 p.

MASADOPPET, Hedemora (25 m)
8 oktober

50 m frisim p C: 1. Bertil Gyllner, 68, Falu SS 33.7, 2. Jan Forsman, 69, Malungs SS 36.5.

50 m ryggsim fl C: 1. Susanne Lennerthson, 68, Falu SS 42.1, 2.

Annika Forsman, 68, Malungs SS 43.6.

100 m frisim p B: 1. Ola Selvrenius, 66, SPIF 1.01.8, 2. Calle Ignberg, 66, SPIF 1.04.8.

100 m frisim p A: 1. Alfons Kubulenso, 65, Gävle SS 58.8, 2. Jan Ohlsson, 64, SPIF 59.9.

100 m frisim h: 1. Pelle Wikström, 61, Borlänge SS 54.5, 2. Jan Thorell, 59, SPIF 55.1.

100 m ryggsim fl B: 1. Ylva Noring, 66, Kanaans SS 1.15.4, 2. Helena Ottosson, 66, SPIF 1.16.3.

100 m ryggsim fl A: 1. Johanna Holmén, 64, Hallstahammars SK 1.10.1, 2. Marie Gommel, 64, Malungs SS 1.15.1.

100 m ryggsim d: 1. Helena Peterson, 62, SK Neptun 1.10.1, 2. Lena Andersen, 63, SK Neptun 1.10.1.

50 m fjärilsim p C: 1. Bertil Gyllner, 8, Falu SS 40.0, 2. Jan Forsman, 69, Malungs SS 44.9.

50 m frisim fl C: 1. Maria Hedlund, 68, Gävle SS 34.9, 2. Cecilia Jansson, 69, Ludvika SS 35.0.

100 m fjärilsim p B: 1. Ola Selvrenius, 66, SPIF 1.13.5, 2. Calle Ignberg, 66, SPIF 1.14.5.

100 m fjärilsim p A: 1. Johan Åberg, 65, SPIF 1.07.6, 2. Lars-Åke Thorsell, 64, Borlänge SS 1.08.8.

100 m fjärilsim h: 1. Ulf Kaustinen, 62, Borlänge SS 1.00.2, 2. Kalle Vähätalo, 61, Borlänge SS 1.01.7

100 m bröstsim fl B: 1. Petra Nylander, 66, Kanaans SS 1.23.7, 2. Liselotte Carlsson, 66, SK Neptun 1.25.7.

100 m bröstsim fl A: 1. Annelie Holmström, 64, SPIF 1.15.3, 2. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.20.6.

100 m bröstsim d: 1. Lena Wiklund, 62, Borlänge SS 1.19.8, 2. Ann-Kristin Källström, 63, Hedemora SS 1.19.8.

100 m ryggsim p B: 1. Calle Ignberg, 66, SPIF 1.22.8, 2. Ola Selvrenius, 66, SPIF 1.23.1.

100 m ryggsim p A: 1. Johan Holm, 64, Falu SS 1.07.5, 2. Leif Lindström, 64, SK Neptun 1.12.6.

100 m ryggsim h: 1. Mikael Nyström, 58, SK Neptun 1.01.7, 2. Hans Leijonhufvud. 62, Hedemora SS 1.02.6.

100 m fjäril fl B: 1. Helena Ottosson, 66, SPIF 1.10.4, 2. Ylva Noring, 66, Kanaans SS 1.15.3.

100 m fjäril fl A: 1. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 1.08.6, 2. Zenita Hägglund, 64 SPIF 1.09.2.

100 m fjäril d: 1. Aimi Airaksinen 62, SPIF 1.06.0. 2. Carina Eriksson, 62, SPIF 1.07.0.

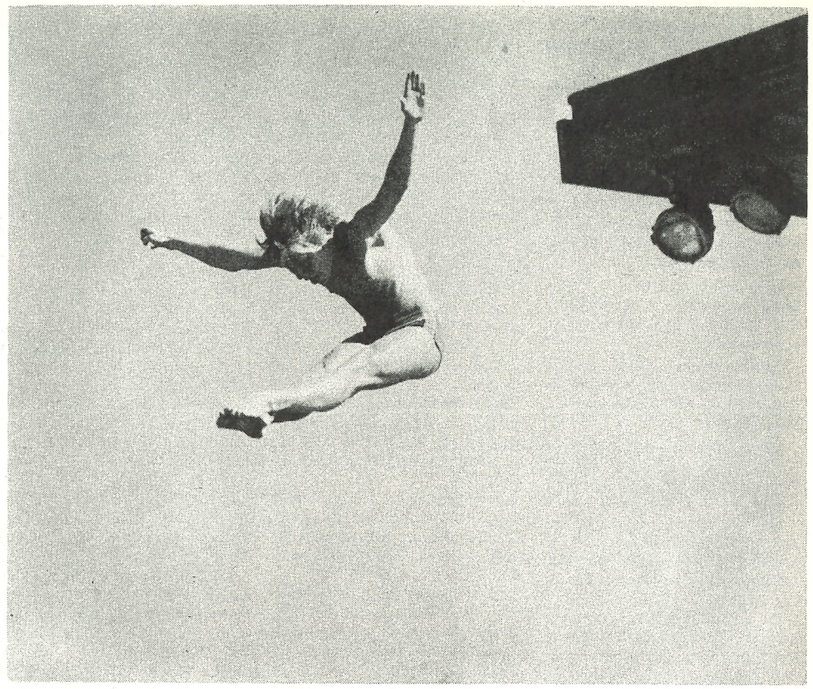
50 m rygg p C: 1. Jan Forsman, 69, Malung SS 40.9, 2. Bertil Gyllner, 68, Falu SS 43.5.

50 m bröstsim fl C: 1. Christina Sandin, 68, Surahammars IF 44.6, 2. Maria Hedlund, 68, Gävle SS 47.5.

100 m bröstsim p B: 1. Jarmo Larsson, 66, Västerås SS 1.28.6, 2. Anders Stödberg, 67, Gävle SS 1.32.0.

100 m bröstsim p A: 1. Mats Norrström, 65, Falu SS 1.18.4, 2. Lars-Åke Thorsell, 64, Borlänge SS 1.18.7.

100 m bröstsim h: 1. René Tour



KJELL PERSSON segrare i höga hopp vid SWED-EXPO-CUP. (Foto: Roger Stark)

54, SK Neptun 1.08.8, 2. Per-Ola Hermansson, 61, Hedemora SS 1.10.0.

100 m frisim fl B: 1. Ylva Noring 66, Kanaans SS 1.04.4, 2. Helena Ottosson, SPIF 1.06.2.

100 m frisim fl A: 1. Eva-Lill Eriksson, 64, Hallstahammars SK 1.01.0, 2. Agneta Eriksson, 65, Västerås SS 1.01.2.

100m frisim d: 1. Birgitta Jönsson, 61, Avesta SS 58.4, 2. Armi Airaksinen, 62, SPIF 59.1.

50 m bröstsim p C: 1. Bertil Gyllner, 68, Falu SS 43.8, 2. Perlnge Knorring, 68, Hedemora SS 47.7.

50 m fjäril fl C: 1. Maria Hedlund, 68, Gävle SS 41.9, 2. Annika Forsman, 68, Malungs SS 42.8.

4x100 m medley h—p A: 1. Borlänge SS, lag 1 (Kalle Wähätalo 1.05.6, Erik Jalmarsson 1.12.5, Ulf Kaustinen 1.00.0, Pelle Wikström 53.7) 4.11.6, 2. SK Neptun lag 1 4.12.2, 3. Falu SS lag 1 4.19.5.

4x100 m medley d—fl A: 1. SPIF lag 1 (Kicki Meijer 1.11.6, Annelie Holmström 1.17.0, Zenita Hägglund 1.1-0.5, Maja-Lena Deckner 1.02.5) 4.41.4, 2. SK Neptun 4.46.5, 3. SPIF lag II 4.47.7.

SIMHOPP

SWED-EXPO-CUP i simhopp, 7, 8 oktober

Svikthopp 1 m p C: 1. Thomas Christoffersen, Spinn 174.45, 2. Öjvind Hangen, Barum 162.85, 3. Håkan Hellström, Hellas 155.10.

Svikthopp 3 m fl B: 1. Ylva Liljegren, Malmö 256.00, 2. Tine Tollan, Spinn 243.55, 3. Mia Jörgensen Hellas 222.00.

Kval till SM. 1. Ylva Liljegren, Malmö 314.90.

Svikthopp 1 m h A: 1. Åke Sköld SPIF 409.65, 2. Kjell Persson, S 71 396.55, 3. Fredrik Melin, SPIF 390.30 4. Börje Ekeberg, SPIF 384.15, 5. Anders Alin, SPIF 360.40, 6. Bo Sjögren, Jönköping 353.90.

Höga hopp 5 m d A: 1. Eva Aronsson, Poseidon 192.05, 2. Anita Rossing, S 02 177.40, 3. Eva Tollan, Spinn 173.95, 4. Marianne Weinås, S 02 165.20, 5. Maria Kronbäck, Malmö 162.15, 6. Susanne Häggkvist, SPIF 161.95.

Svikthopp 1 m fl C: 1. Anette Ståhl, Kristainstads SLS 172.40, 2. Kerstin Ericson, Karlskoga SF 164.55, 3. Lena Larsson, Hellas 158.00.

Svikthopp 3 m p B: 1. Christian Styrén, Barum 198.85, 2. Kalle Sandberg, Växjö 194.95, 3. Frode Lund, Spinn 180.35.

Svikthopp 1 m d A: 1. Anita Rossing, S 02 348.55, 2. Eva Johansson, Jönköping 342.10, 3. Eva Tollan, Spinn 333.65, 4. Eva Aronsson, Poseidon 315.60, 5. Anna Kronbeck, Malmö 280.25, 6. Maria Kronbeck, Malmö 274.20, 7. Marianne Weinås, S 02 269.95, 8. Susanne Häggkvist SPIF 269.05.

Kval till SM. 1. Mia Jörgensen, Hellas 247.60.

Höga hopp h A: 1. Kjell Persson, S 71 195.70, 2. Thorbjörn Carlson, SPIF 195.65, 3. Fredrik Melin, SPIF 180.35, 4. Anders Alin, SPIF 178.15 5. Rune Björnsen, Horten, 175.95, 6. Åke Sköld, SPIF 166.55, 7. Rickard Lyckhammar, SPIF 160.15, 8. Bo Sjögren, Jönköping 159.25.

Poängsammandrag. 7. SPIF 23 p, 2. Spinn 21 p, 3. S 02 13 p, 4. Barum 12 p, 5. S 71 10 p, 6. Hellas 9 p, 7. Malmö 8 p, Poseidon 8 p, Kristianstad 8 p, 10. Karlskoga 5 p, 11. Växjö 4 p, Jönköping 4 p, 13. Horten 3 p.

POLO

SUM-POLO, resultat och tabeller från finalen

Klass A

Sala—ÖPK	9—5					
ÖPK—SPIF	0—3					
SPIF—Ran	11—3					
Ran—ÖPK	7—5					
SPIF—Sala	8—6					
Sala—Ran	6—4					
Stockh.pol. IF	3	3	0	0	22—9	6
Sala Simsällskap	3	2	0	1	21—17	4
SK Ran	3	1	0	2	14—22	2
Örebro Pololkl.	3	0	0	3	10—19	0

Klass B

JS—Sala	15—2					
VSS—Sala	24—0					
JS—Ran	10—4					
Sala—Ran	1—19					
VSS—Ran	4—4					
VSS—JS	11—2					
Västerås Sims.	3	2	1	0	39—6	5
Järfälla Sims.	3	2	0	1	27—17	4
SK Ran	3	1	1	1	27—15	3
Sala Sims.	3	0	0	3	3—58	0

ZIMMERMANN Piano
Ett världsmärke att lita på...

Finns hos varje välsorterad Musik och Pianoaffär

FRIC NILSSON Musik AKTIEBOLAG

Telefon 016/13 75 00
632 20 ESKILSTUNA
DROTTNINGGATAN 8

Kungl. Hovleverantör

Banken som tänker lokalt.

Sparbankerna inom Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystads kommuner

The World's Finest Stopwatch
Cronus

Cronus, världens största tillverkare av elektroniska, digitala stoppur erbjuder dig ett 10-tal olika modeller, både som LED och LCD ur. Du kan välja mellan deltider, mellantider, effektiv tid eller kombinationer av dessa. Det finns alltid en Cronus klocka som passar just dig.
De gamla mekaniska uren har snart gjort sitt och reparationerna blir dyra så kontakta oss antingen det gäller ett ur eller en uppsättning till klubben.



F:A PAUL ALFONS

Marknadstorget 5 - 233 00 Svedala
Telefon 040/40 38 78

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Idrottens Hus
123 87 FARSTA



ARENA FLYBACK -SUCCÉ!

Team Arena-medlemmarna Ulrika Knape, Shirley Babashoff och Novella Calligaris har tillsammans med 50-talet av Amerikas främsta simmerskor hjälpt till att utveckla och testa denna fantastiska Flyback. Med sin unika ryggskärning ger denna Lycra-baddräkt Dig en bekväm och effektiv placering av banden på ryggen och över skuldrorna samt en passform som eliminerar luftfickor och vattenintag. Förutom detta, har Du någonsin sett en snyggare tävlingsbaddräkt ?



Shirley



Ulrika och Novella

Flyback introducerades vid Europamästerskapen i Jönköping 1977, där det blev en flygande start från början. Under detta Sim-EM sattes hela 16 nationsrekord i Flyback !

arena



THE CHAMPION'S SWIMWEAR

Skriv eller ring:
handic sport ab
Box 156
421 22 Västra Frölunda
Tel. 031/45.01.80
efter en broschyr över samtliga modeller av Arena som finns i Sverige, eller fråga Din sport-handlare efter en broschyr.

handic bolagen
Box 156 421 22 V.Frölunda Tel 031/45 01 80

PSP Création A & A 278 226

MELLERSTA SKÅNES HORSY CIVILTRYCKERI AB

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Svenskt rekord av "Micke" i junior-SM



MICHAEL SÖDERLUND noterade 58,14 på 100 m ryggsim vid JSM i Växjö, vilket var tävlingarnas bästa resultat. (Foto: Roger Stark)

Birger Buhre skriver om Pär Arvidsson

Annorlunda reportage om annorlunda klubb

12 DECEMBER 1978 — ÅRGÅNG 32