UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm

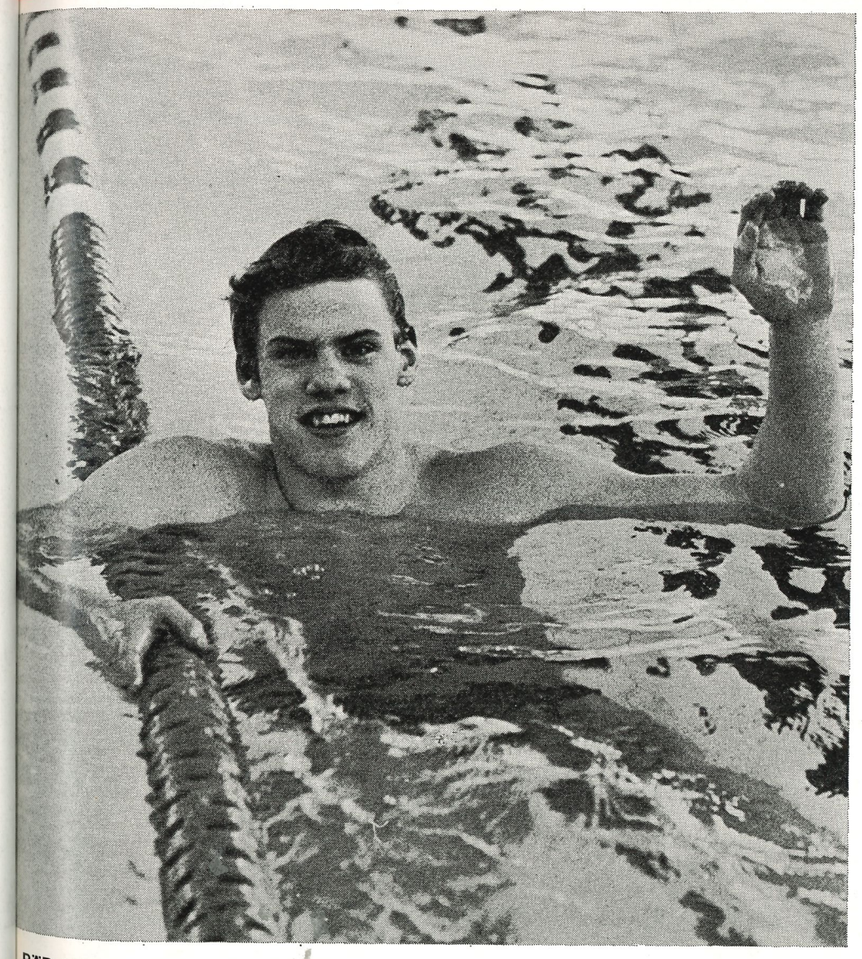


Generalagent: Rosenbad Badartiklar AB, Box 235, 175 24 Järfälla. Tel. 0758/108 91

MELLERSTA SKÅNES HÖRBY CIVILTRYCKERI AB
1976

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



PÄR ARVIDSSON har kallats "nye Gunnar Larsson" — och visst tror han på OS, men inte förrän 1980! (Foto: Roger Stark)

"Nye Gunnar Larsson"
– Jag siktar på OS Men inte förrän 1980

Malmöklubbar jublar
Två nya hallar med 50-metersbassänger

Reportage:
Fotboll nära stoppa landslagsflicka

Tävling:
Vinn reportagebesök och en ny baddräkt

SUM-Polo-experiment:
– Nu planerar vi för ännu flera läger

Ännu mera polo:
Serieprogrammen klara – Ny form för junior-SM

3 MARS 1976 — ÅRGÅNG 31

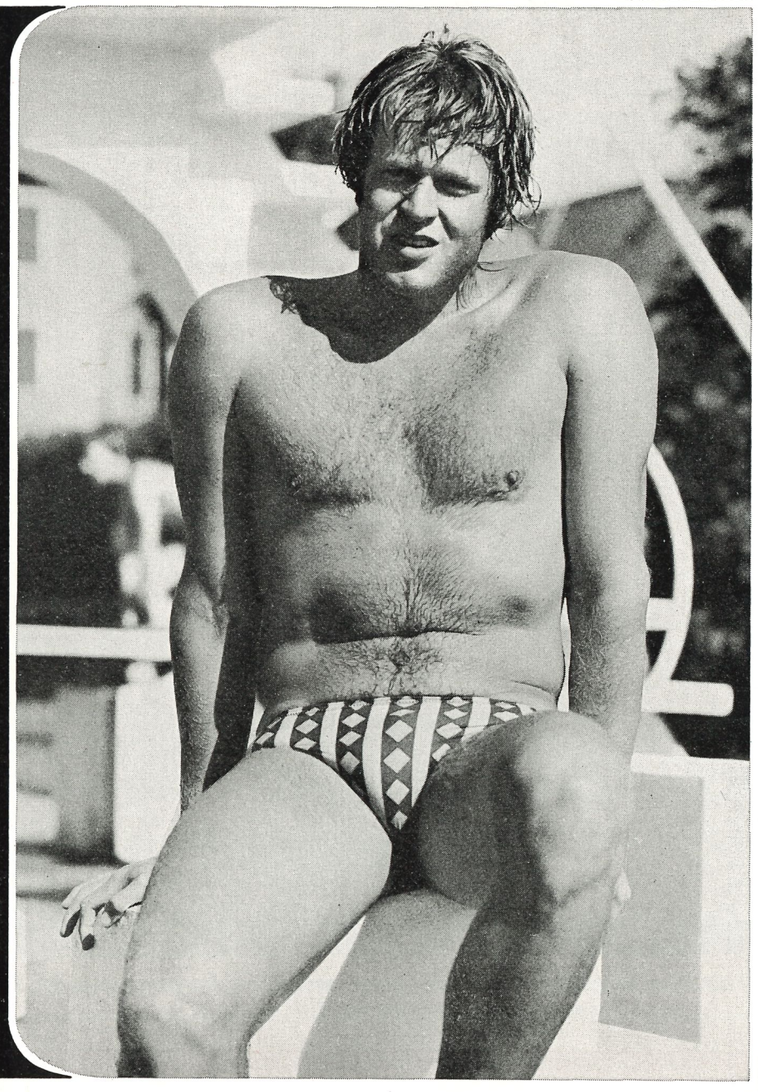
arena

Gunnar Larsson

Arena stormar fram som det ledande märket bland elitsimmare världen runt. 15 av 18 guld för Arena vid senaste VM i Cali talar sitt tydliga språk. Fr o m 1976 har h a n d i c bolagen tagit över distributionen i Sverige. Vår målsättning är att ge en så komplett service som någonsin är möjligt. Det skall vara lätt att få tag i de Arenaplagg Du vill ha. Om Du är tävlingssimmare eller motionssimmare spelar ingen roll – Arena har vad Du behöver. I snygga mönster.
Fråga efter dem!



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



SIMsalabim - håll kroppen i TRIM

"Motion det är inget för vår förening. Vi satsar på ungdoms- och tävlingsverksamhet och har vare sig tid, ekonomiska eller personella resurser för ytterligare verksamhet."

Är det så man resonerar i Din förening. Följande rader kan kanske få Dig att tänka om.

Vad erbjuder Din förening ledare, deras anhöriga, simmarföräldrar och fd tävlingssimmare för verksamhet, förutom en massa arbete förstås? Tror Du inte att deras intresse för och engagemang i föreningen skulle öka om också de fick tillfälle att **utöva** simidrott?

Motionsintresset växer varje dag — så också intresset för simmotion.

Tre utvecklingsvägar är tänkbara. Den ena att simmotionären går ner till badet under allmänhetens tid och simmar på egen hand. Den andra att han/hon går med i gruppverksamhet anordnad av kommunen, Korpen, gymnastikföreningar eller liknande. Båda dessa utvecklingar är lite olyckliga för simföreningarna. Ökat simmotionerande kommer att innebära konkurrens med ungdoms- och träningsverksamheten om utrymmet i bassängerna. Om motionären tillhör annan organisation eller motionerar på egen hand blir det badmästaren eller fritidsnämnden, som avgör fördelningen av bassängtiderna. Den tredje utvecklingsvägen, slutligen, innebär att simmotionären motionerar i grupper i simklubbens regi (eventuellt i samarbete med andra organisationer). Då kan föreningen själv avgöra tidsfördelningen och dispositionen av bassängen till all föreningsverksamhets belåtenhet. Det är ju också Du och Din förening, som bäst kan simning.

Nya verksamheter ger nya medlemmar, som i sin tur kan vara med och göra en fin insats i föreningen både personellt och ekonomiskt. Detta gäller i hög grad simmotionären.

Sist men inte minst viktigt — Svenska Simförbundets mål är "Simidrott åt alla efter var och ens behov" — kan Du säga att Din förening uppfyller, eller försöker, uppfylla detta mål?

Alla föreningar har i dagarna fått en broschyr med mottot "Simsalabim — håll kroppen i Trim." Där kan Du finna motiv för simmotion och tips på hur den kan läggas upp. Fantasi är A och O för stimulerande och attraktiv motionsverksamhet. Simmotionskommittén har därför beslutat att anslå medel till stimulansbidrag till de föreningar som har idéer, som de vill pröva, om nya och attraktiva motionsformer.

Du tvivlar väl inte längre på simmotion? Häng med när motionståget går, innan det är för sent och någon annan bestämmer färdriktning och takt!

Eva Olofsson

SIMSPORT
MEDDELANDEN FRÅN
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Rehnsgatan 18 — Box 6506, 113 83 Stockholm
Tel. 08/14 18 30 — POSTGIRO 5 24 94 - 2

Ansvarig utgivare:
ÅKE ELMSÄTER
Tel.: 08/14 18 30
Tf redaktör
ROGER STARK
Ängsbergsv 4
Tel bost 016/14 63 48 arb 13 71 60
633 47 Eskilstuna

Utkommer med 11 nummer per år
Prenumerationspris: kr. 35:—
I utlandet kr. 40:— för helår

Nr 3 — 1976 — Årgång 31

OBS! Manus till nästa nummer skall vara red tillhanda senast den 5 april

förbundsaktuellt

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

Protokollsutdrag:

STYRELSEN
Protokoll nr 9/1976-02-07
Förbundsstyrelsen har beslutat

att Svenska Simförbundets årsmöte skall äga rum 76-04-03 kr. 13.00 på ABF-huset, Stockholm samt att kamratmiddagen skall äga rum kl. 19.30
att godkänna resp kommittés verksamhetsberättelse 1975
att uppdraga åt GS att skriva förslag till styrelsens berättelse samt att svara för samtliga berättelsers införande i "Simning 1975/76"
att godkänna det av Olle Strömberg presenterade förslaget till bokslut 1975
att den skriftliga kanslirapport, som varje månad tillställts styrelsen och SDF i fortsättningen endast skall utsändas till styrelsen
att projektengagera Eva Olofsson, Umeå, på arvodesbasis under perioden mars —76 t o m juli —77
att utse Gunnar Sulling till förbundets siffergranskare 1976
att ingen kommitté eller kommittéledamot får fatta bindande avtal — av ekonomisk karaktär — förrän avtalsförslaget granskats och godkänts av EK eller VU
att föreningsbidragen 1976 skall utarbetas efter samma förutsättningar som 1975
att SDF-bidragen 1976 skall utdelas enligt samma fördelningsprincip som 1975
att ledare, tränare etc på officiellt uppdrag för SSF ej får propagera för andra simdräkter/byxor eller tillbehör än Arenas. Självfallet vill eller kan förbundet ej påverka den enskildes uppfattning i frågan som privat person
att följande skall gälla som övre gräns för kostnadsersättning för tränare i samband med förbundsuppdrag: Dagsersättning 100:—. Efter 5 dagars tjänstgöring ersättes förlorad arbetsförtjänst baserad på arbetsgivarintyg, dock minst 100:— per dag
att bordlägga frågan om Riksförbundsbingo till dess bokslut för första verksamhetsåret samt kvartalsbokslut för första kvartalet på nya verksamhetsåret föreligger.
att formellt fastställa såväl styrelsens som kommittéernas målsättning för 1976. Presenteras i årsboken "Simning 1975/76"
att med hänsyn till de senare årens erfarenheter verka för en sammanslagning mellan SSF-SLS snarast möjligt
att avslå förslag från UUBK om införandet av kvoteringsregel för reglering av kvinnlig och manlig representation i våra föreningars, SDF:s och centrala organ
att DOU-gruppens uppdrag ej skall anses vara avslutat. Detta i anslutning till den rapport som avlämnades under sammanträdet
att uppdraga åt kansliet att utarbeta förslag till och utformning av "simmarting på riksnivå" — om möjligt i anslutning till distriktsledarkonferensen 1976
att avslå ansökan från "fensimmarna" om medlemskap i SSF
att JSM-programmet 1976 enligt SK:s förslag skall utökas med 800 m frisim

Forts nästa sida

SIA - "proppen" är lagd

Den 16 februari lade regeringen fram proposition om Skolans Inre Arbete för riksdagen.

Den utredning som ligger till grund för propositionen har engagerat många inom föreningsliv och skola.

Det som intresserat föreningslivet har naturligtvis varit utredningens förslag om föreningarnas medverkan i skolarbetet. Bl a föreslog utredningen att en föreningsledare som engagerade sig som ledare i skolans aktiviteter skulle kunna få tjänstledighet från det ordinarie arbetet 200 timmar per år. I propositionen finns inte detta med.

SAMLAD SKOLDAG

Skolans roll och ansvar har vidgats. Den samlade skoldagen ger skolan och eleverna ökade möjligheter att komma i kontakt med det lokala fritids- och kulturlivet. Kommunen får besluta om införandet av en samlad skoldag i hela eller delar av kommunen.

Från och med läsåret 1978/79 införs ett nytt statsbidragssystem och möjligheter till en friare resursanvändning. Från och med detta läsår utgår också bidrag till kommuner som inför den samlade skoldagen.

Skoldagen bör betraktas som en helhet. Skoldagens verksamhet bör inte begränsas till traditionellt lektionsarbete.

Alla delar av skoldagen bör utformas så att de stimulerar elevernas kunskap och personlighetsutveckling och deras förmåga att fungera i kamratkretsen och i samhället.

Under den skoltid som inte är avsedd för vanligt lektionsarbete skall tid finnas för klassföreståndarkontakter, klassråd, arbete inom elevorganisationer, enskilt studiearbete m m. Dvs sådant som i mycket redan finns i skolan. Därtill kommer vissa gruppaktiviteter av det slag som finns idag på högstadiet inom fritt valt arbete. Eleverna i samtliga årskurser bör få delta i sådan verksamhet efter eget val.

Under skoldagen bör skolan samarbeta med föreningslivet. Fritidsaktiviteter under skoldagen bör kunna ledas av föreningsledare, personal från fritidshem eller annan kommunal barn- och ungdomsverksamhet och den skolpersonal som så önskar.

Det är väsenligt att det lokala föreningslivet får medverka i skolan och på sina egna villkor ta ansvar för fritidsverksamheten under och efter skoldagen.

Kommunen bör inte ordna verksamhet som konkurrerar med föreningarna. Kommunerna har dock skyldighet att

Forts sid 9

Föredragningslista
vid
Svenska Simförbundets Årsmöte 1976

i ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

lördagen den 3 april kl. 13.00

Mötets öppnande

Utdelning av priser och utmärkelser

1. **Upprop och justering av röstlängden**
2. **Val av ordförande för mötet**
3. **Val av sekreterare för mötet**
4. **Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll**
5. **Fråga om mötets behöriga utlysande**
6. **Föredragning av styrelsens berättelse för verksamhetsåret 1975 samt redogörelse för förbundets ekonomi.**
7. **Föredragning av revisorernas berättelse**
8. **Fråga angående ansvarsfrihet för styrelsen**
9. **Val av förbundsordförande, tillika ordförande i styrelsen för 1 år. Nuvarande: Gunnar Werner, Karlstad**
10. **Val av 4 ledamöter i styrelsen för 2 år. Mandattiden utgår för: Björn Eriksson, Sture Kronman, Olle Strömberg och Toivo Ohman.**
11. **Val av 1 revisor och 1 revisorssuppleant för 1 år. Nuvarande: Gunnar Sulling resp Ingvar Westergren**
12. **Val av ordförande och 4 ledamöter i valberedningen för nästkommande årsmöte. (Förslagsställande i ärendena 9—11). Nuvarande: Ingvar Westergren, Gävle, ordf. Rune Jonsson, Eskilstuna, C. H. Montgomery, Skövde, Sven-Håkan Paulson, Stockholm och Rolf Höög, Motala**
13. **Antagande av officiella kungörelseorgan för 1976. Förutvarande: "Svensk Idrott" och "Simsport".**
14. **Fastställande av årsavgift**
15. **Behandling av från styrelsen eller revisorerna till mötet hänskjutna frågor**
16. **Behandling av frågor, som av distrikt eller förening hänskjutits till mötet och som senast den 15 januari skriftligen inkommit till styrelsen**
17. **Mötets avslutande**

flickor samt 1500 m frisim pojkar
att utse följande förbundsfunktionärer till inne-SM i Göteborg 1976. Tävlingsledare — Gunnar Werner, vice tävlingsledare — Olle Strömberg, bandomarledare — Lars Edstedt, sekreterare — Eva Olofsson samt speaker — Ingvar Westergren
att utse LASS som förbundets medarrangör vid JSM, simning, 1976.

Rapport

Rapporterade GS bl a att Lars-Eric Weinås företag beslutat trycka årsboken "Simning 1975/76" utan kostnad för Svenska Simförbundet.

Uttryckte styrelsen sin stora tacksamhet över Lars-Eric Weinås fortsatta stöd för svensk simning.

SIMBORGARMÄRKET 1975

Svenska Simförbundets verksamhet finansieras fortfarande till nära 70 % genom egen medelsanskaffning — och här intar simmärkesförsäljningen en dominerande roll. Samtidigt som vi vädjar till SDF, föreningar och andra berörda att kraftsamla kring märkesförsäljningen även 1976 — 1975 blev ju ett rekordår — så presenterar vi nedan vad endast försäljningen av "simborgarmärket 1975" inneburit för SDF:en, härtill kommer alltså föreningarnas-försäljarens- provision och SSF:s och SLS andel av märkesintäkterna, se nedanstående uppställning.

Simborgarmedel 1976, baserat på 1975 års försäljning:			
Skånes Simförbund	27.096	märken à —:40	10.838:40
Stockholms Simförbund	24.551	,,	9.820:40
Smålands Simförbund	23.230	,,	9.292:—
Västergötlands Simförbund	17.442	,,	6.976:80
Bohuslän Dals Simförbund	14.333	,,	5.733:20
Göteborg Simförbund	14.289	,,	5.715:60
Östergötlands Simförbund	12.263	,,	4.905:20
Värmlands Simförbund	9.144	,,	3.657:60
Upplands Simförbund	8.942	,,	3.576:80
Dalarnas Simförbund	8.569	,,	3.427:60
Hallands Simförbund	8.512	,,	3.404:80
Södermanlands Simförbund	7.509	,,	3.003:60
Närkes Simförbund	7.026	,,	2.810:40
Blekinge Simförbund	6.617	,,	2.646:80
Västmanlands Simförbund	5.216	,,	2.086:40
Hälsinglands Simförbund	4.210	,,	1.684:—
Gästriklands Simförbund	3.588	,,	1.435:20
Ångermanlands Simförbund	2.656	,,	1.062:40
Västerbottens Simförbund	2.041	,,	816:40
Norrbottens Simförbund	1.867	,,	746:80
Jämtland Härjedalens Simförbund	1.807	,,	722:80
Medelpads Simförbund	1.719	,,	687:60
Gotlands Simförbund	1.013	,,	405:20
	213.640		85.456:—

Malmös simklubbar jublar över sina två "innefemtior"

Nu jublar simklubbarna i Malmö — och en mil utanför storstaden finns Burlöv och där jublar man också.

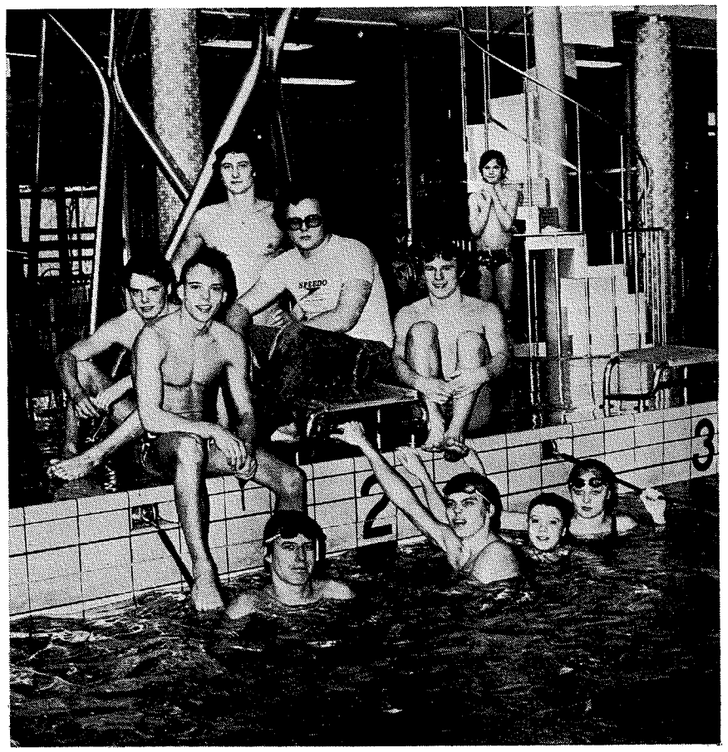
Anledningen är att man under februari 1976 haft glädjen inviga två nya 50-meters inomhusbassänger. Burlöv fick Sveriges femte inomhusbassäng 50 meter 16 februari där nu Burlövs Simklubb satsar på att höja sin verksamhet för att på sikt kunna konkurrera i prislistorna.

Ett par veckor efter det att Burlövs innevånare fått tillträde till sitt nya bad kunde de tre simklubbarna i Malmö, SK Ran, Malmö S och Limhamns SS, ta sin nya "femtia" i besittning. Det var Simhallsbadet som byggts ut med Sveriges sjätte 50-metersbana inomhus.

Ran, MS och Limhamn har varit otroligt eftersatta med inneträningen, men ändå nått stora framgångar. Simsport var på besök i Simhallsbadet i februari och fick höra stora optimistiska tongångar — skulle bara fattas annat!

Nu får Ran, Malmö S och Limhamn 350 bantimmars träning vardera

Malmö S, SK Ran och Limhamns SS är klubbar som vi hört talas om i de stora sammanhangen när det gäller simning. Nu får dessa tre klubbar träningsmöjligheter som ligger i nivå med vad alla klubbar i landet med "anständig" bassängfördelning har. Optimismen hos klubbarna går inte att ta fel på — anledningen är att simmarna fått en ny 50-meters bassäng att nära nog husera fritt i!



MS-TRÄNAREN BO HULTÉN har samlat några av sina adepter under ett träningspass i gamla delen av Simhallsbadet

Det är Simhallsbadet i centrala Malmö som byggts ut och som nu inrymmer såväl en 25:a som en 50:a. Allmänheten och polospelarna får bra plats i den lilla bassängen, medan skolundervisning och simklubbarna får förtur till den nya, långa bassängen.

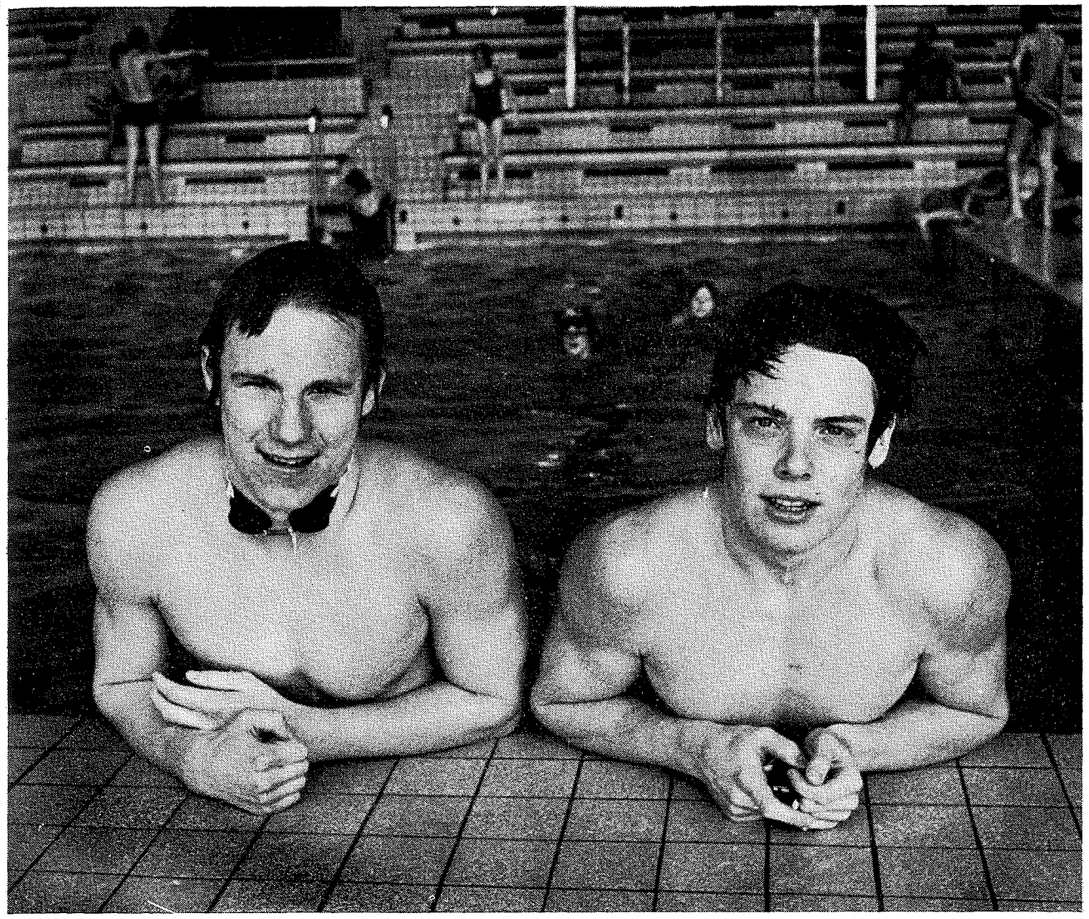
Simklubbarna kan nu träna som man önskar på morgnarna. Sedan tar skolorna hand om Simhallsbadet till kl 15 — därefter är det enligt de preliminära besluten fritt fram för tävlingssimmarna. Samtidigt avlastas alltså den lilla bassängen — till glädje inte minst för allmänheten och Rans allsvenska pologäng!

VILKEN ÖKNING!

— Vi har varit väldigt trångbodda i Simhallsbadet, där vi normalt har haft 10-talet simmare på varje bana. Vi var ju tvungna att till bristningsgränsen utnyttja de 40 bantimmar vi haft, berättar MS-tränaren Bo Hultén.

Fördelningen av bantimmar mellan föreningarna har varit lika. Men 40 timmar per klubb och vecka har inte varit något att glädjas åt. Nu jublar man:

— Varje klubb får nu 350 (trehundrafemtio!) bantimmar per vecka, säger Bo Hultén och får belåtet nickande bi-



NYFÖRVÄRVET i Malmö S, Dan Eliasson (t v) och Torsten Buhre, kan nu lägga på ett extra kol för att nå yppersta eliten



KATARINA IVHOLT, SK Ran i Malmö, tillhör dom som verkligen lyckats i Klippan. Där har hon förkovrats som simmare, samtidigt som hon höjt sitt betygssnitt i skolan högst anmärkningsvärt

fall från styrelsemedlemmen i Ran, Bernt Ivholt.

BRA UTNYTTJAT

Man måste beundra de tre Malmöklubbarnas sätt att ta hand om sammanlagt över 2.000 simmare på det sätt man gjort fram till dags dato. Så många aktiva har nämligen MS, Ran och Limhamn just nu.

— Men nu ska det bli ännu bättre. Vi inom MS räknar med att snabbt höja medlemsantalet till 1.500. Det ska ske redan i år, säger Bo Hultén.

— Vi har bildat en rekryteringsgrupp och hoppas också på att få många nya medlemmar, säger Bernt Ivholt.

På samma sätt resonerar man inom Limhamnsklubben.

Ran blev också först i Malmö med att satsa på en andra heltidsanställd tränare, som underställs omtyckte Roland Lundin.

MS har nu 900 mdlemmar, varav 800 är aktiva. När man nu vill ha upp till 1.500 medlemmar är det bl a på motionssidan man ska utvidga.

— Motionssimning har vi inte kun-

Forts nästa sida



TUMMEN UPP FÖR MALMÖS SIMNING kan Rans styrelsemedlem, Bernt Ivholt, göra i den nya pampiga anläggningen med 50-metersbana. Här kan klubbarna antingen träna över hela längden eller tvärs över bassängen. I det senare fallet får varje klubb sex banor — att jämföra med en enda som man tidigare hade

Optimism i Malmö

Text och foto för Simsport: Roger Stark

nat satsa på tidigare, vi har ju inte haft plats i bassängen. Men nu hoppas vi kunna räkna in cirka 300 motionärer, säger Hultén.

Men det är förstås elitsimmarna som ska vara "ansiktet" utåt. Torsten Buhre har ett efternamn som förpliktar. Och nu har Torsten slagit sig fram till en plats bland eliten, som kan avläsas i SM-prislistornas övre del.

Torsten har fått nyttig konkurrens på träningarna av nyförvärvet Dan Eliasson.

— "Danne" kommer från Ystad. Han och Torsten är våra främsta simmare just nu, meddelas MS-tränaren.

KATARINA PÅ TOPPEN

Malmös största simmarstjärna finns inom SK Ran. Det är Katarina Ivholt, tösen som föddes 1960 och som inte var simkunnig vid 10 års ålder. Det var skolläraren Sture Ekberg som lockade med Katarina till Simhallsbadet.

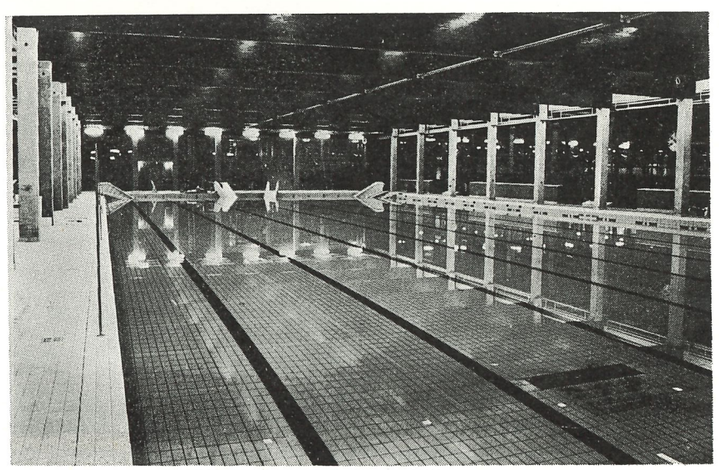
— Min dotter frågade om hon fick börja simträna, säger Bernt Ivholt, pappan till Rans topptjej. Men det var med tveksamhet som svaret blev "ja" — träningen slutade ju inte förrän kl 20.30 på kvällarna och det var väl egentligen för sent . . .

Svensk simning är nog tacksam för "ja"-svaret nu. För Katarina har på några år nått framgångar som ligger långt över det normala. Hon har meriter från ungdomslandslaget och från seniorernas SM. Lägg så till hennes guldmedalj på JSM med mästerskapsrekordtid på 200 m fjärilsim så vet vi varför hon är Malmös bästa simmare.

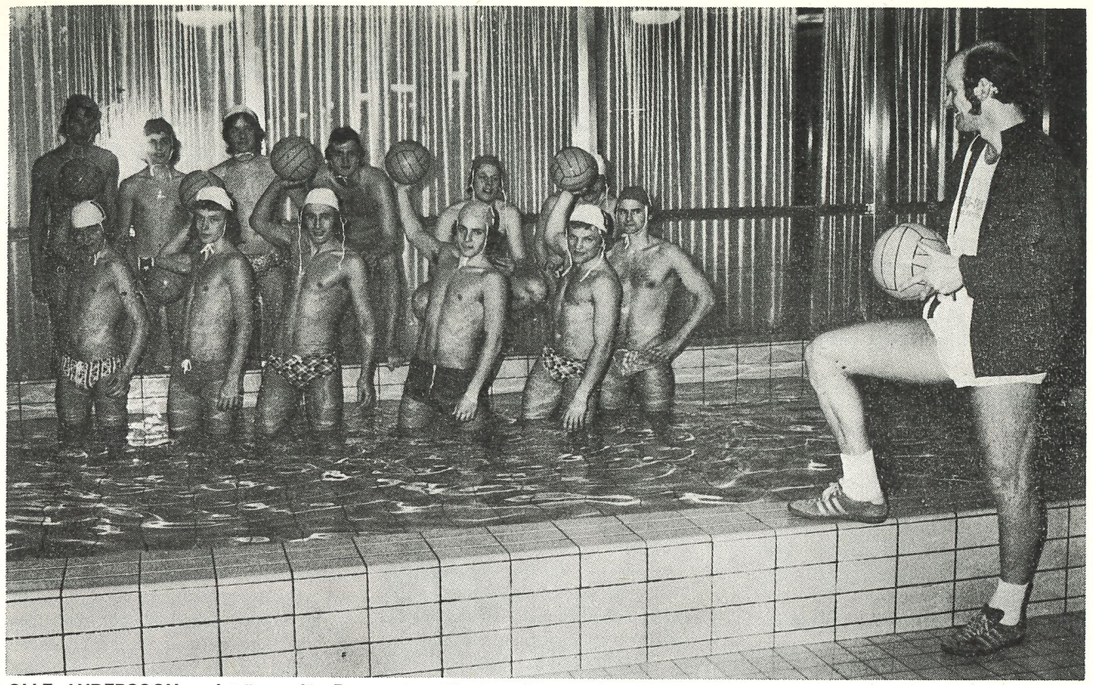
TRIVS I KLIPPAN

Katarina tillhör sedan i höstas Klippangänget, som får sin träning av Ronnie Paleski. Den trivsamma fröken Iv-

Forts nästa sida



NYA 50-metersbassängen i Simhallsbadet



OLLE ANDERSSON, polotränare för Ran, manar till skott för sina framtidshopp — som nu rent av kan få vattenträning också

holt har kommit väl tillrätta i studiekommunen och till glädje för familjen går allt bra, både simningen och skolarbetet.

P g a halsfluss fick vi inte se henne i Göteborgs inne-SM.

Det är naturligtvis intressant att höra en förälders uppfattning om skolan i Klippan. Och Katarinas pappa, Bernt, är helt förtjust.

— Att hon når framgångar inom simning gläder mig förstås. Men ändå ser man nog som förälder ännu mera på skolbetygen. Framfarten i bassängen ser vi i resultatlistorna och trivsamheten i Klippan kan jag som pappa avläsa i betygen.

— Under första terminen i Klippan höjde Katarina betygen från i genomsnitt 4,0 till 4,3.

I sammanhanget ska också sägas att utbildningskonsulenten på Svenska Simförbundet, Curt Broquist, tycker att "rektor" Paleski gör ett bra arbete även utanför badhuset, tar väl hand om de ungdomar han har för träning.

Men det är inte bara Katarina Ivholt som SK Ran har att glädjas över. Vid SUM-sim lärde vi känna namnen Lotta Gustavsson och Katarina Lindell och i SM-gänget har Ran simmare såsom Carina Andersson, Marie Karlsson, Carin Paulsson och Eva-Karin Andersson, medan man inför framtiden hoppas mycket på bl a Jörgen Lindborg —62 och Patrik Jönsson —64.

— Vi är ju Skånes bästa ungdomsklubb, säger Bernt Ivholt. Det ger resultatlistorna besked om.

Det beror på vilka resultatlistor man läser, för MS-tränare Bo Hultén säger med rätta:

— Det är vi som är Skånes ledande klubb bland ungdomar.

Hultén har förstås läst andra resultatlistor. Och så vill nog gärna Kristianstads Tommy Malmsten vara med i det här resonemanget . . .

HOPP FÖR POLON

Det är bara Simklubben Ran som av malmöklubbarna bedriver vattenpolo. Finns med i allsvenskan, men har inte haft så stora chanser mot "Kappis", Västerås och Tunafors de senaste åren.

— Men det är väl inte så underligt, säger tränaren Olle Andersson, en ambitiös kille med landslagsmeriter, som nu står vid sidan av bassängen för att jaga på framtidshoppen.

— Det allsvenska pologänget har haft tre timmars vattenträning per vecka innan Simhallsbadet fick växa ut. Våra möjligheter har varit mycket små, det kan vem som helst förstå.

"FICK" LILLA BASSÄNGEN

När nu simträningen flyttat över till den stora bassängen har Rans polospe-

Forts sid 15

Brev till Simsport:

Där rök rekordet från 1939

Jag råkade i dag läsa om Ingrid Tafvelins D-rekord från 1943. Det är ju en kul grej, som är rolig att läsa speciellt för undertecknad, som var klubbkamrat med Ingrid vintern 1940 —41, visserligen endast som polospelare i ESS B-lag men ändå. Dottern Gunilla Lundberg tillhör också mina favoriter i svensk simning.

Men jag har också en liten kul rekordgrej att komma med. Vi har i Falu Simsällskap haft ett klubbrekord som stått sig sedan 1939, trots den expansion klubben genomgått. Det gäller 100 m bröstsim juniorer och den som innehade det hette Sven Olof "Tante" Olsson. Tiden var 1.19.3 och på den vann han Skolungdomens, trots att han endast hade tillfälle att träna några månader på sommaren.

Den 1 februari i år blev dock rekordet slaget. Det var Falu SS-kassören Bertil Åströms son Jan som presterade 1.19.1 i en serietävling i Hedemora.

Erik "Kicke" Adamsson

Burlövs nya 50-metershall ger chans till storsatsning

— Vi har startat en drive för att få många nya medlemmar. Och om några år ska simklubbarna inne i sta'n få konkurrens!

Burlövs kommun ligger bara en dryg mil från Malmö. Söndagen 15 februari kunde burlövsborna gå husesyn i den nya 50-meters inomhushallen som kommunen byggt. Och badmästaren, Stig Kylborn, har satt igång ansträngningarna att få fart på Burlövs Simklubb — och målet är givet:

— Vi vill ha ett fint gäng tävlingssimmare. Men vi vet vilken tid det tar och skyndar långsamt.

BESÖK I BURLÖV
Text och foto: Roger Stark

— Men något som vi snabbt kan göra någonting åt är medlemsantalet. Burlövs SK har nu 60-talet medlemmar, men en folder som gått ut i 2.000 ex ska ge oss ett stort tillskott, tror Stig Kylborn.

Det var 1971 som Burlöv fick sin 50-meters utomhusbassäng. Då bildades också simklubben, där nu kommunstyrelsemedlemmen Stig Herrström är ordförande. Året därpå kom Stig Kylborn till Burlöv, en kommun utanför Malmö med 14.000 invånare.

Under ett par år har verksamheten inom klubben varit ganska god sommartid, men varje vinter har varit katastrofal för dem som satsat på tävlingssim . . .

— Allt vad vid fått i form av simträning på vintern är 40 minuter per vecka i Simhallen i Lomma. Det blir det inga stjärnsimmare av, förklarar Stig Kylborn.

TAK ÖVER 50-METERBASSÄNGEN

Nu är det mera uppåt i kommunen Burlöv. Kommunstyrelsen slog klubban i bordet och beslöt att bygga ett tak över sin 50-metersbassäng och satsade på en motionshall på 140 kvm, som är rikt utrustad.

Söndagen 15 februari fick alltså burlövsborna beskåda sin anläggning. Dagen därpå hölls badet öppet för första gången och det var då Simsport var på besök.

Burlöv satsade 4 milj kronor på att få sitt utebad inbyggt, men blev ändå inte av med sitt utebad — det är det som är finessen. Tak och väggar går i ett, men halva byggnaden kan köras in i den andra halvan på

Forts sid 15



I BURLÖVS NYA INOMHUSHALL ska Kerstin Nilsson och Stig Kylborn bedriva simundervisning, bl a tillsammans med flickorna i vattnet, Christina Ernst och Marie Johansson

SIA–"proppen"...

Forts från sid 2

komplettera verksamhetsutbudet om detta blir alltför begränsat och inte svarar mot elevernas önskemål.

Ytterst avgör eleverna vilken slags fritidsverksamhet de vill delta i och alltså vilken verksamhet som skall ordnas under skoldagen.

Den "fria verksamheten" under skoldagen behöver inte vara förlagd till skolans lokaler. Alla tillgängliga lokaler, däribland föreningslokaler, kan utnyttjas.

Den samlade skoldagen ökar möjligheterna att inom skolans ram tillförsäkra barn och ungdomar omsorg och utvecklande aktiviteter. Detta måste kompletteras med insatser före och efter skoldagen. Genom utbyggnad av fritidshemmen görs andra insatser då det gäller omsorg och aktiviteter för barn. Därutöver bör kommunerna ansvara för en allmän fritidsverksamhet.

Kommunens insats i den allmänna fritidsverksamheten bör i huvudsak bestå i att man har ett övergripande ansvar för att aktiviteter ordnas i de olika delarna av kommunen. Kommunerna bör samarbeta med föreningslivet på orten. Verksamhet ordnad av föreningslivet ges företräde framför kommunalt organiserad verksamhet.

För att finansiera den allmänna fritidsverksamheten föreslås att det lokala aktivitetsstödet som utgår till ungdomsorgnisationerna i åldersgrupperna 12—24 år utökas med åldersgrupperna 7—11 år. För att komplettera det lokala aktivitetsstödet, som utgår till kommunerna, föreslås ett bidrag på 25 miljoner kronor för budgetåret 1977/78. Också detta bidrag är i första hand avsett för föreningsdriven verksamhet.

För att skapa en önskad samverkan mellan fritidshem och fritidsverksamhet i föreningarnas regi får kommunerna utnyttja de statliga medel som utgår för driften av fritidshem för verksamhet utanför fritidshemmen.

Sammanfattningsvis kan man säga angående föreningslivets del i verksamheten inom skolans ram och medverkan i övrigt omsorgsverksamhet under dagtid i det mesta är beroende av kommunernas beslut.

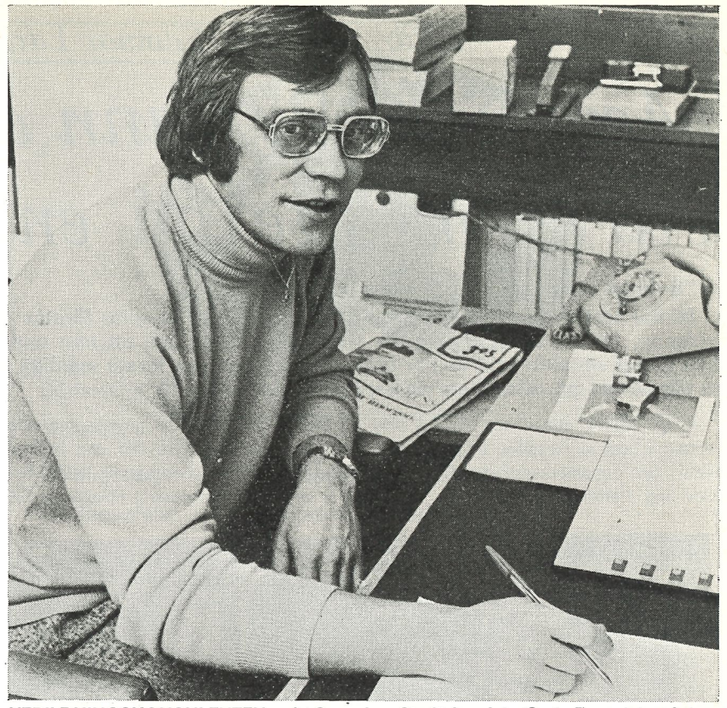
Ersättningsfrågan för ledarinsatser under dagtid överlämnas till föreningen att besluta om.

Kommunerna bör ersätta föreningen för kostnaderna ur förstärkningsresursen.

GENOMFÖRANDEPLAN

1976/77 börjar utbildning av skolledare och fortbildning av lärare. 1977/78 utgår statsbidrag till den allmänna fritidsverksamheten. Samtidigt sänks åldersgränsen för lokalt aktivitetsstöd från 12 till 7 år. 1978/79 införs det nya statsbidragssystemet och möjligheterna till en friare resursanvändning. Fr o m detta läsår utgår också bidraget till kommuner som inför den samlade skoldagen.

Som helhet kan man säga att propositionen är försiktig. Den ger inga klart uttalade direktiv och lämnar föreningslivet i stort sett i samma ovisshet som tidigare.



UTBILDNINGSKONSULENTEN på Svenska Simförbundet, Curt Broquist, skriver om SIA-utredningen

Föreningarna kan deltaga i Skolans Inre Arbete på egna villkor efter önskemål av eleverna om kommunerna beslutar om medelstilldelning.

Vi uppmanar därför alla simföreningar att hålla nära kontakt med den egna kommunen för att i god tid få information om och när kommunen kommer att införa "samlad skoldag" enligt SIA-modell.

Curt Broquist

VÄSTERÅS SIMSÄLLSKAP

Vi är en hårt satsande simklubb med en mycket aktiv ungdomsavdelning vilket bl a visat sig i våra resultat i SUM-sim de senaste åren.

Vi söker nu en tränare/konsulent

Du ska som tränare i första hand arbeta med våra yngre simmare och i samarbete med våra två nuvarande tränare, Jan-Olof Fahlén och Gunnar Larsson, planera simverksamheten. Vi förutsätter att du har lätt för att samarbeta och dessutom har intresse för administrativt arbete. Vi har de bästa träningsförutsättningar med ett ballongtält över en 10-banors 50-m-bassäng. (Närmare upplysningar lämnas av Torbjörn Falk, tel. 021/12 00 80 (arb) 18 12 14 (bost), eller Jan-Olof Fahlén 021/18 62 36.

Svar med sedvanliga ansökningshandlingar insändes snarast till Västerås Simsällskap, c/o Paul Abrahamsson, Åsgatan 8 B, 724 63 Västerås.

Pär, vår "nye Gunnar Larsson":

Men Gunnar vann aldrig JEM Pär tror inte på en OS-chans

"Svensk simnings nye Gunnar Larsson . . ."

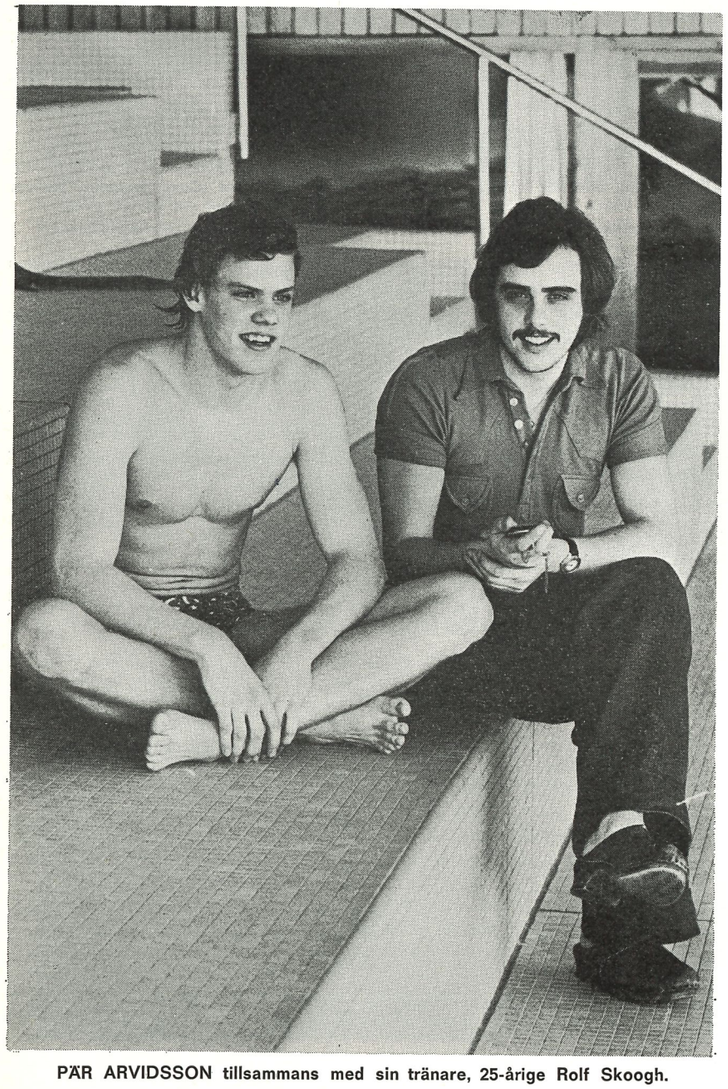
Ni har läst de där raderna flera gånger. Och det handlar förstås om Finspångs starka talang, Pär Arvidsson, 16 år i år. Hans största merit är dock så bra att inte ens Gunnar Larsson fick uppleva dess like under sin aktiva tid — Pär blev ju förra året den första manliga simmare från Sverige som fick ställa sig överst på prispallen vid ett junior-EM . . .

— Oj, vilket ståhej det blev på tidningarna hemma. Finspång är ju en liten plats och uppmärksamheten mot mig blev nog i största laget.

Det säger Pär, som precis som alla andra storsimmare har sin dag inrutad med träning både morgon och kväll. Men Pär och hans kompisar i Finspångs SK har en förmån som måste avundas honom:

— Jag kan gå ner i Simhallen närsomhelst på dagen och få en träningsbana. Och det gäller alla oss 10-talet simmare i A-gruppen!

— Fast normalt har vi ju schemalagda träningar så vi brukar sällan utnyttja vår fördel.



PÄR ARVIDSSON tillsammans med sin tränare, 25-årige Rolf Skoogh.

TRÄNAREN ÄR BADMÄSTARE

Att Pär och hans kompisar så välvilligt kan tilldelas en träningsbana även när allmänheten ska kunna regera där beror på flera saker. För det första, och kanske det viktigaste, i den lilla östgötakommunen känner alla Pär Arvidsson och värdesätter hans "PR-verksamhet" för Finspång. Därför makar man sig gärna åt sidan om det behövs.

Reportage i Finspång
Text och foto:
ROGER STARK

— Och så finns ju alltid vår tränare på plats. Han är ju badmästare, berättar denne europamästare bland juniorer.

Tränare för Finspångs SK är sedan tre år tillbaka Rolf Skoogh, en 25-åring som visat att han är vuxen sin uppgift. Det har han många vitsord om.

Till SM i Göteborg kom inte Per p g a skada, men om en vecka tränar han för fullt igen.

— Han basar över mig vid cirka tio —elva träningspass i veckan. I meter räknat blir det omkring 55.000 m varje vecka.

LEDIG PÅ JULAFTONEN

— Men på julaftonen och juldagen tog jag ledigt från simningen, faktiskt!

— Och när det är fritt från tävlingar på söndagarna brukar jag också vila. Men är det ju så sällan det inträffar någon tävlingsfri helg . . .

Pär Arvidsson "malt" sina två pass om dagen sedan oktober förra året. Då inledde han satsningen på sina stora mål. Men vilka är hans stora mål? OS i Montreal eller EM i Jönköping nästa år?

SATSAR PÅ 1980!

— Jag tänker inte sluta med simningen ännu på lång tid. Hoppas att träningsintresset sitter i till 1980. För ska jag ha en reell chans att få uppleva ett olympiskt spel så blir det nog om fyra år . . .

Inget skryt här inte! Visst drömmer Pär Arvidsson om att få göra resan till Montreal i sommar, men uppriktigt sagt tror han inte på möjligheten.

— Nej, det är nog att kräva alldeles för mycket av mig, svarar han.

— Men det är avigsidan av all den, i övrigt trevliga, publicitet jag utsatts för här hemma. Det finns säkert dom som tror att jag är given i OS-laget. Jag själv vet bättre.

— Då ligger EM i Jönköping nästa år bättre till för mig.

BÄST PÅ FJÄRILSIM

— Ändå är det naturligtvis OS-kvalet i Landskrona som är min viktigaste tävling i år, där jag dock får svårt mot Anders Bellbring och Risto Kaipainen. Risto har ju tränat hårt igen — båda kan bli alltför svåra . . .

Pär Arvidsson tog sin JEM-titel på sprinterdistansen 100 m fritt. Men det är på fjärilsim, särskilt 200 m, som är Pärs "stora" chans.

Den som läste rekordtabellerna över 25-metersbana för 1975 såg att det var Pär som innehade rekordet. Ska inte en rekordhållare komma med till OS...

— Inte alls så säkert. För det första tror jag inte att jag kan göra samma tid, 2.04.44, på lång bana redan i år. 2.06 är mitt arbetsmål och 2.05 en dröm.

— Men åttonde bästa tid i världen förra året var så bra som 2.03.87. Och åttonde bästa tid krävs ju för att få åka till OS, om jag förstått "förbundsgubbarna" rätt.

— Nej, ska jag få åka till OS redan i år, så lär det bli som medlem i ett lagkappslag. Dagdrömma kan jag väl få göra?

HAR ÅKT EUROPA RUNT

Simning är en bra sport för den som vill ut och se världen redan i unga år. Pär tillhör dem som bäst "betalat av" sina gratisresor runt Europa. Han har sett bl a Genevé, Moskva, Åbo, Rouen i Frankrike och Gera i Osttyskland.

— Resorna är kul som sporre.

— Men för mig är simningen tillräckligt rolig som sport betraktat. Jag har aldrig haft en tanke att lägga av. En och annan gång har det väl tagit emot inför ett träningspass, men det råkar väl alla ut för.

— Visar det sig bara att jag har ta-

Forts nästa sida

KRINGELSIMMET

Södertälje Simsällskap inbjuder till nationell simtävling enligt följande:

Tävlingsdag:	**Lördagen 1 maj 1976**
Tävlingsplats:	**Täljebadet, Södertälje**
Tävlingsbassäng:	25 m med 6 banor
Tävlingstid:	Första start kl. 14.00. Insimning från 13.00
Antal tävlande:	Max 12 simmare i varje gren. Två reserver uttages.
SM-kvaltävling:	Tävlingen är sanktionerad av Svenska Simförbundet som kvaltävling för SM.
Anmälan:	**Senast lördagen 24 april på Svenska Simförbundets startkort med angivande av bästa tid till SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP BOX 71 151 21 SÖDERTÄLJE**
Startlista:	**Utsändes tisdagen 27 april**
Startavgift:	**5:— kr. per start insändes när föreningarna erhållit startlista.**
Priser:	**Vi satsar på ett fint prisbord. Exklusiva priser i herr- resp damklassen för bästa sammanlagda poäng i två grenar.**

Grenordning:

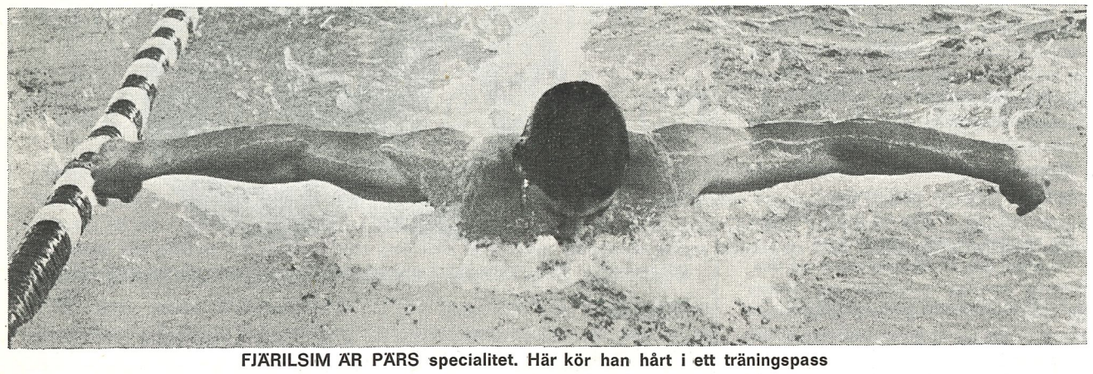
1 100 m fjärilsim, herrar
2 100 m fjärilsim, damer
3 100 m frisim, herrar
4 100 m frisim, damer
5 100 m bröstsim, herrar
6 100 m bröstsim, damer
7 100 m ryggsim, herrar
8 100 m ryggsim, damer
9 100 m frisim, pojkar födda 1960 o senare
10 100 m frisim, flickor födda 1961 o senare
11 200 m medley, herrar
12 200 medley, damer

Ta sista chansen att kvala in till ute-SM på innebana

Välkomna.

SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP

Silverlaget har skingrats



FJÄRILSIM ÄR PÄRS specialitet. Här kör han hårt i ett träningspass

Finspångs SK svarade i somras för en fin prestation då man på utomhus-SM i Norrköping tog silvermedaljen på 4×100 m frisim. Nu har laget skingrats för vinden av flera olika anledningar. Av kvartetten Pär Arvidsson, Björn Larsson, Folke Sjöberg och Tommy Andersson återstår i bästa fall två man . . .



ANN-CHRISTIN WOUPIO, längst fram, är Finspångs duktigaste flicka just nu. Här tillsammans med träningskompisarna Gunilla Werner, Kajsa Pettersson och Anette Wilhelmsson

Egentligen är det väl bara Pär som vi säkert vet håller samma klass i år som i somras, säger klubbens ordförande Thorolf Ingman.

— I bästa fall kan även Björn Larsson upprepa sina fjolårstider, men eftersom han "gör lumpen" i Linköping vet vi inte så mycket. Han har visserligen tränat med Linköpings ASS, men alla vet hur svårt det är att kombinera militärtiden med hård, aktiv träning och tävling.

Björn är ju annars Finspångs andra stora namn, tog ju silver och brons på bröstsim förra året!

— De andra två i 4×100 meterslaget räknar vi inte alls med. Tommy

Forts sid 29

Pär, vår nye . . .

Forts från sid 10

lang så fortsätter jag fram till OS 1980...

". . . om jag har talang", säger Pär Arvidsson. Med andra ord har Berdnt Nilsson och Åke Lindhgren ett säkert kort i många år framöver. Om än inte redan till resan till Montreal!

Simaktuellt

VÄRNAMO

SWED-EXPO CUP i simning, 24—25 april. Närmare upplysningar på tel. 0370/141 33.

Experiment med SUM-polo

Sex klubbar kom till träning – "Och vi planerar nya läger"



K G PARGELIUS OCH DIMITER KONSTATINOV basade på SUM-polons experimentläger i Strängnäs. (Foto: Gösta Mattsson)

— Det här experimentet slog mycket väl ut. Sanningen är att vi nu letar bassänger i mellan-Sverige för att göra en repris på vårt lyckade läger!

Så berättar K G Pargelius och Dimiter Konstatinov, som lördagen 21 februari hade anordnat ett SUM-pololäger i Strängnäs, där 22 ungdomar från sex klubbar hade mött upp för att på två timmar få lära sig lite extra om vattenhandbollen.

— Det var alltså bara ett experiment. Vi ringde runt till några klubbar och lät djungeltelegrafen fungera. Talade om för alla som ville lyssna att vi hade lite poloundervisning för ungdom — och så satte vi oss att vänta och se hur många som skulle komma . . .

— Vi blev glatt överraskade när sex klubbar, Örebro, Tunafors, Västerås, Södertälje, Hellas/Neptun och SKK kom med representanter, berättar Pargelius.

Lägret var ett initiativ från polons avdelning 'BRK" (bredd och rekryteringskommittén) och allt slog således väl ut.

— Det visade sig att både ungdomar och klubbar har ett stort intresse för SUM-polon, fastslår Pargelius. Problemet är att inte PK har så stora slantar att kasta in i verksamheten som man kanske skulle önska.

När ni läser det här i Simsport har PK just haft ett möte, där bl a resultatet av Strängnäslägret diskuterades. Vi får se vad framtiden har att bjuda svensk vattenpolos ungdomsverksamhet.

Roger Stark

Bellbring från holländsk "iglo":

Viktigt få känna hetluften Gunilla imponerade stort

Årets internationella tävlingsdebut gjordes av en trupp på elva svenska simmare i "Speedo Worldmeet" i Amersfoort, Holland 30/1—1/2. Truppen bestod av Gary Andersson, Gunilla Andersson, Pär Arvidsson, Mikael Brandén, Glen Christiansen, Bengt Gingsjö, Anders Norling, Jeanette Pettersson, Peter Pettersson, Ann-Sofie Roos samt undertecknad. Berndt Nilsson och Stig Ohlsson hade det stora nöjet (får vi hoppas) att ta hand om oss.

Eftersom Glen för ovanlighetens skull hade passet med sig, så gick resan utan problem. Gänget sammanströmlade på Kastrup för vidare befordran till Amsterdam. Det var ett kallt Holland vi anlände till, och de som hade pälsmössor med sig kunde vara glada. De behövdes nämligen (inte bara utomhus!). Det visade sig när vi kom till hotellet efter en timmes bussresa från flygplatsen, att detta knappast var avsett att bo i vintertid. Med tio—elva grader på rummen, och med is på insidan av fönsterrutorna var vi tvungna att plocka på oss så mycket som möjligt för att hålla värmen uppe.

En tröst i bedrövelsen var att de flesta deltagande nationerna bodde på samma ställe, så vi skulle i alla fall få kämpa på samma villkor.

Tävlingarna gick i "Sportfondsenbad", knappt tio minuters bussresa från vår "iglo". Detta är en relativt nybyggd femtiometersbalja, som säkert skulle kunna varit betydligt mer snabbsummen än vad nu var fallet, om arrangörerna hade satsat på att använda sig av vågdämpande linor. Sådana fanns nu endast i den angränsande 25-metersbassängen, och där gjorde de ju ingen större nytta! Nu drabbade naturligtvis även detta alla lika, men för t ex Norge, som hade denna tävling som en av flera kvaltävlingar till OS, måste det anses ha utgjort en klar nackdel för resultaten. Med tanke på det var det starkt gjort av Lene Jensen att missa Diana Olssons nordiska rekord med endast nio hundradelar på 100 fritt. Hon delade tredjeplatsen med tiden 59.80.

GUNILLA IMPONERADE

Efter att nu ha kommit med så mycket negativt, ska jag i stället försöka komma med något roligare som omväxling. För svenskt vidkommande får Gunilla Andersson anses vara det största glädjeämnet. Hon noterade 1.05.45 resp 2.22.50 på fjärilssträckorna och blev på den längre distansen vår enda medaljör. Hennes tider ligger faktiskt inte långt ifrån vad hon presterade som dubbelsegrare på Sexnationrs förra året. Gunilla slog bl a en så stor kapacitet som Deena Deardurff, USA.

Av de elva deltagarna fick alla utom tre simma finaler (medräknat "Pedda" och Gary, som simmade seedad final på 1500), och dssa åtta gjorde sammanlagt tretton finallopp.

Anders Norling bör också framhållas i ett annars ganska så träningstrött gäng. Han jagade medalj på 200 bröst, men orkade inte fram riktigt sista längden. Han slog dock Ove Wislöff, denne märklige norrman, som (hör och häpna) nu även lär ha börjat träna rationellt med sikte på en OS-start.

HOLLAND FRAMÅT

Tävlingarna dominerades på damsidan av holländskorna, som tog sex grensegrar mot fyra för DDR och varsin för USA och Kanada. Holland hade naturligtvis hela sitt A-lag på plats, vilket i viss mån förklarar deras styrka, men samtidigt tycks det som om det har gått ytterligare framåt sedan i somras.

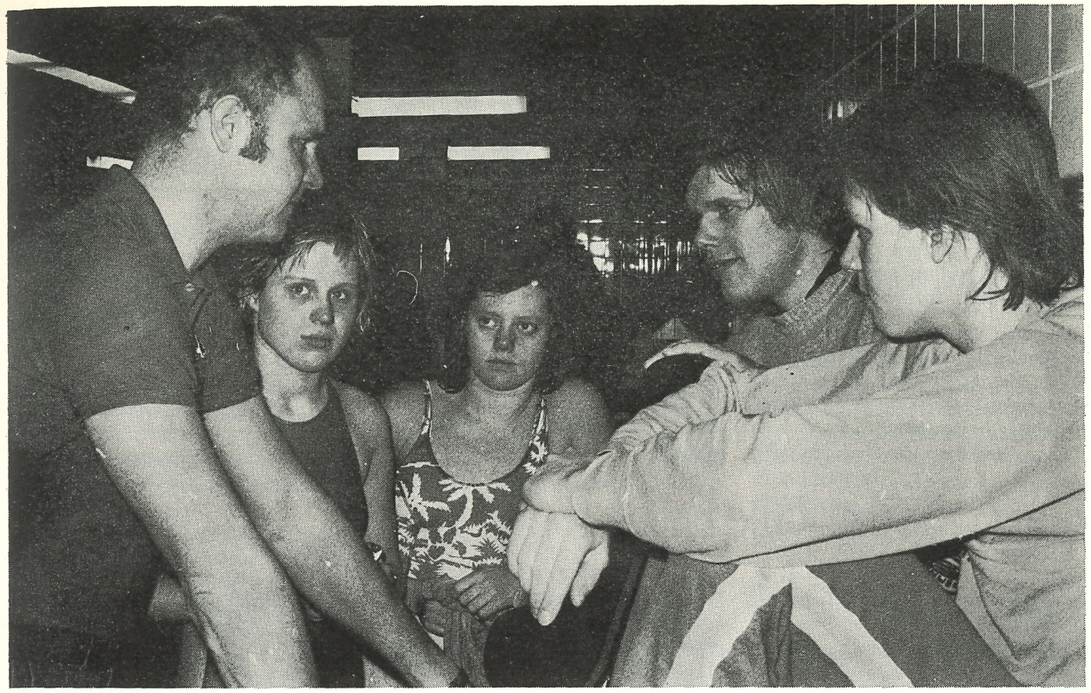
Mike Bruner, USA tog hela fem grensegrar, och blev därmed tävlingarnas gigant. Han vann allt han ställde upp i utom 200 fjäril, som Brian Brinkley med en enorm sista femtia knep med tre tiondelars marginal. Brinkley imponerade med smått ruskiga hemgångar i samtliga sina lopp, och kommer bli svår att knäcka i en finish i Montreal.

Frånsett den bistra kylan hade vi det riktigt bra och trevligt på vår snabbvisit till staden med två vallgravarna (Amersfoort lär med sin yttre och inre vallgrav vara unikt i det avseendet). Efter sedvanlig bankett avreste vi tidigt måndag morgon åter mot norr för fortsatta övningar inför kommande uppgifter. Vi var väl alla mer eller (en del) mindre nöjda med vad vi åstadkommit i resultatväg.

Personligen tror jag att det är mycket nyttigt för oss svenskar att komma ut och känna på hetluften också vid denna tid på året, även om vi formmässigt inte står på topp. Det ger en välbehövlig tävlingsrutin, som mer än väl kommer att behövas framöver.



I VÄNTAN PÅ START, fr v Gunilla Andersson, Bengt Gingsjö och Jeanette Pettersson



HÄR ÄR DET PEP-TALK, berättar artikelförfattaren och fotografen Anders Bellbring. Det är Berndt Nilsson som "peppar" Ann-Sofie Roos, Gunilla Andersson, Bengt Gingsjö och Jeanette Pettersson

MOT OS-KVALET!

Med tanke på att det i juni ska jagas tider motsvarande åttondeplacering i då gällande världsstatistik av "di svenske" (räknat på max tre simmare från varje nation) vid OS-kvaltävlingen i Landskrona, kan det sägas att på enbart denna (årets första) stortävling simmade sex flickor under minuten på 100 fritt. Detta utan att någon amerikanska + endast en östtyska var inblandade! En liten fingervisning mot vad som är att vänta i resultatväg framåt försommaren.

Ta det som en sporre, "lövet" på er!

Anders Bellbring

Rekordslakt i norr vid stora simfesten

Den 7:e Norrlandscupen avgjordes den 31 januari i Kalix trevliga simhall. Länslagen från de 6 nordligaste länen tävlade i 16 grenar, varav 4 grenar var för åldersklassen 64—65. Friska takter visade många av simmarna.

Åtta nya distriktsrekord såg dagens ljus under lördagen, och stämningen var hög bland den talrika, norrbottniska åskådarskaran när Norrbotten tog sin andra inteckning i den vandrande cup-pokalen med sina 75 poäng före Medelpads 60 p.

Vid de nationella tävlingarna på söndagen fortsatte rekordslakten med ytterligare åtta nya distriktsrekord. Anja Pettersson, Boden, Anette Lundström, Gällivare och Monica Porsmark, Hudiksvall raderade ut tre rekord var under dessa två laddade tävlingsdagar, då Norrlands simelit träffades, trivdes och tävlade.

Med simmarhälsningar

Monika Titus, Kalix

Malmös Simklubbar

Forts från sid 7

lare fått det mycket bättre. Har fått dela 25-metersbanan med allmänheten och det ska ge utrymme för alltflera bollspelare.

— Nu ska här satsas på SUM-polo, fastslår Olle Andersson.

— Vi ska efter sommarlovet, vi väntar tlil dess, gå ut till skolorna för att rekrytera grabbar.

— Samtidigt kan vi satsa på seniorverksamheten. På sikt är det meningen att t o m "Kappis" ska få sig en match!

Det lovar Rans polotränare, som är lika optimistisk inför framtiden som alla andra inom Malmös simning som jag stötte samman med en februaridag i skånestaden.

Burlövs nya

Forts från sid 8

ett mycket enkelt sätt.

— När det blir sommar och varmt kommer halva 50-metersbassängen att vara under tak och andra halvan i friska luften.

— Jag tror att burlövsborna kommer att bli mycket förtjusta över anläggningen när innevånarna väl får "badvana", säger Stig Kylborn.

SNABB START FÖR TRÄNING

Kylborn har lovat att ta hand om BSK:s simträning. Och kvinnan Stig har hund och hus tillsammans med, Kerstin Nilsson, kommer också att dra ett tungt lass.

I den folder som nått kommuninnevånarna står att läsa om de grupper som klubben kommer att arrangera och som när vi läser detta, redan har startat; Plask och lek, Handikappade, Pensionärer, Vuxna, 7—12 års barn samt medley och crawlskola.

— När vi nu fått en så fin anläggning ska vi ta till vara möjligheterna och på sikt slår vi oss fram till en klubb med ett aktat namn, slutar badmästaren Stig Kylborn.

UNGDOMSSIDAN

I förra numret av Simsport introducerades en speciell Ungdomssida. Vi kör vidare på samma tema eftersom ett tydligt intresse visats. Den tävling som utlystes har gett flera svar och i nästa nummer kommer tre vinnare att utses.

Ett brev till Simsports Ungdomssida har Monica Jansson från Nyköpings SS skrivit. Hon berättar hur hon har det i sin förening. Monica är 13 år. Härintill kan ni läsa hennes brev.

Ännu flera brev vill Simsports Ungdomssida ha. Skriv till Roger Stark, Ängsbergsvägen 4, 633 47 Eskilstuna. Har ni något svart-vitt kort som passar till det ni skriver så skicka det också. Det kan hända att det får plats i tidningen!

Den här örebroflickan var snabb i repliken

Urban Sjöholm i Örebro Simsällskap hjälper till att göra Simsport till en rolig tidning. Han berättar en rolig historia ur "levande livet", som det brukar heta. Låt Urbans initiativ bli en utmaning för andra att höra av sig till redaktionen. Här är Urbans alster:

Jag hade fått hand om en ny grupp simmare i 9—19 års åldern och gjorde mig inte några större illusioner, men efter några pass kom vi in på fjärilsim. Det var då det hände:

En utav flickorna visade sig vara den födda talangen. Hon simmade så elegant och tekniskt avancerat att det var en fröjd att skåda.

Efter fjärilen vinkade jag upp henne ur bassängen i avsikt att fråga om hon hade någon broder eller syster, som också kunde tänkas intresserad.

I min iver drabbades jag av en mental dubbelexponering och frågan kom därdär att lyda:

— Har du någon syskon?

Svaret kom omedelbart:

— Ja, ett flickat!

Varpå vi båda brast ut i skratt ...

Jag vill berätta om oss i Nyköping

Nu ska jag försöka berätta lite för Simsports läsare om träningen i Nyköpings SS.

Vi tränar alla dagar utom tisdag och fredag, sammanlagt 9 1/2 tim., på varje pass c:a 5000 m.

Vår tränare heter Mats Kullman som också är badmästare.

Vi är A, B, C, och D-grupper. Själv tränar jag i A-gruppen där vi är c:a 10 st.

Vårt badhus är litet, bara 20 m med 4 banor. Men på somrarna 50 m med 8 banor (Hjortensbergsbadet).

Vi har månadssim en gång i månaden. Där alla 6 omgångar räknas ihop i poäng. De sex bästa i varje grupp får sedan priser.

Jag hinner kanppast mer än att gå i skolan och simma.

Hälsningar Monika



BREVSKRIVAREN MONICA JANSSON rinner fram i bassängen

Vinn baddräkt och besök av Simsport

I förr numret i Simsport var det premiär för "Ungdomssidan". En tävling lockade många att gissa vem som skulle bli bästa dam, respektive bäste herre vid inomhus-SM i Göteborg.

Nu får våra ungdomliga läsare en ny chans till att vinna ett pris. Den här gången är det en baddräkt, alternativt ett par badbyxor som ska finna sin ägare! Du "vinner" också ett besök av Simsport.

Och "tävlingen" är mycket enkel, vem som helst kan i princip vara med. Skaffa bara tre nya abonnenter på Simsport, så är ni med i en utlottning.

Så här går det till. Den som vill vara med i tävlingen "raggar upp" minst tre personer som vill ha Simsport hela året 1976. OBS! även de tidigare utgivna numren. Teckna ner namn, adress, postnummer och postadress till de nya abonnenterna, samt skriv eget namn och telefonnummer på samma papper. Sänd sedan "tävlingstalongen" till Simsport, Roger Stark, Ängsbergsvägen, 633 47 Eskilstuna.

OBS att alla har samma chans att vinna eftersom det blir en lottdragning om vem som får priset. Och Simsport kommer på besök till din klubb och delar ut priset, samt gör ett reportage på dig och klubben!

TEKNISKT MAGASIN

Införes sista numret av varje kvartal

Tekniskt magasin är den här gången sammanställt av studenterna på Lunds universitet, Lars Wahlgren och Bo Schelin. De gjorde detta som ett elevarbete 1974, kallat "Något om idrottsutövarens personlighet och känslomässiga förhållanden".

Redaktören för tekniskt magasin, Jörgen Pedersen, låter meddela att han nu har helt tomt i sin manuslåda och uppmanar alla som sitter inne med materiel värt att använda i det här sammanhanget att ställa detta till Simsports förfogande.

Materiel till Tekniskt Magasin sändes direkt till Jörgen Pedersen,

Idrottspsykologi

Tidigare var idrottsutövning helt en fråga om den rent fysiska prestationen. Nu har man mer och mer insett den psykiska sidans betydelse för resultaten, trivseln och det allmänna välbefinnandet.

"Harry Hopman, den man som mer än alla andra är ansvarig för Australiens långa herravälde inom den internationella tennisen, har ofta sagt att framgång på banan härrör till 25 % från slagen och till 75 % från mentala faktorer!"

(Jones, 1972)

Det land, som haft den snabbaste ökningen av internationella framgångar inom de flesta idrottsområden de senaste åren är utan tvekan Östtyskland. Den mycket uppmärksammade framryckningen har i flera sammanhang sagts bero på tre saker:

a) Urvalet av idrottare har styrts hårt såväl beträffande fysiologiska som psykiska egenskaper.

b) En intensiv utbildningsdrive inom tränar-ledarsidan pågår inte minst rörande den psykologiska skolningen.

c) I stor utsträckning har s k AUTOGEN TRÄNING använts.

De två mest bekanta av dem som jobbat med idrottspsykologi i Norden tycks vara svensken Torbjörn Stockfelt och norrmannen Willi Railo. Inställningen hos de moderna idrottspsykologerna framgår måhända rätt väl av följande citat från Railo:

"Konkurranseaspektet og konkurransementaliteten gjennemgår i dag en sterk krittik. Forfatteren slutter seg till denne kritikken når konkurransen er av en slik art at mennesket ikke har et valg til å unngå konkurransen hvis det selv ønsker — f eks i skolen og i arbeidslivet. — Dette stiller seg, etter forfatterens mening, annerledes i den frivillige idrett vorh individet stilles fritt med hensyn til deltagelse i konkurranser eller ikke."

"Forfatteren bygger på den antagelse att mennesket har en grunnleggende trang til å utvikle seg. Utvikling og selvrealisering vil innebaere en viss grad av perfeksjonering."

Idrott — personlighet

Vad sker med idrottande barns personlighet?

Man anser i allmänhet att deltagandet i idrottsaktiviteten ofta har en positiv inverkan på barnets personlighetsutveckling.

Lawther (1972) hävdar, att idrotten lär barnet att **kontrollera sina känslor** och att **ta frustration/nederlag med fattning.** Barnet blir något modigare och ökar sin tolerans mot stress (när detta sker gradvis). Barnet blir följaktligen stabilare. Mängder av andra undersökningar drar liknande slutsatser:

Martin (1969) påstår, att idrotten är aggresionshämmande för dem som lyckas.

Radler och Kephart (1960) hävdar, att idrottsutövning inom vissa gränser verkar intellektuellt stimulerande.

Barn och ungdom med hög idrottslig prestationsförmåga har som grupp visat sig vara bättre socialt anpassade, ha högre status i gruppen och vara populärare (Jones, 1938).

Lawther (1972) hävdar att 9 av 10 undersökningar åren 1954 till 1966 visade att barn och ungdom, som sysslar med idrott, har högre resultat beträffande de positiva personlighetsdragen: ledarskap, dominans, självförtroende, självsäkerhet, utåtvändhet, känslomässig mogenhet, social anpassning och hänsyn. De positiva verkningarna gäller i första hand de barn som hävdar sig väl inom idrotten, detta senare enligt Railo.

— Frågan om detta att idrotten lär folk att kontrollera sina känslor enbart är ett positivt drag inställer sig omedelbart. Detta kan självfallet diskuteras.

Att lära sig sublimera sin ilska till att uträtta något som ger bättre resultat måste väl anses enbart positivt. Men när detta leder till något som betänkligt liknar känslolycka i exempelvis vissa kampsorter må man väl resa invändningar.

— Att aggression används inom idrotten i stället för att ta sig utlopp i kriminell verksamhet, boxningsvännernas standardargument, är väl i och för sig bra, men den stora frågan är om "att slå folk på käften" på litet sikt kan föda några ädlare känslor hos människan.

— Railo talar om att lyckas. Vad han menar med detta framgår inte. Om man utgår från att han menar idrottslig, resultatmässig framgång frågar man sig om han inte missat en del av den s k "vitsen" med idrotten. För en grabb med exempelvis svag motorik, vilken aldrig når så särskilt goda resultat, kan väl att lyckas till mycket stor del handla om att bli accepterad som en medlem i gruppen. Enligt vår personliga erfarenhet är det så att idrottsfolk har mycket lättare att visa vänlighet mot folk i gruppens ytterkant än de flesta andra grupper." ... oberoende av vad idrotten ger dem i övrigt, söker sig de flesta idrottsvännerna tillsammans därför att de vill mötas som människor, ge och få mänsklig kontakt, kamratskap och erkännande som individer bland individer." (Stockfelt, 1970).

— Det gäller för idrottsledare att klart inse att barn och ungdom de har hand om inte är några miniatyrer av vuxna människor. Att deras perception är annorlunda än den vuxna, att de har tendenser att önsketänka i vissa situationer. Samtidigt är de många gånger mycket mer realistiska beträffande sina egna möjligheter att nå ett visst resultat än vuxna. Efter flera års sysslande med yngre människor bl a inom tennis skulle man bra gärna ha svar på följande fråga: "Är inte ungdomars perceptionsförmåga på samma nivå som vuxnas förrän i 15—

dessa sammanhang att idrottsutövaren själv får klart för sig att han intar en flykthållning.

Lämplig spänningsnivå

Det viktigaste är här att idrottsmannen själv lär sig att iakttaga sin egen spänningsnivå. Ofta visar sig reaktioner i form av dålig aptit, huvudvärk, kväljningar och t o m bristande muskelkontroll.

Något om spänningsreglering

Spänningen kan regleras på två olika sätt:

A. Man kan reglera spänningen i träningsfasen.

B. Man kan reglera spänningen i anslutning till tävlingstillfället.

A. Modellträning

Man försöker anpassa träningen efter de spänningsmoment, som förekommer vid tävlingstillfället. Här är det viktigt, att den som har hög spänning vid tävlingstillfället lägger in spänningsökande moment i träningen, så att utövaren anpassar sig till påverkningen.

1. Tävlingar

Man utformar helt enkelt träningen som verkliga tävlingar eller ökar antalet tävlingar.

2. Tävlingsliknande träning

Man kan matcha utövare mot varandra med hjälp av handicap. Man räknar poäng och liknande. Man kan lägga in publikljud och se till att utövaren själv gör allt för att tänka sig in i tävlingssituationen.

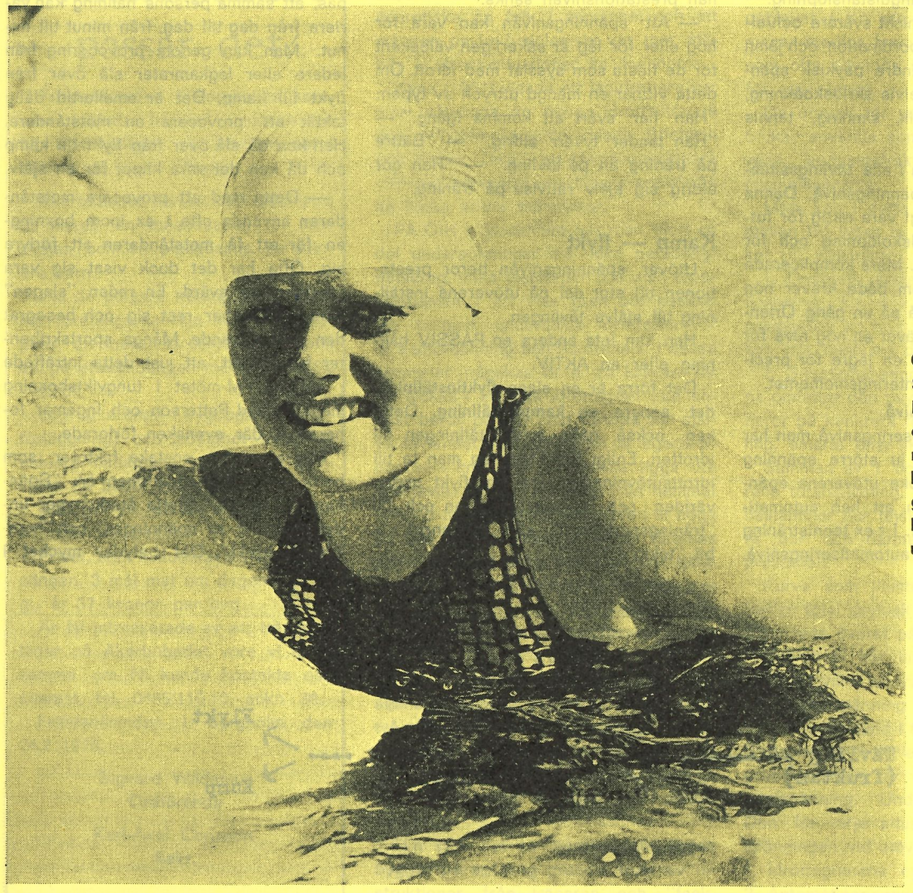
3. Social press

Man ser till att det finns åskådare vid en del träningar. Detta blir naturligtvis effektivare om publiken provocerar de tränande precis som om det gällde viktiga poäng i en stor tävling.

4. Betingad fruktan

Rädslan för tävlingen kan ha överförts på andra saker som förekommer i anslutning till tävlingssituationen. Man försöker plocka fram dessa störande faktorer och tränar utövaren att negligera dessa saker samtidigt som man försöker träna upp hans förmåga att koncentera sig på de rätta stimuli i den aktuella situationen.

Gunilla ett hopp inför OS



GUNILLA ANDERSSON är ett av våra hopp inför OS i år och EM i Jönköping nästa år. Här förgyller hon Tekniskt Magasin, som hon och hennes tränare förutses läsa noggrant.

5. Utsläckning

När den tränande får uppleva dessa tidigare spänningsskapande effekter under lugna, trygga träningsförhållande sker förhoppningsvis en utsläckning av hans rädsla för dem.

6 Elektriska stötar

I viss omfattning kan dessa användas för att häva spänningstillstånd i muskler. Det torde dock vara mycket tveksamt om metoden är effektiv inom idrott.

B. Reglering av spänningen i anslutning till tävlingen

Några av de faktorer, som kan reglera den tävlandes spänningsnivå är:

1. Fysisk aktivitet

Joggning och annan fysisk aktivitet ger en viss känslomässig urladdning. Man kan uppmäta ett samband mellan mängden av fysisk aktivitet och reducering av stresshormon i blodet. Utövare med hög psykisk spänning bör således värma upp under längre tid. Man får emellertid här komma ihåg att aktiviteten under själva tävlingen också reducerar spänningen och succesivt kan förbättra prestationen.

Dagarna före tävlingarna kan också spänningen vara förhöjd och den bör då om möjligt sänkas. Ett medel kan vara några olika slags små tävlingar. Den tävlande med för låg spänning bör ladda upp genom att titta på konkurrenternas verksamhet under tävlingen, medan de med för hög spänning bör minska spänningen genom att hålla sig i rörelse. Detta förfaringssätt tillämpas i stor utsträckning av bordtennisspelare.

2. Värme

Värme ger normalt spänningsreduktion. Man skall dock inte använda bastu eller solbad eftersom båda har en förslöande inverkan där här också huvudet blir uppvärmt. På själva tävlingsdagen gäller det således att undvika den lockande bandstranden även om t ex tipscupsmatchen i fotboll är förlagd till ganska sent på kvällen.

3. Massage

Det är känt att tre minuters massage är tillräckligt för att ge muskeln nästan fullständig återhämtning. Under denna procedur sker också en stor psykisk spänningsreduktion.

4. Balansprincipen

Man kan generellt säga att för utövare med hög psykisk spänning är det viktigt att försöka tillfredsställa hans psykiska behov, medan motsatsen kan vara fördelaktigt för den med låg spänning.

För tränaren/ledaren kan vikten av att verkligen känna och behandla utövarna som unika individer inte nog betonas. Vi belyser detta ur två synpunkter:

a) Alla människor har **behov av social kontakt** och av **självständighet.** Viktigt är att de som har hand om idrottsmän är uppmärksamma på variationer av dessa båda behov dels mellan individer och dels hos individen från tillfälle till tillfälle.

Tränaren/ledaren får heller inte glömma sina egna reaktioner i detta sammanhang och se till att han själv når upp till rätt balans i detta avseende.

b) Det finns vanor, rutiner och liknande, som ofta förvandlas till psykiska behov. Här måste påpekas faran med att bryta idrottsmannens vardagliga dygnsrytm, matvanor osv.

Ett annat utslag av detta är det flitiga bruket av ritualer, mascots, halskedjor och liknande.

Alla som utövat idrott har säkert någon ritual, som absolut ej får brytas om idrottsmannen i fråga skall vara i perfekt psykisk balans. Spelaren i ett fotbollslag, som absolut måste ha tröja nummer "-4" eller vad den nu kan ha för

"SIMSPORT" DIN TIDNING



Genom SIMSPORT vill vi hjälpa till att hålla ledare och intresserade simmare informerade om vad som händer inom simningen — både här hemma och internationellt.
Om Din förenings friexemplar är upptaget, så prenumerera själv! Utkommer med 12 nummer per år, varav ett är dubbelnummer.
Kostnad för helårsprenumeration 35 kronor.
Alla upplysningar om SIMSPORT liksom om idrotts-, utbildnings- och försäljningsverksamheten får Du genom

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506, 113 83 Stockholm

nummer, träffar man ofta på. I flera fall ger det förmodligen högre prestige att spela exempelvis i tröjorna 5, 7 och 9 i ett fotbollslag. Själva känner vi till en f d div II-spelare som vad laget än hade för tröjor måste ha en blå tröja med nummer 10 under den vanliga tröjan för att trivas riktigt. Exemplen kan göras oräkneliga. "Många gånger gör kanske detta vidskepliga" beteende ingen större skada. Det kan t o m göra showen bättre. Kastaren, som råmar för publiken, ökar biljettkassorna och piggar upp sig själv... Blir det för många vidskepliga ceremonier hotar emellertid misslyckande, helt enkelt därför att de effektiva betingningarna inte får plats på schemat." (Stockfelt, —70).

— Detta är väl måhända inte något specifikt för idrott eftersom en av författarna till detta papper inte vågar raka sig veckan före en tentamen. Men inom idrotten är väl "nummersjukan" till en del rädslan att mista sin rätta identitet inför publik, lagkamrater och motståndare.

— En viktig slutsats av allt detta är att för en utövare med hög spänningsnivå skall så mycket som möjligt göras för att han inte skall nå en så hög totalspänning att hans prestationer avsevärt försämras. Man måste som ledare i viss mån falla undan för en spelares "underliga" önskemål för att han ej skall bli frustrerad!

— För utövare och lag med för låg spänning kan man gå tillväga så att man avsiktligt åstadkommer saker som bryter rutinerna och åstadkommer frustrationer.

Runer Jonsson har ett recept på hur man i halvtidspausen skall kunna få ett deppat lag på humör igen:

"Under vår tid som ledare lät vi spelare känna att i en ond, vrång värld fanns det i alla fall en som trodde på dem. Inte för att vi menade det men för att ge dem en chans att resa sig."

Målsättning — socialt tryck

Principiellt kan man säga, att för utövare med hög spänning är det viktigt att höja förväntningarna under träning och sänka dem under träning. Det motsatta förhållandet gäller för utövare med låg spänning.

Reaktioner på rädsla

I tävlingssammanhang har de skilda utövarna olika rädslereaktioner som ger utslag i både själva spänningsmängden och i kanaliseringen av den psykiska energien.

Enligt Freud leder detta med att komma till insikt om sin rädsla och dess orsaker till att rädslan reduceras.

1. Tävlingsnervositet

Alla idrottsmän är mer eller mindre nervösa vid tävlingstillfället men de vet inte varför de är rädda. Det är i varje fall ytterst fördelaktigt att utövaren törs tala om sin nervositet. Det är nödvändigt att denna nervositet blir accepterad av ledare/tränare.

DET ÄR HELT FELAKTIGT ATT BÖRJA SNACKA OM ATT DETTA ÄR INGET ATT VARA NERVÖS FÖR!

Då avvisas utövarens behov av avreagering och stöd. Detta hjälper inte i denna situation.

2. Rädsla för nederlag

Atkinson delar in prestationsmotivet i:

a. Önskan att nå framgång (succé).
b. Önskan om att undgå nederlag (fiasko)

Atkinson förutsätter att dessa båda komponenter finns hos alla människor men att den ena är huvudkomponent hos varje människa.

Det intressanta här är den som vill undvika nederlag. Railo berättar ett exempel med en fotbollsspelare som har målchans, men som inför rädslan att missa hellre passar än tar chansen med ett dessvärre misslyckat skott, hellre passar än driver bollen osv.

"... visst måste spelaren chansa ibland, spela litet hasard. Man kan spela hasard mycket aktivt och medvetet. — Spelaren ser ett tillfälle, gör en djärv framstöt, hasarderar. Han lyckas inte av en slump utan för att han är tilltagsen, satsar på sin kapacitet. — Hans motsats är den ängslige som alltid passar, alltid överlåter chansen. Han är en dålig forward. — Fotboll är en blandning av ädel schack och frisk poker. En sällsam kombination av klok konstruktion och vild äventyrlighet." (Runer Jonsson).

Denna känsla att inte våga känner med all säkerhet alla som utövat något bollspel igen. Dessutom tränaren, som onyanserat skriker endera "Hur i helvete skjuter du??? eller "Bra, fortsätt skjuta!"

Den "övertändning" som på senare år setts drabba en del lag från öststaterna kan mycket väl tänkas bero på rädslan för nederlag hos spelarna. De har ju genom sin idrott uppnått en ovanligt gynnsam samhällsposition, som de riskerar förlora. Möjligen är det också fråga om konflikt mellan en uppfostran i det kommunistiska samhället till att undvika konkurrens och de stora krav på att vara konkurrenskraftiga som ställs på dem idrottsmän från ett helt lands sida. Men faktum kvarstår dock, att från att ha varit verkliga riddersmän på banan, har ju numera flera individuella öst-statsstjärnor rykte om sig att uppträda notoriskt illa på tennisbanan, vid bordtennisbordet osv. Under de senaste åren har ju samma tendens kunnat förmärkas även bland lagidrottare i t ex ishockey och fotboll.

3. Rädsla för seger

Bakom detta ligger:

a. rädsla för stor social uppmärksamhet.
b. rädsla för aggressionsångest

En av skrivarna av detta papper kände en gång en svensk långdistanslöpare som på träning ofta gjorde tider kring och under svenska rekordet på såväl 5.000 som 10.000. Denne man "Lasse" var otroligt blyg och helt skräckslagen inför tanken att en tidningsman skulle kunna ställa en fråga till honom. Vi tror att han, medvetet eller omedvetet, helt enkelt inte vågade placera sig bra i ett lopp. Hans bästa placering på SM var en 6:e plats på 5.000 meter.

4. Rädsla för smärta

Det är detta som spelar in i avgörande upplopp, inspurter osv. Då är det den relativa styrkan av behovet att lyckas och rädslan för smärta som gör att en del inte "ger allt" som det brukar heta i sämre sportreferat.

Det finns enligt Railo en rent "kontrafobisk" reaktion, som innebär, att sådana som har låg tolerans mot smärta söker sig till de idrotter där smärtmomontet är framträdande t ex boxning och ishockey.

5 Rädslan för konkurrenterna

Den överdrivna rädslan för konkurrenterna leder ofta till att utövaren inte törs ta upp kampen på allvar och därmed är slagen på förhand.

Det gäller att reducera respekten för motståndaren till en rimlig nivå. Det finns alltså goda skäl att i dessa situationer endast nöja sig med att nå upp till sin "normala" toppform. Man kan ju bara logiskt sett räkna med att göra sitt bästa. När man har accepterat denna filosofi blir en lugn och stabil hållning belöningen. Sedan kan denna inställning kompletteras med ivrig beslutsamhet att höja detta bästa genom intensiv och målmedveten träning.

6. Rädsla för sanktioner

Rädsla för sanktioner från lagkamrater, ledare m fl hämmar ofta många idrottsutövare. Tänk ett ögonblick på handbollsspelaren, som missat en klar målchans. Som sanktion för detta tas spelaren direkt ut till bänken och får stanna där kanske ganska länge.

Detta ser man alltför ofta. I just handboll tycks det ingå i mönstret att ta ut den som missat. Bättre borde snarare vara; att vänta tills spelaren gjort något bra, en aldrig så liten fint som var effektfull, så att orden som möter spelaren när han kommer till bänken kan göras berömmande för att sedan övergå till mild, sansad kritik.

Ledarens beteende

En av ledarens viktigaste uppgifter är att förhålla sig så att den enskilde utövaren får bästa möjliga anpassning. Dessa ord från Railo får oss verkligen att tänka efter. — Den ledarprincip som i varje fall hyllats i alla lagsporter är ju; behandla alla så lika som möjligt.

Detta tycks vara fel, vilket man känslomässigt känt mer än en gång som ledare. I den heliga likformighetens namn har man säkerligen låtit mer än en pojke/flicka sitta emellan under årens lopp.

Idrottsgruppen

Trygghet — spänning är den problematik där gruppen bör ägnas stor uppmärksamhet.

Det är psykiskt viktigt att gruppen har vi-känslan och att gruppens möjligheter utnyttjas i varje idrottsutövares psykiska förberedelse. Det gäller framför allt att denna vi-känsla skall etableras i gruppen i god tid före de viktiga tävlingarna. En grupp med vi-känsla svetsas ytterligare samman av spänningen inför uppgiften, medan en redan splittrad grupp ytterligare splittras av den stressande tävlingssituationen.

Den svenske lagledaren "Åby" Eriksson hade förmodligen rätt, när han under VM i fotboll 1974 gång på gång framhöll, att det var underligt att det gick så bra för hans lag, eftersom de fått **vara tillsammans** alldeles för litet inför turneringen!

Aktivitet och psykisk spänning

Många idrottsledare lever dessvärre i den felaktiga tron att fysisk ro och avslappning är nära förbundna med psykisk ro. De tycks tro att bara personerna hålls i stillhet så sker automatiskt en psykisk avspänning. Botemedlet mot nervositet torde i stället vara att hålla exempelvis lagmedlemmarna igång med olika aktiviteter.

Pep Talk

Om vi tänker på den tidigare bilden av de två olika utövarna på "spänningsprestationskurvan" inser vi alla lätt att pep talk, som avser att öka spänningen inför uppgiften inte är rätt medicin för alla i t ex ett fotbollslag. Skall pep talk användas skall det ingå som en del i en större mängd psykiska förberedelser! Runer Jonsson har sin syn:

"En ledare ber grabbarna kämpa. En annan ber dem lägga på några extra kol. Han har också en skruv lös. — Var får man extrakolen ifrån. Är man inte litet sent ute. — De är en kraftreserv, en träningsprodukt. Försynen står inte till tjänst. Ens viljekraft kan inte frambringa dem. De är den rättvisa belöningen åt en spelare som sprang en extra träningsrunda, när kamraterna klädde om och gick på bio. Tappar man andan under pågående match kan ingenting ge en vingar under fossingarna igen."

Någon enstaka gång kan ett bra resultat nås med "tändande apeller". Viktigast är nog till slut ändå att hålla i minnet att det är det egna lagets öden som ska avgöras, inte civilisationens.

Autogen träning

Ett av de stora samtalsämnena i idrottsvärlden nu för tiden är den autogena träningen. Många vanföreställningar och mycken övertro häftar ännu vid detta begrepp.

Autogen träning är en av flera s k "psykiske avspenningsteknikker" och den mest använda.

Metoden, som utvecklats av J. H. Schultz (Das autogene Training, Stuttgart, 1970), innebär att idrottsmannen sätts i stånd att åstadkomma psykisk avspänning med hjälp av koncentration.

I idrottssammanhang kan denna träning ge följande verkningar:

1. Ökad avspänning (psykisk och muskulär).
2. Ökad psykisk vila (psykisk uppladdning).
3. Ökad koncentration.

Träningen bygger på det nära sambandet mellan psykiska och kroppsliga förhållanden och på erfarenheter från hypnosen.

Hypnos kan ge effekt i tekniskt enkla grenar (upp till 25 % prestationsförbättring), men har knappast någon verkan alls i mera sammansatta.

Dessutom: Hypnos räknas numera som doping inom idrotten.

Skillnaden mellan hypnos och autogen träning är främst, att man i den senare tar sikte på att sätta personen i stånd att kontrollera sig själv.

Träningen bygger på två huvudprinciper:

1. Tanken har verkningar på kroppen, vilket innebär att kroppsliga förändringar inträder vid intensiv koncentration.

2. En generaliseringseffekt åstadkommes. Detta innebär, att då man uppnår ett avspänt tillstånd i en kroppsdel, har detta tillstånd en tendens att sprida sig till andra kroppsdelar.

Det tar lång tid och det krävs sakkunnig ledning för att man skall kunna lära sig använda autogen träning. Den dagliga dosen är någon eller några minuter under en period av 3 till 4 månader.

Man tränar genom koncentration på:

1. Lugn.
2. Tyngd.
3. Värme.

Avslutning

Ursprungligen kom vi in på detta ämne efter att i Antti Eskolas bok "Socialpsykologi" ha läst en passus om att den instrumentelle och den expressive ledaren svårligen kan vara samma person. Då slog oss tanken att det är just detta som en idrottsledare normalt försöker vara. Trots allt fungerar de flesta idrottsledare på ett föredömligt sätt, vilket förefaller bli en allt mer svårlöst gåta ju mer man tränger in i ämnet.

Under det att vi letade efter material kom vi fram till att vi visste alldeles för litet om hur idrottsmannen i sig fungerar psykiskt och i stället koncentrerade vi oss på att få fram några synpunkter på detta.

Hur mycket är rätt?

En idrottstänkare här i landet sade för några år sedan, att högst 25 % av alla rörelser vid idrottsträning, som leddes av tränare (då inbegripet också gediget utbildade gymnastikdirektörer och liknande) utfördes på ett anatomiskt riktigt sätt.

Efter att ha läst litet om idrottspsykologi och funderat själva (med utgångspunkt från egna erfarenheter från aktiv idrottsutövning och ledarskap under många år) över dessa problem skulle vi våga påstå att c:a 10 % av alla de uppmaningar, råd osv som idrottsledare ger sina adepter är riktiga ur psykologisk synpunkt. De korrekta instruktionerna, tipsen osv. synes oss till stor del vara frukten av en blind slump.

Idrottspsykologi borde sålunda kunna bli ett mycket stort arbetsfält för psykologer i framtiden.

Lund i augusti 1974

Lars Wahlgren Bo Schelin

Litteratur:

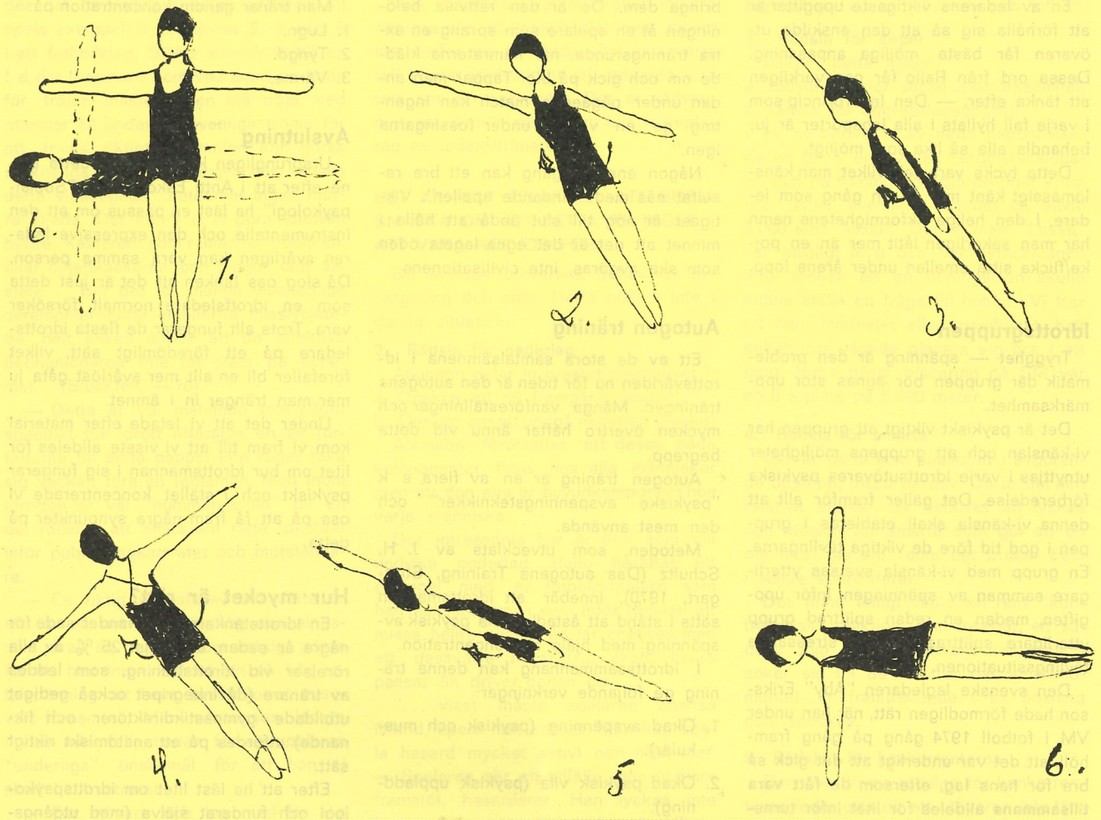
Railo, Willi: **Trenings- og konkurransepsykologi.** ARAK-Forlaget, Oslo, —72.

Stockfelt, Torbjörn: **Idrottspsykologi.** Bonniers Uggleböcker, Stockholm 1970.

Jones C M - Davidsson, Sven: **Avancerad tennis,** 1972.

Jonsson, Runer: **Hur man får ut det mesta av sitt fotbollslag.** LTs förlag, 1966

I övrigt hänvisas till litteraturförteckningen i Railos bok.



TEKNISKT MAGASIN FÖR KONSTSIMMARE

I sista numret varje kvartal kommer en teknisk spalt för konstsim att finnas. En för simning finns ju redan. Det nya som kommer från konferenser och tävlingar skall införas i denna spalt. Även sådant som handlar om nybörjarträning och grundställningar kan behandlas i denna del. Har du problem att utföra eller instruera i någon figur så skriv till Konstsimkommittén och vi svarar i Simsport.

I detta nummer börjar vi att besvara en fråga på hur 480 Harkir och 490 Kanot skall utföras. Även 483 Haj önskas beskrivning på.

480 HARKIR:

Utförande: se handbok —76 i konstsim.

Utbildningsanvisning:

1. Kroppen skall vara rak och mycket spänd. Speciellt i sidorna när kroppen roterar.

2. Rotera åt höger — höger arm skall vara över huvudet. Vänster arm utefter vänster sida.

3. När kroppen rullas över i bröstläge skall huvudet vara i linje med kroppen. Hålls huvudet över ytan sjunker fötterna.

OBS! Kroppen skall vara hårt spänd under hela figuren. Benen hårt sammanpressade. Armarna skall röras samtidigt så att 90 graders vinkel mellan arm och kropp erhålles. Gör en paus mellan varje 1/4-rull och kolla vinklarna.

Viktigt är T-positionen i bröst- och ryggläge.

490 KANOT:

Utförande: se handbok —76 i konstsim.

Utbildningsanvisningar:

1. Viktigt är att svanka djupt. Det böjda benets tå skall vara vid det raka benets knä. Hälen på det raka benet i vattenytan.

2. Skovlingen skall utföras så att kroppen inte guppar i vattnet. Skovling skall utföras med en kombination av press nedåt (för att hålla hälen vid ytan) samt standardskovling (för att flytta kroppen framåt).

Att få en teknisk beskrivning på utförandet av 483 Haj visade sig svårt. En förfrågan i Canada visade att denna figur med variationer används överhuvudtaget inte alls, vare sig som tävlingsfigur eller i musikprogram. Beklagar att det inte går att få någon beskrivning på den.

KONSTSIMFIGURER 1976-1980

Vid SM och internationella tävlingar samt vid JSM 1976—1980 kommer följande konstsimfigurer att användas:

SENIORER
(internationella serien)

Grupp 1

150	Ubåt	1,5
411	Hissen	2,0
255	Omvänd delfin med böjt knä	1,7
322	Häger med hel spinn	2,0
460	Svärdfisk	1,7
116	Catalina med halv skruv	2,0
		10,9

Grupp 2

128	Eiffelwalk	1,7
275	Dolpholina	2,1
355	Somer-sub	1,6
306	Barracuda med balänges volt o. halv spinn	2,0
405	Kip	1,7
463	Swordalina	1,8
		10,9

Grupp 3

251	Omvänd delfin	1,7
132	Flamingo med hel skruv	2,1
330	Tumlare	1,6
401	Trana	2,1
471	Överslag framåt	1,5
302	Barracuda med halv spinn	1,9
		10,9

Grupp 4

140	Flamingo med böjt knä	1,7
357	Subilarc	2,0
201	Delfin	1,5
402	Omvänd trana	2,1
461	Svärdfisk med sträckt ben	1,7
155	Ubåt med dubbelt balettben	1,9
		10,9

Grupp 5

102	Balettben, vänster och höger	1,6
235	Albatross	1,9
341	Omvänd catalina	1,7
409	Kip med hel spinn	1,9
251	Omvänd delfin	1,7
230	Slottet	2,1
		10,9

Grupp 6

203	Delfin med hel skruv	1,7
315	Gaviata	2,0
346	Baklänges volt i pik	1,4
462	Tornet	2,1
103	Balettben med roll	1,7
225	Omvänd trana	2,0
		10,9

JUNIORER
(**000** = samma figur som i int. serien)

Grupp 1

150	Ubåt	1,5
331	Tumlare med halv skruv	1,7
255	Omvänd delfin med böjt knä	1,7
125	Eiffeltorn	1,7
460	Svärdfisk	1,7
405	Kip	1,7
		10,0

Grupp 2

128	Eiffelwalk	1,7
251	Omvänd delfin	1,7
355	Somer-sub	1,6
471	Överslag framåt	1,5
405	Kip	1,7
320	Häger	1,8
		10,0

Grupp 3

251	Omvänd delfin	1,7
103	Balettben med roll	1,7
330	Tumlare	1,6
460	Svärdfisk	1,7
471	Överslag framåt	1,5
341	Omvänd catalina	1,7
		10,0

Grupp 4

140	Flamingo med böjt knä	1,7
301	Barracuda	1,8
201	Delfin	1,5
410	Kip med bendelning	1,8
461	Svärdfisk med sträckt ben	1,7
101	Balettben	1,5
		10,0

Grupp 5

102	Balettben, vänster och höger	1,6
206	Delfin med böjt knä och halv skruv	1,6
341	Omvänd catalina	1,7
140	Flamingo med böjt knä	1,7
251	Omvänd delfin	1,7
405	Kip	1,7
		10,0

Grupp 6

203	Delfin med hel skruv	1,7
110	Dubbelt balettben	1,8
346	Baklänges volt i pik	1,4
355	Somer-sub	1,6
103	Balettben med roll	1,7
463	Swordalina	1,8
		10,0

Konstsimläger i Gällivare

Under sportlovsveckan anordnades ett kombinerat konstsims- och skidåkningsläger i Gällivare. för södra Sveriges konstsimmersskor. Morgonen fredagen den 13:e var det dags för avfärd mot Gällivare. 13 Helsingborgstjejer samlades på stationen strax före och sedan bar det iväg med Barbro Kylvåg på plats nr 13.



KONSTSIMSFLICKORNA på träningslägret i Gällivare poserar för anonym fotograf

Trots det berömda olyckstalet gick resan utan missöden vare sig vad gäller förseningar eller annat som kan hända på en lång resa. Men några som nog börjar tro att 13 är ett olyckstal är våra medpassagerare. Vi skrev nämligen våra musikprogram på vägen upp och plågade hela tiden övriga resande med att spela samma låt om och om igen endast med uppehåll för lunch. Men inget ont som inte för något gott med sig. Nu vet de allt som är värt att veta om konstsim.

Lördag morgon, efter 24 timmars tågfärd, var vi äntligen framme i Gällivare. Där möttes vi av stadens konstsimstrupp med Anita Mattsson i spetsen. Anita som tagit ut semester med anledning av vår ankomst för att vara chaufför och "passopp" åt oss.

Vi inkvarterades i SK GeMa:s klubbrum som var väldigt färgglatt. Några timmar senare anlände de övriga lägerdeltagarna dvs. tre flickor från Karlskrona. Medan fyra stycken gick domarkurs 1 så gjorde vi andra oss bekanta med staden.

Det sägs ju att lappar är lite konstiga som använder salt i kaffet, men undrar vad de tycker om skåningar som sockrar pommes frites. Detta missöde hände när vi åt middag första dagen på Domus restaurang.

På kvällen var det dags för domarkursdeltagarna att visa vad de lärt sig. Då anordnades en järnmärkestagning som — gick bra både för domare och simmare.

Programmet övriga dagar var i stora drag likartat, nämligen:

Uppstigning varje morgon kl. 6.30
Träning (konditions-) mellan 7 och 8
Frukost kl. 9.00

Sen bar det iväg till skidbacken där vi kravlade omkring mellan 10 och 14.

Mellan 14 och 16 var det fritt fram för shoppning m m

Klockan 16 var det middag på Domus restaurang, övriga mål tillagade vi själva på klubblokalen.

På kvällen körde vi omväxlande musik och figurer och tiderna varierade kraftigt, en kväll var vi i vattnet ända till kl. 23.

Vi var ute i skidbacken alla dagar utom torsdag då vi besökte en gruva i Malmberget, vilket uppskattades av alla.

Veckan, som var jobbig men rolig tog slut alldeles för fort och slutade olyckligtvis med ett benbrott den sista dagen i skidbacken.

På lördag eftermiddag bar det av mot sydligare trakter igen och vi hoppas att få komma tillbaka nästa år.

Till sist vill vi tacka Anita Mattsson för en underbart trevlig vecka och för allt hon gjorde för oss under vår vistelse där.

Gunilla och Anki

Avdelning arga brev:

Några funderingar kring 7-distrikts i simhopp

Vid Bosökonferensen 1973 beslöt hopptränarna enhälligt att göra något för att utöka antalet tävlingar. Speciellt ville man vända sig till de kategorier som hade minst tävlingar under året: "äldre" hoppare utanför landslaget och SUM-hopparna. Hopptränarna var rörande eniga om att den föreslagna 7-distriktsmatchen skulle bli en fin "grej".

När man då blickar tillbaka på de 3 tävlingar som gått, blir man en aning fundersam. 1974 kom Göteborg med halv styrka, Västergötland ställde över huvud taget inte upp. 1975 dubblade Skåne, trots att det fanns andra hoppare att använda.

Grundtanken med tävlingen var att så många som möjligt skulle få deltaga.

1976, i årets upplaga, startar Stockholm med 4 grabbar trots att det finns 5, Västergötland ställer upp utan flickor, Göteborg som är ett distrikt med kunniga instruktörer och många hoppare kommer med 2 (!) deltagare.

Dessutom får Gästriklands alltiallo Kurt Hammarström och hans adepter inte ett öre i bidrag av Gästriklands Simförbund, utan betalar allt själva. Detta sker trots att Svenska Simförbundets hoppkommitté gick ut med en skrivelse (HK-cirkulär 5/74) till berörda distrikt och vädjade att de skulle budgetera med denna tävling.

Som en av initiativtagarna till distriktstävlingen får man lust att slå skon i bordet och utbrista: Någon dj-a ordning måste det vara i distrikten!

Jan-Erik Nilsson

Resebrev från konstsimmare i Kanada

Vi tränar med Calgary-klubb

Hej på er!

Vi tänkte skriva hem och berätta lite hur vi har det och hur träningen är.

Calgary är ungefär lika stort som Göteborg till invånarantalet, men till ytan är den större än New York, och det vill inte säga lite.

Polen vi tränar i tillhör 4.W.C.A. (Amerikas motsvarighet till K.F.U.K) och det tar ungefär 20 minuter att åka ner dit med bil, från platsen vi bor på.

Det finns tre olika synckroklubbar i Cagary, variv vi tränar med den bästa klubben, som också är bäst i Kanada, både på junior- och seniorsidan. Klassindelningen är helt annorlunda mot hemma, där vi endast har junior och senior.

Klasserna är: 10 år och yngre, 12 år och yngre, 15 år och yngre, novice (första årets tävlande över 13), 18 år och yngre och senior (16 år och äldre). Varje klass, utom seniorerna, har bestämda figurer som inte ändras från tävling till tävling. Seniorerna däremot kör de nya FINA-figurerna (6 grupper med 6 figurer i varje). Figurerna i de olika klasserna är följande:

10 år och yngre (Figurerna i denna klass har ingen bestämd svårighetsgrad, utan poängen läggs ihop efter borttagande av högsta och lägsta siffra och delas se'n med antalet domare).

1) Segelbåt växling vänster och höger (sträck ryggläge, höjt ben).
2) Framlänges volt i 90 graders vinkel.
3) Delfin.
4) 2 baklänges volter i gruppering efter varann.

12 år och yngre:

1) Framlänges volt i 90 grader

	Svårighetsgrad
2) Balettben med ubåt	1.5
3) Delfin	1.5
4) Kip	1.7
15 år och yngre:	
1) Sumersub	1.6
2) Delfin	1.5
3) Tumlare	1.6
4) Balettbensväxling	1.6
5) Kip	1.7
Novice:	
1) Balettbensväxling	1.6
2) Kip	1.7
3) Delfin	1.5
4) Sumersub	1.6
5) Baklänges volt i pik	1.4
18 år och yngre:	
1) Kip med halv skruv	1.8
2) Omvänd delfin	1.7

Forts sid 28

Inbjudan
TILL SM I KONSTSIM 1976

Svenska Simförbundet och Simklubben Neptun har härmed äran inbjuda till SVENSKT MÄSTERSKAP I KONSTSIM i Stockholm (Forsgrenska badet och Eriksdalsbadets hoppbassäng) den 24—25 april 1976.

1) **OMFATTNING:** Solo, par och lag.
2) **GENOMFÖRANDE:** Tävlingen genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsregler kapitel VII, varvid de internationella figurserierna gäller. (Förteckning bifogas).
3) **ANMÄLAN** i 2 ex. på protokollsblankett (beställs hos Simkanslierna) för figur- och musiksimning (OBS! Nya blanketter för 1976) jämte läkarintyg (enligt regel 804 och 805) insändes till Svenska Simförbundet, Box 6506, 113 83 Stockholm, så att de är kansliet tillhanda senast den 10 april 1976. I anmälan skall även anges lagledare och domare. Efteranmälan kan ske enligt regel 805.
4) **PRELIMINÄR TIDSPLAN**

Fredag 23 april

21.00—23.00 Träning i Forsgrenska badet

Lördag 24 april

08.00—12.00 Figurträning i Eriksdalsbadets hoppbassäng
12.00 Upprop och jurysammanträde i Eriksdalsbadet
13.00 Figurtävling i Eriksdalsbadet
15.00—17.30 Träning musiksimning i Forsgrenska badet
18.00 Musiksimning, par, försök, Forsgrenska badet
19.15 Musiksimning, lag, final, Forsgrenska badet
20.15 Musiksimning, par, final, Forsgrenska badet
21.00—23.00 Träning musiksimning, Forsgrenska badet

Söndag 25 april

08.00—09.00 Träning musiksimning i Forsgrenska badet
09.00—11.00 Musiksimning, solo, försök, Forsgrenska badet
11.00—12.00 Musiksimning, solo, final, Forsgrenska badet

Lottning av startordning äger rum den 12 april på Svenska Simförbundets kansli kl. 11.00.

5) **INKVARTERING OCH UTSPISNING** sker genom deltagarnas egen försorg. Upplysningar om möjligheter till inkvartering och utspisning lämnas av Suzzi Tour, tel. 08/97 07 80 (arb.) el. 08/50 60 56 (bost.)
6) **ÖVRIGT.** Upplysningar om tävlingarna lämnas av Olle Kylborn, tel. 08/14 18 30 och Set Hjärpe, tel. 08/47 47 81 (06.30—07.00).

De distriktsförbund och föreningar, som önskar sända observatörer anmäler detta till Simförbundets kansli 08/14 18 30.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET - SIMKLUBBEN NEPTUN

Liten svensk trupp deltog i Tilt-Meet

Tilt-Meet, som nu anordnades för 3:e året i rad, gick detta år i Antibes, en liten ort strax utanför Nice. Årets svenska trupp bestod endast av 3 simmare plus en ledare. Det var Anders Norling SPIF, Bengt Svensson Upsala S samt Dan Larsson Sundsvalls SS. Som tränare hade vi Åke Lindhgren SPIF.

Mikael Brandén samt Peter Pettersson hade lämnat återbud och i stället för "Micke" åkte alltså Bengt "Simon" Svensson.

Deltagandet från andra nationer var var stort. Där fanns en USA-trupp och en Sovjet-trupp, även länder som Tunisien och Egypten var representerade.

Dagen innan tävlingarna så flög vi från Arlanda ner till Köpenhamns Airport där vi efter 2 timmars väntan skulle byta plan till Paris. 2 timmar blev i stället 17 timmar. Det hela berodde på att planet från Köpenhamn till Paris var något försenat vilket innebar att vi skulle missa ett anslutningsplan från Paris—Nice.

Åke talade med en danska som stod i kontakt med Air France och lyckades därigenom få fritt nattlogi på ett hotell i Köpenhamn.

100 meter från detta hotell låg en travbana som vi besökte. Roligast? Det var när Åke försökte få en danska att förklara för honom hur man spelade V 5 i Danmark. Hur som helst vid slutet så gick "experten" ifrån travet med 50:— i kassan.

Nästa dag så klaffade allt. Till slut så kom vi fram till Nice. Från Nice tog vi buss till Antibes.

När så tävlingsdagen kom så skulle Danne först i vattnet på 100 frisim. Med sin tid 53.74 tog han sig som 6:a till finalen. När så 100 bröstsim stundade var det alltså Anders tur, hans tid blev 1.08.87 det resultaterade i en 5:e plats. Även Bengt skulle i denna dag, då på 100 ryggsim. Med fina 1.00.42 kom han in som fjärde man i försöken.

Än så länge var inte de svenska insatserna färdiga. Danne skulle i och försöka på 400 frisim. 4.09.78 blev hans tid som inte räckte till någon final, en 12:e plats fick han nöja sig med i stället.

Senare på dagen vid finalerna så skulle alla killarna i. Först Danne. Tyvärr så gick det kanske inte efter beräkningarna, 54.09 blev han endast 7:a på. Bra gick det inte för Bengt heller han tog sig in på en 8:e plats med tiden 1.00.55. Med 6 man under minuten i finalen så var hans placering inte att undra på. Anders kom 4:a i bröstsimsfinalen med 1.07.80. Vann gjorde Giorgio Lalle, Italien på 1.03.34. Åke var mycket nöjd med denna dags svenska insatser.

Sista dagen innehöll 200 meters distanser för våran del. 200 frisim för Dannes del slutade med en 13:e plats. Tiden blev 1.58.00.

Anders som med taktiskt fint lopp satte nytt svenskt rekord med tiden 2.22.74 och på det kom han 2:a knappt efter Lalle som hade 2.22.12.

Bengt simmade också mycket bra denna dag, en 3:e plats kunde han infria med 2.08.40 som sluttid, bara 4 tiondelar från Gunnar Larssons svenska rekord som sattes 1973.

När så hemresan stundade så kom en viss herr Dan Larsson på att något pass inte fanns att hitta i någon ficka. Detta efter incheckningen och bagaret som låg någonstans under jorden. Slutsatsen blev alltså att passet rent teoretiskt borde ligga i väskan någonstans på flygplatsen. Vad gör man? Först talar man om det för Åke och man undrar om detta egentligen var klokt gjort. Efter många om och men så lyckades en vänligt sinnad fransos leda Danne i underjorden och ner bland berg av väskor för att leta reda på en speciell brun liten väska med ett pass i. Efter ca. 10 minuter kom en något lycklig Dan Larsson ut genom en dörr och ser ett skakat gäng stå och skaka på huvudet.

Efter denna lilla malör så blev han i all välmening utnämnd till "Dagens Sven-Åke" efter en viss Sven-Åke Lundbäck som det gick litet galet för vid vinter-OS. Även 13:e platsen vid 200 frisim, då de andra killarna kom på pall, borgade till denna utnämning. Danne kom dock hem till Svedala tillsammans med de andra. Åke var mycket nöjd med resultaten denna tävling. Men han borde nog ta och ligga i lite mer på Chicago träning för att komma upp i simmarklass. 2 pass per dag är att rekommendera.

Dan Larsson

Simklubben Näcken,
Örkelljunga
söker
TRÄNARE
upplysningar tel 0435/501 38

Resebrev...

Forts från sid 27

3) Catalina 1.9
4) Balettben med roll 1.7
5) Flamingo, böjt knä 1.7

Dessa figurer och klassindelningar gäller i hela Canada och så även i USA, men i USA kan figurerna variera lite.

Indelning i senior- och juniorklasser förekommer här också, men endast på Kanadensiska senior- och juniormästerskapen. På alla andra tävlingar körs de andra klasserna, som också har musikprogram och tidsminigränser beroende på vilken klass det är. På juniormästerskapen tävlar alla som är under 15 år i samma klass och kör figurerna i 15 och yngre klassen. På seniormästerskapen får vem som helst ställa upp som känner sig tillräckligt bra, vare sig man är 10, 12 eller 15 år eller äldre.

För att komma till botten med detta resonemang, tycker Eva och jag, att nå't liknande borde införas i Sverige. På det viset skulle vi få mer tävlingar och mer tävlande och t ex 12-åringar som nyss börjat synckrosim, skulle kunna börja mera från grunden, istället för att börja lära sig alla juniorfigurer på en gång.

För efter vad vi har sett och läst är grundträning det allra viktigaste och i grundträningen ingår också en hel del ren simträning för att få upp styrkan i armar och ben. Eva och jag får köra extra mycket workout och drillworkout så att vi ska bli starkare. Med workout, w.o., menas ren simträning, skovling, baletbenslängder m m. Drill w.o. är grundställningar, trana, balettben och vissa delar ur svårare figurer t ex tranlyft, rotation i subilark osv. Evas och min "personliga" träningsvecka ser ut så här (personlig därför att Debbie, vår tränare, gjorde den speciellt för oss.

Måndag 16.30—17.00 landträning av par
17.00—19.00 figurträning
Tisdag 5.45—7.15 w.o. och drill w.o.
16.30—17.10 w.o. med seniorerna
17.15—18.15 w.o. med 12 och yngre
18.15—19.00 drill w.o. och par
Onsdag 5.45—7.15 par
16.30—18.30 figurträning
Torsdag 5.45—7.15 w.o.
16.30—17.15 laglandträning med juniorer
17.15—18.00 balett
Fredag 16.30—17.30 w.o. med 12 år och yngre
17.30—18.00 drill w.o.
18.00—18.30 figurträning
18.30—19.00 par
Lördagar är vi lediga, men de andra kör 6 timmar i sträck från 12.00—18.00.
Söndag 9—10.00 figurträning

Forts nästa sida

Silverlaget...

Forts från sid 12

Andersson tävlar numera för NKK. Och Folke Sjöberg finns i USA. Folke är ju en Motalagrabb, som ställde upp för oss eftersom hans klubb inte kunde vara med i lagkapperna...

Thorolf låter ändå inte alltför nerslagen. I den lilla kommunen Finspång är klubbens medlemsantal — 350 — en hög siffra och många simmare finns inom de olika grupperna. — Nej, återväxten är det inget fel på.

— Men ekonomin är skral måste jag erkänna, säger FSK-ordföranden.

— Föräldraföreningen drar ett tungt lass, trots att kommunens bidragsgivare är tämligen givmilda. Sålunda har vi bidrag även för de ungdomar som är i åldrarna 6—12 år.

— Men jag vet att vi inte är den enda simklubben i landet som har det kärvt ekonomiskt, slutar Thorolf Ingman.



LENA ANDERSSON basar för Finspångs yngsta träningsgrupp, de simmare som tränar två gånger i veckan

Glad brevskrivare från Skärets SS

Hej Simsports läsare!

Sänder en tidningsartikel som i sig själv väl säger det mesta om varför vi tycker den är värd att uppmärksammas.

Den satsning vi genomförde under nov.—dec. 1975, blev enormt populär både bland äldre och yngre.

Vi tycker att detta verkligen är en idé för andra föreningar att ta efter.

Hälsningar

Skäret Simsällskap

Ingela Olsson
Konsulent

Bohuslänningen 7 febr 1976

TOPPNOTERING AV SKÄRET 90 TOG LIVRÄDDARMÄRKE

En för landet helt enastående aktion har genomförts av Skärets Simsällskap i Uddevalla. Vid den aktiva föreningens årsmöte häromdagen kunde nämligen ordföranden Sten Sävland presentera hela 90 medlemmar som avlagt prov för livräddarmärket av olika valörer. Teoretiska kunskaper om grundregler för livräddning, badvett och båtvett samt praktiska prov i konstgjord andning, ilandföringssätt, ilandföring av "medvetslös", djupdykning och olika livräddningsgrepp hör till det som de duktiga simmarna fått lära sig och visa upp.

— En simmare skall naturligtvis kunna klara en livräddningssituation, säger Sten Sävland. Sedan många år tillbaka har vi av Bohuslän-Dalsföreningen av Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet fått uppmuntringspriser för vår verksamhet. Det enda kravet har varit att den som får priset skall ha klarat livräddarmärket. Som motprestation satte vi därför igång denna aktivitet som visat sig mycket uppskattad bland medlemmarna.

24 elitmärken, 29 guld, 21 silver, 9 brons och 7 järnmärken har erövrats. Vid årsmötet lottade man bland märkestagarna ut en skeppsbarometer och en skeppsklocka från SLS. De tillföll träningskompisarna Christina Hansson och Anette Sävland. Priserna överlämnades av SLS' rikskonsulent Ragnar Brügge som i samband därmed pratade livräddning, visade film och demonstrerade material för årsmötesdeltagarna.

— Skärets initiativ och förnämliga prestation är beundransvärd. Mig veterligt har en sådan fin kampanj för livräddning inte tidigare förekommit i någon simförening, säger Raganar Brügge, som hoppas att uppslaget skall sprida sig till alla andra tävlingssimmare.

Resebrev...

Forts från sid 28

10.00—11.00 drill w.o. med 12 år och yngre
11.00—12.00 figurträning
12.00—13.30 par.

Och av våra w.o. kan se ut så här: 8×50 fritt på 50 sek. 7×100 benspark (fritt, bröst och rygg) på 2.15, 4×50 fritt på 1 min. 4×50 fritt på 1.15, 4×50 bröstsimsarmtag på 1.15. 200 skovling (växling mellan delfin och torped), 100 polosim, 100 sek (från polokick till ryggsim till polokick o s v, kombinerat med armtag. 100 balettbensväxling, 100 balettben, 100 flamingo till dubbelt balettben tillbaka till flamingo o s v. 100 dubbelt balettben.

En drill w.o. kan se ut så här: 1/2 set balettben (5 på varje ben) 10 gånger lodrättställning, 10 tranställningar till lodrätt, 10 apollo, 10 90 graders ställning, 10 splitt, 10 spinn, 10 skruv, 10 början på tornet, 10 rotation i subilarc.

Det var allt för denna gång. I nästa nummer hoppas vi få med mer om figurträning, olika figurer och lite om musikträning. Och vi skulle vilja sluta med en stilla undran till dom som varit och sett på VM, varför dom inte informerat om hur amerikanare och kanadensare tränat och kört musikprogram. Man kan ju bara inte ha undgått att se skillnaden?! Och en undran till, vid diskuterades på syndmokonferensen i Ottawa?

Kerstin och Eva

Ingers simkarriär nära stoppas:

Ledbandsskadad i fotbollsmatch men sparras nu av lillasyster

Hon sparkade fotboll i somras. Det höll på att stoppa hennes karriär i simbassängen. En ledbandsskada i knät betydde att hon helt missade junior-SM i Helsingfors förra året, där hon var given medaljös — hade chans få gå upp på pallens översta plats. När skadan väl var läkt var det en mödosam väg tillbaka till toppen — men i sommar ska hon vara där!

— För en tid tappade hon intresset när hon kände att det tog emot. Men nu är hon bättre än någonsin tidigare vad det gäller träning . . .

Den här artikeln handlar inledningsvis om Inger Larsson —60, Tunafors SK. Och det är hennes tränare, Gunnar Roswall, som berättar att svensk simning höll på att förlora en av sina bästa talanger — på grund av fotboll!

Inger kom vid inne-SM i Falun förra året på prispallen för första gången i sitt simmarliv. 1975 skulle bli genombrottsåret . . .

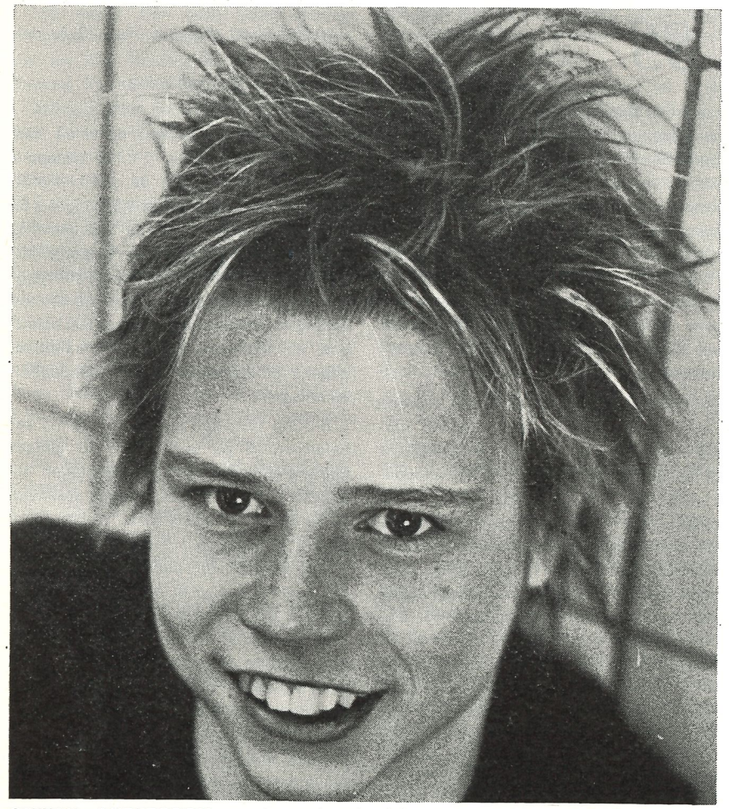
— Men så blev det alltså inte, säger Gunnar. Öronen krånglade så att hon tvingades hålla upp med träningen i två perioder. Och så trasades ledbandet sönder när hon i skolan spelade fotboll.

— Hon hade alla chanser att ta guld vid JSM annars . . .

Säger Gunnar som till sommaren blir heltidsanställd tränare i den förening han tjänat så många år.

INGER KOM TILLBAKA

Ingen tvekan om att detta nästan var slutet på talangfulla Inger Larssons simbana, som bl a innehållit två års säker plats i ungdomslandslaget, där ryggsim har varit hennes specialitet.



STEFAN ANDERSSON, med ungdomslandslaget förra året och Klippansimmare från i höst

— Nu satsar jag hårt igen. Men det var inte förrän i början av det här året som jag kände att det började gå lika bra som tidigare. Och jag åkte till inne-SM i Göteborg utan att dessförinnan ha nått mina personbästa tider från perioden före skadan.

— Jag vågar inte uttala mig om några bestämda mål, utan får se senare i år hur nysatsningen lyckas . . .

LILLASYSTER ANITA HOTAR

Inger Larsson har alltså varit ett av svensk simnings bästa talanger, och är det fortfarande, trots avbrotten. Men trots att hon som ungdomslandslagsmedlem nått ganska långt har hon sin "överman" inom familjen!

— Ja, det är sant att min lillasyster Anita alltid varit bättre på allting. Detta om man jämför de tider jag gjorde i hennes ålder.

Det erkänner Inger, som redan i år har fått se sin 13-åriga syster simma snabbare i ett DM-lopp, där dock båda hamnade på prispallen.

TSK HAR STEFAN OCKSÅ

Under 1974 var det bara två klubbar i Sverige som samtidigt hade mera än en simmare med i ungdomslandslaget samtidigt, den ena var Tunafors SK i Eskilsuna. Förutom Inger fanns där då Stefan Andersson, dubbel SUM-simsegrare på långa frisimsdistanser bl a.

— Jag satsar hårt på simningen. Men just nu har jag ingen träningskamrat, någon som kan sparra mig på träningarna.

Stefan är den den skull lite konfunderad och vet inte riktigt var han står formmässigt. Han har alltid haft Bengt Svensson som föredöme, men Bengt har ju flyttat till Upsala S.

— Simningen ger jag inte upp, utan har i stället sökt in till Klippans simcenter. Där ska jag kunna få den träning jag behöver.

ESKILSTUNA UNDERUTVECKLAT

Simningen i Eskilstuna har haft några svåra år. Badhuset som är byggt på 1930-talet ger inte utrymme åt två simföreningar. Och utomhusbad har inte kommunen — Sörmlands enda utebad ligger i Nyköping.

— Det betyder att vi från den dag skolorna stänger i juni har vi ingenstans att träna eftersom Badhuset stänger samtidigt, berättar tränaren Gunnar Roswall.

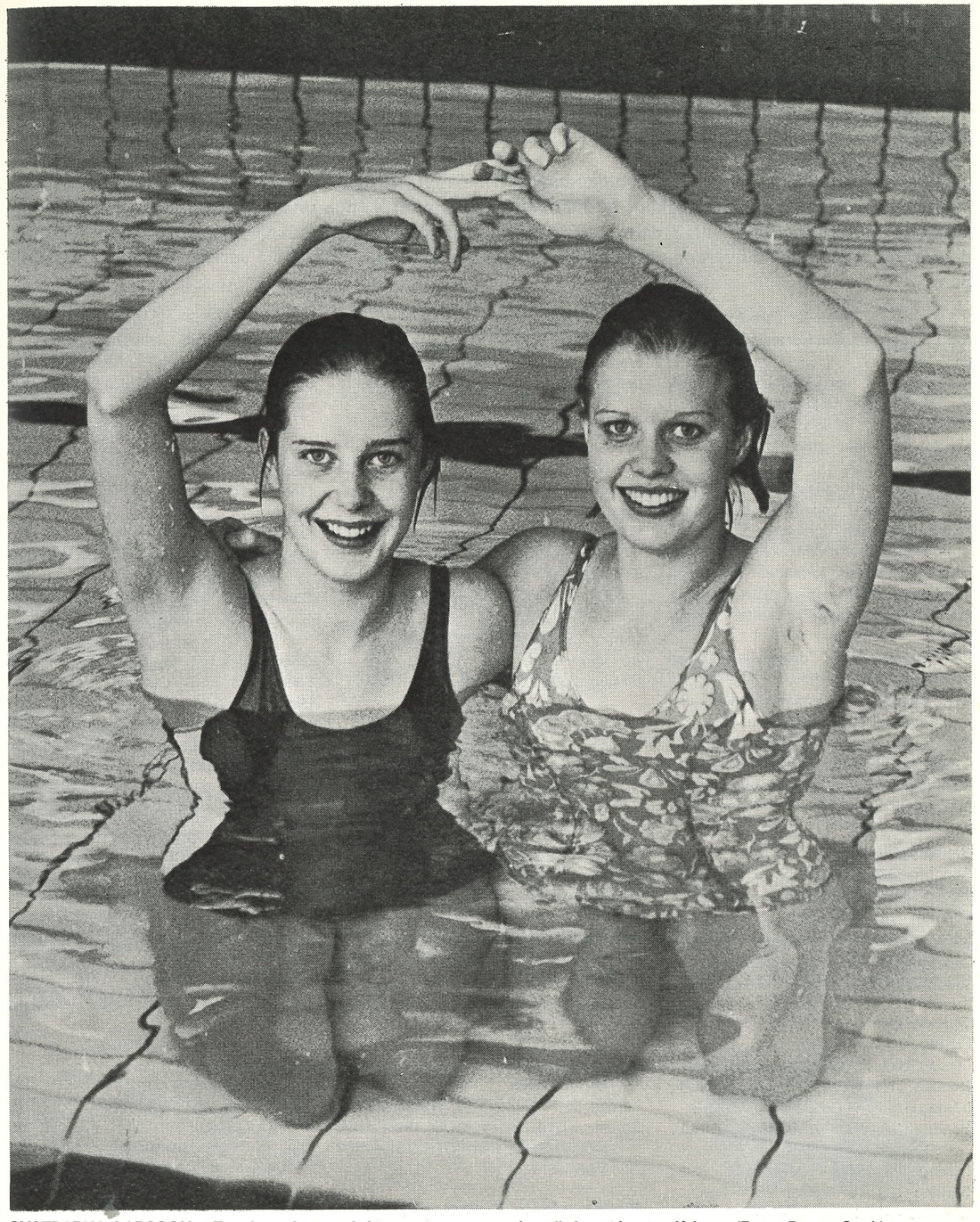
— Därför måste det ena träningsläget avlösa det andra. Det blir jobbigt för såväl simmare, ledare och föräldrar.

Men just nu håller alla Eskilstunabor tummarna. Under mars eller april ska kommunfullmäktige besluta om bygge av ett utomhusbad.

— I princip är alla politiska partier eniga om att ett bad ska står klart redan 1977, säger bl a kommunfullmäktigeledamoten Allgoth Johansson, som dock tillägger:

— Fast det är många bud om var badet ska förläggas . . .

Roger Stark



SYSTRARNA LARSSON i Tunafors, Anita och Inger sparrar varandra till framtida stordåd. (Foto: Roger Stark)

Nu är poloprogrammen spikade Ny spelform för JSM-serierna

De stackars matchmakarna inom polokommittén har haft en besvärlig tid. Det allsvenska programmet var ovanligt svårt att få godkänt av klubbarna, men efter många olika turer har PK och klubbarna nu enats. Spelformerna för div I och div II ansågs under den förlidna säsongen vara bra och även om det var svårt att komma överens om matchdagarna körs serierna i alla fall i samma mönster som tidigare.

Junior-SM-serierna får däremot en annan uppläggning den kommande säsongen.

— Inom PK tror vi att årets uppläggning skall ge ett bättre utbyte och då i första hand för söderlagen, samt att de absolut sex bästa lagen går till JSM-slutspel i november.

Det säger PK-ledamoten Lars Törnros, som hade i uppgift att lägga sista handen vid spelprogrammen.

— Många undrar kanske vart SUM-polon tagit vägen, fortsätter Törnros. Vi har inte glömt bort den, utan återkommer om detta omedelbart efter sommaren.

— Orsaken för dröjsmålet är att många klubbar har hört av sig och vill ha mera betänketid innan de ställer upp — och vi vill så klart att så många som möjligt ska kunna vara med.

Och så till slut lovar PK att när man nu funnit formerna för serierna ska 1977 års serieprogram föreligga redan under senhösten 1966.

Serieprogram div 1

Söndag 28/3 Ran—NSLS, S 02—ÖPK
Tisdag 30/3 SKK/S—H/N
Torsdag 1/4 VSS—TSK
Lördag 3/4 Ran—H/N, NSLS—SKK/S TSK—S 02
Söndag 4/4 VSS—S 02, NSLS—H/N, Ran—SKK/S, VSS—ÖPK
Onsdag 7/4 H/N—TSK
Fredag 9/4 TSK—ÖPK
Lördag 10/4 S 02—NSLS, ÖPK—Ran
Söndag 11/4 S 02—Ran, ÖPK—NSLS
Lördag 1/5 H/N—VSS, SKK/S—VSS
Söndag 2/5 VSS—NSLS, TSK—NSLS, S 02—SKK/S, ÖPK—SKK/S
Lördag 8/5 ÖPK—H/N
Söndag 9/5 TSK—Ran, VSS—Ran, S 02—H/N
Lördag 15/5 Ran—S 02, NSLS—ÖPK
Söndag 16/5 TSK—SKK/S, VSS—H/N, NSLS—S 02, Ran —ÖPK, VSS—SKK/S, TSK—H/N
Tisdag 18/5 SKK/S—TSK
Lördag 22/5 NSLS—TSK, Ran—VSS
Söndag 23/5 H/N—S 02, SKK/S—ÖPK, NSLS—VSS, Ran—TSK, H/N—ÖPK, SKK/S—S 02
Måndag 24/5 H/N—SKK/S
Tisdag 25/5 TSK—VSS
Fredag 28/5 ÖPK—TSK
Lördag 29/5 ÖPK—S 02, NSLS—Ran, ÖPK—VSS
Söndag 30/5 H/N—NSLS, SKK/S—Ran, S 02—TSK, H/N—Ran, SKK/S—NSLS, S 02—VSS
Tisdag 14/9 SKK/S—H/N
Torsdag 16/9 VSS—TSK
Lördag 18/9 Ran—H/N, ÖPK—S 02, NSLS—SKK/S, TSK—S 02
Söndag 19/9 VSS—ÖPK, NSLS—H/N, Ran—SKK/S, TSK—ÖPK, VSS— S 02
Lördag 25/9 S 02—SKK/S, NSLS—Ran, ÖPK—H/N
Söndag 26/9 VSS—Ran, TSK—NSLS, S 02—H/N, ÖPK—SKK/S, VSS—NSLS, TSK—Ran
Lördag 2/10 ÖPK—Ran, S 02—NSLS
Söndag 3/10 SKK/S—TSK, H/N—VSS, S 02—Ran, ÖPK—NSL, H/N—TSK, SKK/S—VSS
Måndag 4/10 H/N—SKK/S
Onsdag 6/10 ÖPK—VSS
Fredag 8/10 TSK—VSS
Lördag 9/10 Ran—NSLS, S 02—TSK, S 02—ÖPK
Söndag 10/10 H/N—Ran, SKK/S—NSLS ÖPK—TSK, S 02—VSS, H/N—NSLS, SKK/S—Ran
Lördag 16/10 Ran—TSK, NSLS—VSS, SKK/S—S 02
Söndag 17/10 H/N—ÖPK, NSLS—TSK, Ran—VSS, H/N—S 02, SKK/S—ÖPK
Lördag 30/10 Ran—S 02, NSLS—ÖPK
Söndag 31/10 TSK—SKK/S, VSS—H/N, NSLS—S 02, Ran—ÖPK, TSK—H/N VSS—SKK/S

Serieprogram div II norra

Måndag 22/3 SSS—SSS B
Tisdag 23/3 SKK/S B—JS
Onsdag 24/3 SIK—SKK/S B
Lördag 27/3 KSS—FSS, JS—SSS, H/N B—SSS
Söndag 28/3 SSS—FSS, SSS B—FSS
Onsdag 31/3 H/N B—SPIF
Fredag 2/4 SIK—SSS
Lördag 3/4 SSS—KSS, H/N B—FSS, SSS B—KSS, SKK/S B—FSS
Söndag 4/4 SPIF—FSS, JS—FSS
Lördag 10/4 SKK/S—KSS, SPIF—KSS, FSS—HNB, SSS B—SIK, SSS—H/N B, SSS—SIK, SSS B—H/N B
Söndag 11/4 SSS B—JS, FSS—SKK/S B
Tisdag 13/4 SKK/S B—H/N B
Onsdag 14/4 SIK—SPIF, FSS—SSS B
Onsdag 21/4 SIK—JS
Onsdag den 28/4 JS—H/N B
Lördag 1/5 SKK/S B—SSS B, H/N B—KSS, SPIF—SSS
Söndag 2/5 SKK/S B—SPIF, SPIF—SSS B, JS—KSS, H/N B—SSS B, SKK/S B—SSS, SPIF—JS
Onsdag 5/5 H/N B—SIK
Fredag 7/5 FSS—SIK
Lördag 8/5 SIK—FSS, KSS—SIK
Söndag 9/5 SIK—KSS, SSS—JS
Måndag 10/5 H/N B—JS
Tisdag 11/5 SKK/S B—SIK
Onsdag 12/5 JS—SKK/S B, SIK—H/N B
Lördag 15/5 KSS—SKK/S B, SSS—SKK/S B, KSS—SSS B, FSS—H/N B
Måndag 17/5 SSS B—SSS
Torsdag 20/5 SPIF—H/N B
Lördag 22/5 FSS—SPIF
Söndag 23/5 SSS B—SPIF, KSS—SPIF
Onsdag 26/5 JS—SIK
Lördag 29/5 FSS—SSS
Söndag 30/5 JS—SSS B, SIK—SSS B, FSS—KSS
Onsdag 9/6 H/N B—SKK/S B, JS—SPIF
Torsdag 10/6 SPIF—SIK
Lördag 12/6 KSS—JS, SPIF—SKK/S B, KSS—SSS
Söndag 13/6 SSS—SPIF, SSS B—SKK/S B, FSS—JS, KSS—H/N B
Måndag 6/9 JS—H/N B
Tisdag 7/9 SKK/S B—SSS
Onsdag 8/9 H/N B—SIK
Lördag 11/9 KSS—SKK/S B, SSS—H/N B, SSS B—H/N B, SSS B—JS SSS—JS
Söndag 12/9 FSS—H/N B, FSS—SKK/S B, KSS—JS, SSS —SIK, SSS B—SIK
Måndag 13/9 SSS—SSS B, H/N B—SPIF

Tisdag 14/9 SKK/S B—SSS B
Onsdag 15/9 SIK—SKK/S B
Torsdag 16/9 SPIF—JS
Lördag 18/9 SSS—FSS, SIK—KSS, SSS B—FSS
Söndag 19/9 KSS—SIK i Stockholm, FSS—SSS B, FSS—SPIF
Tisdag 21/9 SKK/S B—JS
Onsdag 22/9 SIK—JS
Torsdag 23/9 SPIF—SSS B, SPIF—SSS
Fredag 24/9 SSS—KSS
Lördag 25/9 JS—KSS, SPIF—FSS, H/N B—FSS
Söndag 26/9 H/N B—KSS, JS—FSS, SPIF—KSS, SKK/S B—FSS
Måndag 27/9 H/N B—SSS B
Tisdag 28/9 SKK/S B—H/N B
Onsdag 29/9 SIK—SPIF, JS—SSS
Lördag 2/10 KSS—SSS B
Tisdag 5/10 SKK/S B—SPIF
Onsdag 6/10 SIK—SSS
Söndag 10/10 KSS—FSS
Onsdag 13/13 JS—SKK/S B
Torsdag 14/10 SPIF—SIK
Lördag 16/10 SSS B—SKK/S B, SSS—SKK/S B
Söndag 17/10 FSS—KSS, FSS—SSS
Måndag 18/10 SSS B—SSS, H/N B—JS
Tisdag 19/10 SKK/S—SIK
Onsdag 20/10 JS—SPIF
Torsdag 21/10 SPIF—H/N B
Lördag 23/10 SSS B—SPIF, SSS—SPIF
Söndag 24/10 SSS B—KSS, H/N B—SSS, SKK/S B—KSS
Måndag 25/10 JS—SIK, H/N B—SKK/S B
Onsdag 27/10 SIK—H/N B
Torsdag 28/10 SPIF—SKK/S B
Fredag 29/10 IK—SSS B
Lördag 30/10 KSS—SPIF, FSS—SIK, JS—SSS B, SIK—FSS, KSS—SSS
Söndag 31/10 FSS—JS, KSS—H/N B

Spelprogram div II södra

Tisdag 23/3 GKKN—S 02 B, LASS—NKK
Onsdag 24/4 HS—LUGI
Lördag 27/3 HS—GKKN
Söndag 28/3 NKK—S 02 B, LUGI—GKKN LASS—S 02 B
Lördag 3/4 HS—LASS, LUGI—NKK
Söndag 4/4 LUGI—LASS, HS—NKK
Lördag 10/4 HS—S0 2B, LUGI—S 02 B
Söndag 11/4 GKKN—NKK, S 02 B—LASS, GKKN—LASS, S 02 B—NKK
Onsdag 14/4 S 02 B—GKK—
Torsdag 15/4 NKK—LASS
Lördag 24/4 LASS—GKKN, S 02 B—HS NKK—GKKN
Tisdag 27/4 LUGI—HS
Lördag 15/5 LASS—HS, NKK—LUGI
Söndag 16/5 LASS—LUGI, NKK—HS
Lördag 22/5 S 02 B—LUGI
Söndag 23/5 GKKN—LUGI, GKKN—HS
Lördag 11/9 NKK—S 02 B, LASS—S 02 B, LUGI—GKKN, HS—GKKN
Lördag 25/9 HS—S 02 B, HS—LASS, GKKN—NKK, LUGI—S 02 B
Söndag 26/9 LUGI—LASS, S 02 B—NKK
Lördag 2/10 S 02 B—LUGI, NKK—HS, LASS—HS, GKKN—LUGI
Söndag 3/10 GKKN—HS
Måndag 4/10 GKKN—S 02 B
Tisdag 5/10 LASS—NKK
Onsdag 6/10 HS—LUGI
Lördag 9/10 S 02 B—HS, GKKN—LASS LUGI—NKK
Söndag 10/10 HS—NKK, S 02 B—LASS
Lördag 16/10 NKK—GKKN, LASS—GKKN
Söndag 17/10 NKK—LUGI, LASS—LUGI
Onsdag 20/10 S 02 B—GKKN, LUGI—HSS
Torsdag 12/10 NKK—LASS

Spelprogram JSM — norra gruppen

JSM-programmet börjar med en enkelserie enligt nedan:

Torsdag 25/3 VSS—TSK
Söndag 28/3 SSS—FSS
Onsdag 31/3 H/N—SKK/S
Måndag 5/4 H/N—JS
Tisdag 6/4 TSK—SSS
Torsdag 8/4—SPIF—SKK/S
Lördag 10/4 FSS—VSS
Måndag 12/4 H/N—SPIF
Måndag 26/4 JS—TSK
Söndag 2/5 TSK—FSS
Lördag 1/5 SPIF—SSS
Måndag 3/5 SSS—VSS, JS—SSK/S
Måndag 10/5 SSS—SSK/S
Fredag 14/5 TSK—SPIF
Lördag 15/5 VSS—JS, FSS—H/N
Tisdag 18/5 SKK/S—VSS
Onsdag 19/5 H/N—TSK
Lördag 22/5 JS—FSS, SPIF—FSS
Torsdag 27/5 SSS—H/N, TSK—SKK/S, VSS—SPIF, VSS—H/N, FSS—SKK/S, SSS—JS

Spelprogram JSM — södra gruppen

JSM-programmet börjar med en enkelserie enligt nedan:

Lördag 27/3 Ran—LUGI, S 02—GKKN, ÖPK—FSK
Söndag 2/5 Ran—ÖPK, LUGI—FSK, LUGI—ÖPK, Ran—FSK
Söndag 25/4 S 02—NSLS, GKKN—NSLS
Torsdag 27/5 Ran—S 02, LUGI—GKKN, Ran—GKKN, LUGI—S 02, FSK—NSLS, ÖPK—NSLS
Måndag 7/6 NSLS—Ran, NSLS—LUGI, ÖPK—S 02, FSK—GKKN, ÖPK—GKKN, FSK—S 02

När enkelserien är färdigspelad får man en tabell där lagen placeras in från 1—8 i norra gruppen och från 1—7 i södra gruppen.

Lagen möts därefter i 2 kvalomgångar där alla möter alla med det undantaget att det inbördes mötet från enkelserien räknas och poäng och målskillnad föres över till kvalomgångarnas resultat.

Kvalomgång I

(spelplatser bestäms senare)

Lördag 19/6 N 1—S 1, N 2—S 2, N 3—S 3, N 4—S 4, N 1—S 2, N 2—S 3, N 3—S 4, N 4—S 1, N 5—S 5, N 6—S 6, N 7—S 7, N 8—S 5, N 5—S 6, N 6—S 7
Söndag 20/6 N 1—S 3, N 2—S 4, N 3—S 1, N 4—S 2, N 1—S 4, N 2—S 1, N 3—S 2, N 4—S 3, N 7—S 5, N 8—S 6, N 5—S 7, N 6—S 5, N 7—S 6, N 8—S 7

Kvalomgång II

Lördag 4/9 S 1—N 5, S 2—N 6, S 3—N 7, S 4—N 8, S 1—N 6, S 2—N 7, S 3—N 8, S4 —N 5, N 1—S 5, N 2—S 6, N 3—S 7, N 4—S 5, N 1—S 6, N 2—S 7
Söndag 5/9 S 1—N 7, S 2—N 8, S 3—N 5, S 4—N 6, S 1—N 8, S 2—N 5, S 3—N 6, S 4—N 7, N 3—S 5, N 4—S 6, N 1—S 7, N 2—S 5, N 3—S 6, N 4—S 7.

När kvalomgångarna spelats färdiga får man en tabell där lagen placeras in från 1—15. Nu möts de tolv första lagen i semifinaler d v s 2 grupper med 6 lag i varje. Gruppindelningen blir enligt nedan:

Grupp A

1 = plac. i tabellen
3 = ,, ,, ,,
5 = ,, ,, ,,
7 = ,, ,, ,,
9 = ,, ,, ,,
11 = ,, ,, ,,

Grupp B

2 = plac. i tabellen
4 = ,, ,, ,,
6 = ,, ,, ,,
8 = ,, ,, ,,
10 = ,, ,, ,,
12 = ,, ,, ,,

Alla möter alla inom samma grupp.

Semifinalerna: Spelas 10-11—12/9 på platser som bestämmes senare.

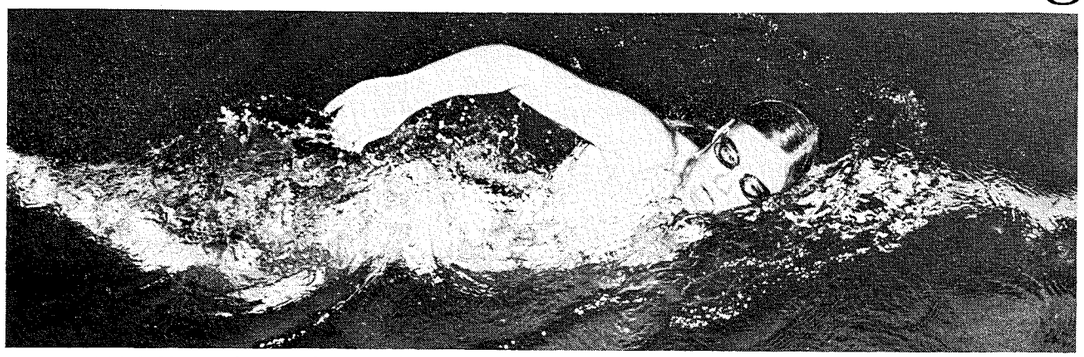
De tre främsta lagen i varje grupp går vidare till slutspel (6 lag) som spelas 12-13—14/11 på plats som bestämmes senare.



Håll Stranden Ren

Kajer och stränder i tätorter skall vi också vara rädda om. Använd papperskorgarna eller ta med skräpet hem.

Rekord av svenska flickor
Fin reklam i TV-sändning



PIA OTTOSSON, Mareistad, simmade 400 m fritt snabbare än någon annan svenska tidigare. Och hon gjorde det i TV:s "Mästermöte"

Svenska rekord på löpande band! — våra simmarflickor har verkligen varit flitiga snabbsimmare den senaste tiden. Gläddjande nog fick ju hela svenska folket se våra duktiga "Pior" Mårtensson och Ottosson, slå var sitt svenskt rekord eftersom de passade på att göra fin reklam för simningen i "Mästermötet", som söndagen 14 mars visades i TV.

TV-inspelningen gjordes i Helsingborg tisdagen 9 mars. Arrangörerna hade riggat upp eltidtagning och simmarna var i de flesta fall mycket laddade.

Allra bäst gick det alltså för Pia Mårtensson och Pia Ottosson. "Mårten" satte rekord på 200 m fritt med tiden 2.04.90 och "Otto" på 400 m fritt med 4.23.92. Pia Ottosson fortsätter alltså att slå rekord i takten ett i månaden!

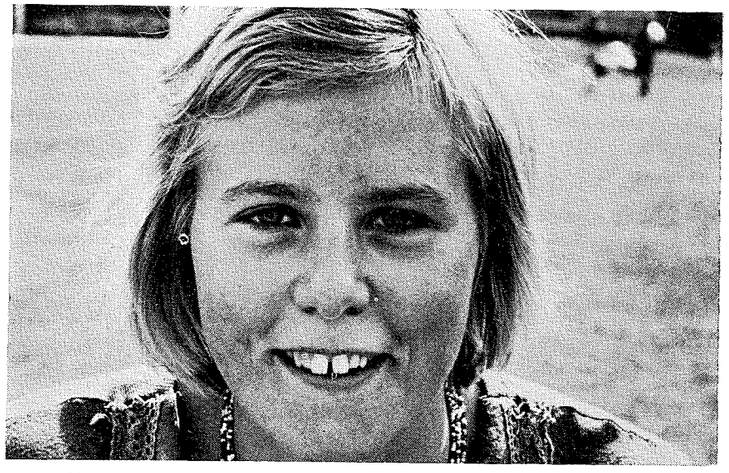
GUNILLAS REVANSCH

En härlig revansch fick Gunilla Lundberg i Bremen. I höstas satte hon ju svenskt rekord på 1.500 m, men det godkändes inte (läs Förbundsaktuellt). De båda rekord hon noterade i Bremen kan dock ingen "ta ifrån" henne.

Gunilla simmade 800 m fritt på 8.55.83 och 200 ryggsim på 2.20.90 — båda tiderna är det snabbaste en svensk flicka någonsin simmat.

Mera om den här jättetävlingen får ni läsa i nästa nummer av Simsport. Christer Junefelt har lovat komma med text, som bl a har följande innehåll: 15 världsbästatider, 71 landsrekord, 3 svenskor under 800-metersrekordet och Gunilla Lundberg satte två svenska rekord!

Roger Stark



GUNILLA LUNDBERG, Borlänge, satte två svenska rekord i Bremen

Sven von Holst på 971:a plats

Vi har vant oss att se Sven von Holsts namn på "prispallsplats". Men vad säger ni om att "Svenne" nu bara kommer in på 971 plats . . .

Jo, det är sant — fast det handlar inte om simning. Vår landslagsledare har slagit sig på skidåkning. Och det var i Vasaloppet han intog nämnda plats, så då är det inte alls så dåligt.

Holts tid skrevs till 5.37.49, vilket tyder på att han både är vältränad och kan åka skidor.

Gunnar Larsson blir prisutdelare

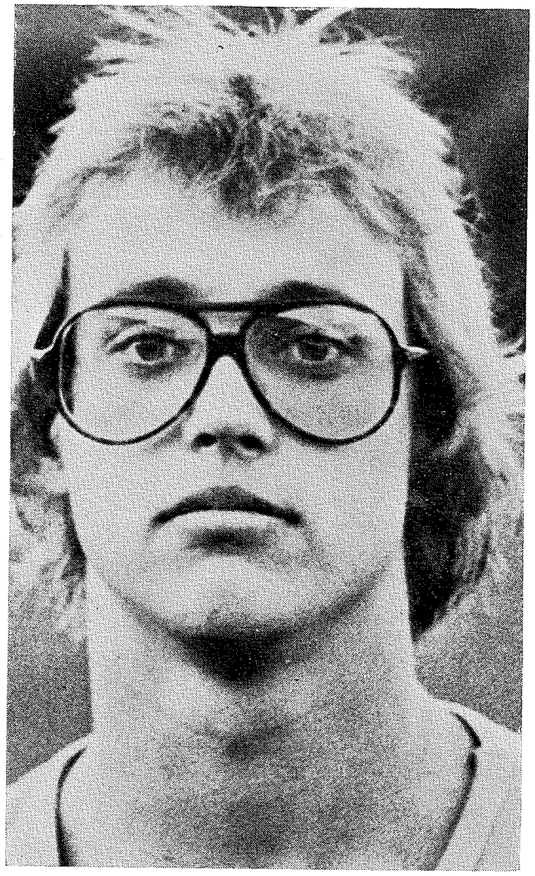
Vår OS- och VM-guldmedaljör, Gunnar Larsson, fungerar numera som tränare i Västerås. När Arena-Cup arrangeras där 3—4 april kommer Gunnar att fungera som speaker och prisutdelare.

Arena Cup är en årligen återkommande tävling enligt JSM- och SUM-sim-proprammet. Det finns tre olika klassindelningar i fem grenar, där deltagarantalet är begränsat till 14 per gren. Undantag 800 m och 1.500 m frisim, där endast 7 får ställa upp.

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.

TILT MEET, Paris 13—15 februari. 100 frisim final: 1. Marcello Guarducci, Italien 51.91, 2. Bryon Sims, USA 52.05, 3. Peter Nocke, Västtyskland 52.54. 7. Dan Larsson, Sverige 54.09. 100 frisim försök: 1. Marcello Guarducci, Italien 52.05, 2. Bryon Sims, USA 53.13, 3. Peter Nocke, Västtyskland 53.14, 6. Dan Larsson, Sverige 53.74. 200 m frisim final: 1. Marcello Guarducci, Italien 1.51.98, 2. Brian Brinkley, England 1.52.44, 3. Tony Bartle, USA 1.53.43. 200 frisim försök: 1. Marcello Guarducci, Italien 1.52.40, 2. Brian Brinkley, England 1.53.04, 3. Bryon Sims, USA 1.54.65 13. Dan Larsson, Sverige 1.58.05. 400 frisim final: 1. Tony Bartle, USA 3.57.08, 2. Brian Brinkley, England 3.58.47, 3. Frahnck Pfuetze, Östtyskland 4.00.12. 400 frisim försök: 1. Brian Brinkley, England 3.59.84, 2. Tony Bartle, USA 4.01.60, 3. Rastakov, Sovjet 4.02.21, 12. Dan Larsson, Sverige 4.09.78. 1.500 frisim final: 1. Tony Bartle, USA 15.36.95, 2. K. C. Converse, USA 15.43.50, 3. Brian Brinkley, England 15.43.78. 100 bröst final: 1. Giorgio Lalle, Italien 1.03.34, 2. Bernard Combet, Marselle 1.04.99, 3. Mark Chatfield, USA 1.06.95, 4. Anders Norling, Sverige 1.07.80. 100 bröstsim försök: 1. Giorgie Lalle, Italien 1.06.45, 2. Bernard Combet, Marseille 1.06.69, 3. Mark Chatfield, USA 1.08.10, 5. Anders Norling, Sverige 1.08.87. 200 brötsim final: 1. Giorgio Lalle, Italien 2.22.12, 2. Anders Norling, Sverige 2.22.74, 3. Mark Chatfield, USA 2.25.16. 200 brötsim försök: 1. Bernard Combet, Marseille 2.25.45, 2. Vladimir Zakharov, Sovjet 2.26.74, 3. Mark Chatfield, USA 2.26.90, 6. Anders Norling, Sverige 2.28.87. 100 fjäril final: 1. Bradley Horner, USA 57.09 2. Kirt Frederick, USA 57.32, 3. Hartmuth Floeckner, Östtyskland 57.34. 100 fjäril final: 1. Brian Brinkley, England 2.02.63, 2. Bradley Horner, USA 2.03.34, 3. Michael Krause, Västtyskland 2.04.08. 100 ryggsim final: 1. Kendall Prigg, USA 58.90, 2. Enrico Bisso, Italien 59.17, 3. Predrag Milos, Jugoslavien 59.66, 8. Bengt Svensson, Sverige 1.00.55. 100 ryggsim försök: 1. Predrag Milos, Jugoslavien 59.65 2. Kendall Prigg, USA 59.00, 3. Omelchonko, Sovjet 1.00.34, 4. Bengt Svensson, Sverige 1.00.42. 200 ryggsim final: 1. Michael Tauber, Östtyskland 2.05.40, 2. Paul Hove, USA 2.07.77, 3. Bengt Svensson, Sverige 2.08.40. 200 ryggsim försök: 1. Micahel Tauber, Östtyskland 2.08.61, 2. Bengt Svensson, Sverige 2.09.00, 3. Paul Hove USA 2.09.41. 200 medley final: 1. Smirnov, Sovjet 2.07.05, 2. Zakharov, Sovjet 2.08.46, 3. Kirt Frederick, USA 2.08.47. 100 frisim damer final: 1. Enit Brigitha, Holland 57.19 2. Barbara Krause, Östtyskland 57.22, 3. Bonnie Browns, USA 57.78 200 frisim damer final: 1. Enith Brigitha, Holland 2.00.98, 2. Barbara Krause, Östtyskland 2.02.13, 3. Anneleies Maas, Holland 2.04.39. 400 frisim damer final: 1. Enith Brigitha Holland 4.17.82, 2. Annelies Maas, Holland 4.20.35, 3. Wendy Weinberg, USA 4.20.69.



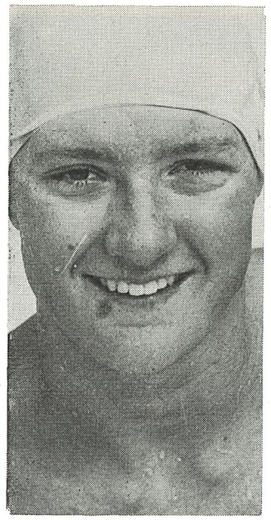
ANDERS NORLING 2.22.74 på 200 m bröstsim i TILT MEET är värt en bild i Simsport

STADSTÄVLING, Hamburg 1 februari. 100 fritt h: 1. Petersson, Rolf, Göteborg (G) 54.7, 2. Weiner, Fredrik, G 55.2, 6. Kron, Göran, Linköping (L) 57.2, 7. Kobli, 9rvo, L 57.6. 200 medley p: 1. Richter, Bernd, Hamburg (H) 2.23.1, 2. Sanderup, Johan, L 2.24.5, 3. Dahl, Thomas, G 2.26.9, 7. Björneholm, Olle, L 2.35.3. 400 fritt d: 1. Pettersson, Kicki, L 4.42.8, 2. Strandh, Pia, G 4.45.2, 4. Seidlitz, Ros-Mari, L 4.47.6, 5. Matsson, Susanne, G 4.54.7. 200 bröst f: 1. Schultz, Barbara, Rechlinghausen (R) 2.50.1, 2. Puls, Andrea, H 2.52.0, 3. Jansen, Ute, Bremen (B) 2.53.0, 4. Carlsson, Yvonne G 2.58.4, 100 bröst h: 1. Wackert, Gerald, B 1.09.0, 2. Ludewigs, Arnold, H 1.10.2, 4. Kron, Göran L 1.12.6, 5. Carlsson, Ingemar, G 1.14.2, 6. Eklöf, Robert, L 1.14.2. 200 bröst d: 1. Fredriksson, Anette G 2.45.3, 2. de Val, Lena, L 2.55.0, 5. Andersson, Monika, L 2.59.7. 100 bröst p: 1. Giese, Andreas, H 1.13.5 2. Uhrner, Lutz, B 1.15.4, 4. Sanderup, Johan L 1.16.8. 100 rygg f: 1. Gustavsson, Tina, L 1.09.2, 2. Vogt, Kirsten, B 1.11.7, 6. Pettersson, Kicki, L 1.16.1 100 fritt p: 1. Richter, Bernd, H 58.8, 2. Müller, Bernd, B 1.00.0, 3. Dahl, Tohmas, G 1.00.2, 4. Björneholm, Olle, L 1.00.4, 6. Sanderup, Johan, L 1.01.4. 400 medley h: 1. Vogt, Axel, H 4.56.4, 2. Kobli, Arvo, L 4.56.8, 3. Ahlberg, Peter, G 4.57.1, 4. Eklöf, Robert, L 4.59.1, 5. Palstam, Tommy, G 5.04.2. 200 rygg h: 1. Knaut, Axel, H 2.19.5, 2. Wilcken, Karl-Heinz, B 2.20.0, 3. Ek, Thomas, G 2.21.3, 5. Kron, Gunnar, L 2.25.2, 6. Kron, Göran L 2.26.2 100 rygg d: 1. Strandh, Pia, G 1.09.6, 2. von den Benken, Renate, R 1.11.0, 4. Jonsson, Ann-Christine, L 1.12.5, 5. Mattsson, Susanne, G 1.14.3, 6. Aronsson, Agneta, L 1,14.6. 100 fjäril d: 1. Mårdbrink, Ann, G 1.10.5, 2. de Val, Lena, L 1.10.5, 3. Andersson, Eva, G 1.07.6 100 fjäril f: 1. Barnitzke, Doris, H 1.10.1, 2. Werny, Susanna, H 1.10.8, 3. Gustavsson, Tina, L 1.12.7, 5. Hult, Tina, G 1.14.6. 200 rygg p: 1. Richter, Bernd, H 2.21.2, 2. Dahl, Thomas, G 2.22.8, 4. Svenungsson, Torgny, G 2.31.3. 4×100 fritt d: 1. Göteborg (Hansson, Ida, Mårdbrink Ann, Andersson, Eva, Fredriksson, Anette) 4.09.7, 2. Linköping (Seidlitz, Ros-Marie Jonsson, Ann-Christine de Val, Lena Aronsson, Agneta) 4.18.3, 3. Hamburg 4.22.8. 4×100 medley p: 1. Hamburg 4.28.7. 2. Bremen 4.35.2, 3. Göteborg 4.45.1 4. Linköping 4.53.4. 4×100 fritt f: 1. Hamburg 4.18.7, 2. Linköping (Sjöberg, Anita, Pettersson, Kicki, Wyndhammar, Åsa, Gustavsson, Tina) 4.22.3. 3. Göteborg 4.25.9. 4×100 medley h: 1. Hamburg 4.13.1, 2. Göteborg (Weiner, Fredrik, Eriksson, Göran, Pettersson, Rolf, Palstam, Tommy 4.14.2, 3. Bremen 4.15.7, 4. Linköping 4.23.7.

DM-TÄVLINGAR

DM DALARNA, Ludvika 14—15 febr. Deltagande klubbar: ASS: Avesta simsällskap, BSS: Borlänge simsällskap, FSS: Falu simsällskap, HSS: Hedemora simsällskap, MSS: Malungs simsällskap, LSS: Ludvika simsällskap. 800 frisim d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 9.10.6, 2. Susann Ackum, 61, BSS 9.13.4. 3. Anita Hanefors, 59, FSS 9.19.8. 200 frisim h: 1. Lars Dahl, 58, FSS 2.02.1 2. Svon von Holst, 48, FSS 2.02.1, 3. Owe Lindqvist, 58, BSS 2.03.7. 200 bröst d: 1. Cilla Jörlin, 60, FSS 2.53.0, 2. Monica Carlsson, 62 LSS 2.54.7, 3. Ann-Cahrlotte Andersson, 62, LSS 2.55.7. 100 bröst h: 1. Anders Häggkvist, 55, FSS 1.09.0 (DR), 2. Ulf Björklund, 56, FSS 1.13.6, 3. Owe Lindkvist, 58, BSS 1.16.5. 100 frisim d: 1. Ylva Persson, 60, BSS 1.00.1, 2. Birgitta Jönsson, 61, ASS 1.00.2, 3. Anette Lindvall, 60, FSS 1.00.6. 200 rygg

h: 1. Carl Wähätalo, 61, BSS 2.23.7 2. Jan Holmberg, 60, FSS 2.30.2, 3. Dan Gommel, 62, MSS 2.39.1. 200 fjäril d: 1. Anita Hanefors, 59, FSS 2.37.8, 2. Elisabeth Hansson, 62, ASS 2.48.4, 3. Susanne Andersson, 64, LSS 2.56.5. 400 medley h: 1. Ulf Kaustinen, 62, BSS 5.08.6, 2. Ulf Björklund, 56, FSS 5.10.2, 3. Anders Flink, —61, BSS 5.19.7. 4×200 fritt damer: 1. Borlänge SS lag I 9.06.6, 2. Falu SS lag I 9.15.5, 3. Avesta SS 9.39.8. 4×100 medley h: 1. Falu SS lag I 4.20.1, 2. Borlänge SS lag I 4.38.5, 3. Borlänge SS lag II 4.45.8. 100 rygg h: 1.-Carl Wähätalo, 61, BSS 1.07.5, 2. Jan Holmberg, 60, FSS 1.07.8, 3. Ulf Björklund, 56, FSS 1.12.8. 100 rygg d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 1.11.2, 2. Lena Byhlin, 62, ASS 1.14.8, 3. Marie Henriksson, 59, FSS 1.15.3. 400 frisim h: 1. Lars Dahl, 58, FSS 4.20.3, 2. Owe Lindqvist, 58, BSS 4.25.5, 3. Per Wikström, 61, BSS 4.33.2. 400 frisim d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 4.28.3 2. Susanne Ackum, 61, BSS 4.32.6, 3. Anita Hanefors, 59, FSS 4.32.7. 100 fjäril h: 1. Sven von Holst, 48 FSS 1.02.3, 2. Anders Häggkvist, 55, FSS 1.04.4, 3. Ulf Kaustinen, 62, BSS 1.04.8. 100 fjäril d: 1. Anita Hanefors, 59, FSS 1.10.0, 2. Lena Byhlin, 62, ASS 1.11.4, 3. Susanne Ackum, 61, BSS 1.14.1. 200 medley h: 1. Sven von Holst, 48, FSS 2.23.3, 2. Ulf Björklund, 56, FSS 2.24.9, 3. Ulf Kaustinen, 62, BSS 2.25.6. 200 medley d: 1. Ylva Persson, 60, BSS 2.32.1, 2. Gunilla Lundberg, 57ä, BSS 2.34.6, 3. Birgitta Jönsson, 61, ASS 2.35.5. 4×100 fritt h: 1. Falu SS lag I (Sven von Holst 58.3, Jan Holmberg 58.0, Anders Häggkvist 57.4, Lars Dahl 57.9) 3.52.5, 2. Borlänge SS lag I 3.57.2, 3. Borlänge SS lag II 4.10.1. 4×100 fritt d: 1. Borlänge SS lag I (Gunilla Lundberg 1.03.2, Susanne Ackum 1.03.0, Anette Thorsell 1.10.2, Ylva Persson 59.7) 4.16.2, 2. Falu SS lag I 4.18.3, 3. Avesta SS lag I 4.20.5. 1500 frisim h: 1. Owe Lindqvist, 58, BSS 17.41.5, 2. Carl Wähätalo, 61, BSS 18.14.8., 3. Anders Flink, 61, BSS 18.18.7. 200 fritt d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 2.09.2, 2. Ylva Persson, 60, BSS 2.11.6, 3. Anita Hanefors, 59, FSS 2.11.7. 200 bröst herrar: 1. Anders Häggqvist, 55, FSS 2.35.4 2. Ulf Björklund, 56, FSS 2.37.0, 3. **Bo** Tohrsell, 59, BSS 2.47.6. 100 bröst d: 1. Ann-Charlotte Andersson, 62, LSS 1.22.8, 2. Cilla Jörlin, 60, FSS 1.22.8, 3. Monica Carlsson, 62, LSS 1.23.2. 100 fritt h: 1. Sven von Holst, 48, FSS 56.5, 2. Owe Lindqvist, 58, BSS 57.3, 3. Lars Dahl, 58, FSS 57.3. 200 rygg d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 2.34.2, 2. Susanne Ackum, 61, BSS 2.35.5, 3. Marie Henriksson, 59, FSS 2.36.8. 200 fjäril h: 1. Bertil Moreau, 55, FSS 2.19.2, 2. Ulf Kaustinen, 62, BSS 2.28.6, 3. Tony Olsson, 60, BSS 2.46.8. 400 medley d: 1. Gunilla Lundberg, 57, BSS 5.23.7 2. Susanne Ackum, 61, BSS 5.37.0, 3. Elisabet Hansson, 62, ASS 5.53.3. 4×200 frisim h: 1. Falu SS lag I (Sven von Holst 2.05.2, Ulf Björklund 2.09.2, Jan Holmberg 2.09.2, Lars Dahl 2.05.4) 8.29.1, 2. Borlänge SS lag I 8.48.1, 3. Falu SS lag II 9.00.3. 4×100 medley d: 1. Borlänge SS lag I (Gunilla Lundberg 1.09.1, Lena Wiklund 1.25.9, Susanne Ackum 1.10.0, Ylva Persson 58.9) 4.43.9, 2. Falu SS lag I 4.46.4 3. Avesta SS lag I 5.04.5.



MARIE SUNDEBORG vann Smålands-DM 400 m med tiden 4.37.10

DM SMÅLAND, Markaryd 1 februari och Värnamo 7—8 februari. Deltagande klubbar: Alvesta SS: ALSS Anderstorps SS: ASS, Gislaveds SS: GSS, Hvetlanda SS: HVSS, Jönköpings SS: JSS, Kalmar SS: KS, Ljungby/Ryssby SS: LRSS, Markaryds SS: MSS, Värnamo SS: VSS, Växjö SS: VÖSS, Nässjö SLS: NSLS.

800 frisim d: 1. Carolina Fusco, 62, JSS 9.43.1, 2. Annelie Adolfsson, 61, JSS 9.53.5, 3. Maria Edh, 62, VÖSS 9.57.3. 200 frisim h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 2.02.4, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 2.03.9, 3. Hans Lärkfelt, 58, JSS 2.04.2. 200 bröstsim d: 1. Annelie Adolfsson, 61, JSS 2.49.2, 2. Helene Ulvar, 59 JSS 2.49.7, 3. Carina Töyrä, 60, MSS 2.58.5. 100 bröstsim h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 1.13.0, 2. Bo Bjerkeholt, 56, JSS 1.13.8, 3. Tommy Arneving, 49, VÖSS 1.14.6. 100 frisim d: 1. Isa Palmberg, 59, JSS 1.02.6, 2. Marie Eriksson, 58, JSS 1.03.8, 3. Annelie Nygren, 61, ASS 1.04.4. 200 ryggsim h: 1. Jerker Wilson, 56, VSS 2.21.3, 2. Anders Jägerbrink, 59, KS 2.25.9, 3. Magnus Johansson, 57, VÖSS 2.29.5. 200 fjärilsim d: 1. Marie Eriksson, 58, JSS 2.28.0, 2. Katarina Aronsson, 57, VSS 2.30.2, 3. Isa Palmberg, 59, JSS 2.39.8. 400 medley h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 4.57.0, 2. Börje Dahl, 59, VÖSS 5.00.0, 3. Per-Ola Brinck, 59, JSS 5.05.8. 4×200 frisim d: 1. Jönköpings SS lag I (Marie Eriksson, 58, 2.17.9, Annelie Adolfsson, 61, 2.26.1, Carolina Fusco, 62, 2.24.9, Isa Palmberg, 59 2.17.9) 9.26.8, 2. Jönköpings SS lag II 9.43.6, 3. Markaryds SS 9.46.4. 4×100 medley h: 1. Värnamo SS manlag I (Jerker Nilsson 1.05.5, Esko Dahlman 1.12.6, Lennart Claesson 1.01.6, Ove Johansson 57.3) 4.16.9, 2. Jönköpings SS lag I 4.19.2, 3. Växjö SS lag I 4.27.6. 100 ryggsim h: 1. Jerker Wilson, 56, VSS 1.05.10, 2. Anders Jägerbrink, 59, KS 1.08.40, 3. Lennart Claesson, 58, VSS 1.08.70. 100 ryggsim d: 1. Carina Nilsson, 61, MSS 1.12.20, 2. Christina Strömberg, 63, VÖSS 1.14.20, 3. Elisabeth Dahl, 60, MSS 1.15.80. 400 frisim h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 4.12.60 (DR) 2. Per-Ola Brink, 59, JSS 4.14.20, 3. Hans Lärkfelt, 58, JSS 4.24.10. 400 frisim d: 1. Marie Sundeborg, 56, VSS 4.37.10, 2. Isa Palmberg, 59, JSS 4.45.40, 3. Carolina Fusco, 62, JSS 4.46.90. 100 fjärilsim h: 1. Lennart Claesson, 58, VSS 1.00.90, 2. Börje Dahl, 59, VÖSS 1.01.80, 3. Bengt Rask, 54, MSS 1.04.50. 100 fjärilsim d: 1. Marie Eriksson, 58, JSS 1.07.30, 2. Katarina Aronsson, 57, VSS 1.08.20, 3. Isa Palmberg, 59, JSS 1.11.30. 200 medley h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 2.20.60, 2. Per-Ola Brink, 59, JSS 2.22.30, 3. Börje Dahl, 59, VÖSS 2.22.40. 200 medley d: 1. Marie Sundeborg, 56, VSS 2.31.70, 2. Elisabeth Dahl, 60, MSS 2.34.60, 3. Carina Nilsson, 61 MSS 2.38.30. 4×100 frisim h: 1. Värnamo SS lag I (Lennart Claesson 56.50, Esko Dahlman 55.70, Ove Johansson 56.40, Jerker Wilson 54.70) 3.43.30 (DR), 2. Jönköpings SS lag I 3.43.70, 3. Växjö SS lag I 3.58.20. 4×100 frisim d: 1. Jönköpings SS lag 1 (Isa Palmberg 1.01.70, Helene Ulvar 1.06.50, Helene Sparr 1.06.10, Marie Eriksson 1.03.40) 4.17.80, 2. Värnamo SS lag I 4.23.20, 3. Jönköpings SS lag II 4.30.20. 1500 frisim h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 16.47.00, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 17.04.80, 3. Hans Lärkfelt, 58, JSS 17.26.40. 200 frisim d: 1. Marie Sundeborg, 56, VSS 2.14.10, 2. Isa Palmberg, 59, JSS 2.14.50, 3. Marie Eriksson, 58, JSS 2.17.40. 200 bröstsim h: 1. Esko Dahlman, 59, VSS 2.35.20, 2. Bo Bjerkehol, 56, JSS 2.41.10, 3. Mikael Johansson, 58, JSS 2.44.70. 100 bröstsim damer: 1. Helene Ulvar, 59, JSS 1.19.90, 2. Annelie Adolfsson, 61, JSS 1.20.10, 3. Carina Töyrä, 60, MSS 1.23.40. 100 frisim h: 1. Jerker Wilson, 56, VSS 55.50, 2. Göran Gunnerling, 52, JSS 55.80, 3. Lennart Claesson, 58, VSS 56.40. 200 ryggsim d: 1. Carina Nilsson, 61, MSS 2.31.50 (DR), 2. Christina Strömberg, 63, VÖSS 2.33.40, 3. Isa Palmberg, 59, JSS 2.41.50. 200 fjärilsim h: 1. Börje Dahl, 59, VÖSS 2.13.90, 2. Per-Ola Brinck, 59, JSS 2.24.50, 3. Lennart Claesson, 58. VSS 2.25.70. 400 medley d: 1. Marie Eriksson, 58, JSS 5.23.20, 2. Carolina Fusco, 62, JSS 5.31.00, 3. Christina Strömberg, 63, VÖSS 5.36.20, 4. Helene Ulvar 59, 5.36.60, 5. Marie Sundeborg, 56, VSS 5.53.00 4×200 frisim h: 1. Värnamo SS lag I (Lennart Claesson 2.06.50, Jerker Wilson 2.05.50, Ove Johansson 2.05.80, Esko Dahlman 2.02.80) 8.20.70, 2. Jönköpings SS lag I 8.22.50, 3. Växjö SS lag I 8.38.60. 4×100 medley d: 1. Jönköpings SS lag I (Annelie Adolfsson 1.17.60, Helene Ulvar 1.20.30, Marie Eriksson 1.08.50, Isa Palmberg 1.01.60) 4.48.00, 2. Markaryds SS 5.01.30. 3. Växjö SS 5.02.90.

Poäng i simohpp 17—18/1: JSS 51 p, VÖSS 34, VSS 27, KS 13.

Sammanlagda DM-poäng: JSS 358 p, VSS 227.5, VÖSS 163.5, MSS 111 KS 30, ASS 17, HVSS 6, GSS 3.

DM SÖRMLAND, Södertälje 4, 7, 8 februari och Eskilstuna 14, 15 februari. Deltagande klubbar Eskilstuna Simsällskap: ESS, Flens Simsällskap, FSS, Katrineholms Simsällskap: KSS, Nyköpings Simsällskap: NSS, Oxelösunds Simsällskap: OSS, Strängnäs Simsällskap: SS, Södertälje Simsällskap: SSS, Tunafors Sportklubb: TSK.

800 frisim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 61, 9.29.40 (DR), 2. Anita Larsson, TSK, 62 1.05.20, 3. Inger Larsson, TSK, 60, 10.10.50. 1500 frisim h: 1. Stefan Andersson, TSK, 60, 17.12.30, 2. Peter Andersson, SSS, 61, 17.56.50, 3. Tommy Koskelainen, SSS, 60 18.09.00. 200 fritt h: 1. Stefan Andersson, TSK, 1960 2.07.55, 2. Lennart Andersson, SSS, 1957 2.08.65, 3. Per Björkman, NSS, 1961 2.09.50. 200 bröstsim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 1961, 2.50.10, 2. Ingmarie Westergren, TSK 1959, 2.57.70, 3. Lena Thorstensson, SS, 1961 2.59.75. 100 bröstsim h: 1. Veikko Mattola, SSS 1956, 1.14.60 2. Stefan Thorheim, TSK, 1957 1.16.40, 3. Nils Andreasson, TSK 1957 1.17.05. 100 frism d: 1. Inger Larsson, TSK, 1960 1.01.80, 2. Caroline Eriksson, SSS, 1961 1.02.50, 3. Anita Larsson, TSK, 1962 1.05.30 200 ryggsim h: 1. Lennart Andersson, SSS, 1957 2.20.35, 2. Stefan Andersson, TSK, 1960 1.23.90, 3. Ulf Granberg, SSS, 1960 2.24.70. 200 fjärilsim d: 1. Inger Larsson. TSK, 1960 2.35.70, 2. Carina Falk, OSS, 1961 2.45.80, 3. Gisela Gustafsson, SSS, 1962 2.50.00. 4×100 medley h: 1. SSS lag 1 4.23.50, 2. SSS lag 2 4.33.60, 3. TSK 4.34.50. 4×200 frisim d: 1. TSK 9.45.90, 2. SSS 10.07.20, 3. OSS 10.17.80. 400 medley h: 1. Stefan Andersson, TSK, 1960 5.08.80, 2. Ulf Granberg. SSS, 1960 5.11.40, 3. Peter Andersson, SSS 1961 5.11.40. 100 ryggsim d: 1. Inger Larsson, TSK, 1960 1.13.80, 2. Anita Larsson, TSK 1962 1.14.50, 3. Monica Jansson, NSS. 1963 1.15.20. 100 ryggsim h: 1. Tommy Koskelainen, SSS, 1960 1.05.60, 2. Veikko Mattola, SSS, 1956 1.06.00, 3. Lennart Andersson, SSS, 1957 1.06.30. 400 frisim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 1961 4.36.15 (DR), 2. Inger Larsson, TSK 1960 4.53.00, 3. Anita Larsson, TSK. 1962 4.55.00. 100 fjärilsim h: 1. Stefan Andersson, TSK, 1960 1.05.00, 2. Ulf Granberg, SSS, 1960 1.05.90 3. Tomas Lindgren, SSS, 1961 1.06.50 4×100 medley d: 1. TSK 4.55.45 (DR), 2. SSS 5.04.80, 3. OSS 5.16.00 200 frisim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 1961 2.12.40 (DR), 2. Inger Larsson, TSK, 1960 2.17.80, 3. Anita Larsson, TSK, 1962 2.19.30. 200 bröstsim h: 1. Veikko Mattola, SSS 1956 2.42.30, 2. Ulf Granberg, SSS 1960 2.42.50, 3. Stefan Thorheim, TSK, 1957 2.47.00. 100 bröstsim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 1961 1.18.40 (DR), 2. Ingmarie Westergren, TSK, 1959 1.21.50, 3. Lena Thorstensson, SS, 1961 1.24.70. 400 frisim h: 1. Stefan Andersson, TSK 1960 4.21.20, 2. Peter Andersson, SSS 1961 4.34.80, 3. Tomas Lindgren, SSS, 1961 4.34.80. 400 ind, medley d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 1961 5.13.60 (DR), 2. Inger Larsson, TSK, 1960 5.36.70, 3. Monica Jansson, NSS, 1963 5.38.60. 4×200 frisim h: 1. TSK (Peter Boberg, Leif Jonsson, Kjell Johansson Stefan Andersson) 8.37.70, 2. SSS 8.42.60, 3. SSS lag 2 9.00.00. 4×100 frisim d: 1. TSK (Eva Engström, Ingmarie Westergren, Anita Larsson Inger Larsson) 4.26.90, 2. SSS 4.33.70, 3. OSS 4.34.50. 100 frisim h: 1. L. Andersson, SSS 57, 56.60, 2. Stefan Andersson, TSK, 60, 56.60, 3. Leif Jonsson, TSK, 54, 57.30. 200 medley d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 61 2.32.50 (DR), 2. Monica Jansson, NSS, 63 2.39.60, 3. Lena Thorstensson, SS. 61 2.42.20. 200 fjärilsim h: 1. Stefan Andersson, TSK, 60, 2.24.70, 2. Tomas Lindgren, SSS, 61 2.30.70, 3. Per Duvner, SSS 2.36.60. 100 fjärilsim d: 1. Inger Larsson, TSK, 60 1.09.90, 2. Carina Falk, OSS, 61 1.12.50, 3. Gisela Gustavsson, SSS, 62 1.18.20. 200 ind medley h: 1. Stefan Andersson, TSK, 60 2.20.40, 2. Veikko Mattola, SSS, 56 2.22.20, 3. Ulf Granberg, SSS, 60 2.24.00. 200 ryggsim d: 1. Inger Larsson, TSK, 60 2.34.50, 2. Anita Larsson, TSK, 62 2.38.00, 3. Monica Jansson, NSS 63, 2.41.60. 4×100 frisim h: 1. TSK (Stefan Andersson, Kjell Johansson Leif Jonsson, Rolf Carlsson) 3.49.40 (DR), 2. SSS 3.51.20, 3. TSK 4.01.80

Poängställning: Södertälje 333, Tunafors 311, Nyköping 71, Oxelösund 41, Strängnäs 30, Eskilstuna 7, Katrineholm 1.

DM VÄSTERGÖTLAND, Trollhättan. Deltagande föreningar: Alingsås Sim o Livräddningssällskap: ASLS, Falköpings Simsällskap: FSS, Herrljunga SS: HSS, IFK Vänersborg: VÄN, Kvänums Simsällskap: KSS, Karlsborgs Simklubb: KSK, Lidköpings Gymnastik o Sällskap: LGSS Mariestads Sällskap: MSS: Simklubben Götene: SKG, Skövde Simsällskap: SSS, Simklubben Elfsborg: SKE, Simklubben 1970 Sandared: SK70, Svenljunga Simklubb: SSK, Töreboda Simförening: TSF, Tidaholms Gymnastik o Idrottsförening: TGIF, Trollhättans Simsällskap: TSS, Åsundens Simsällskap: ÅSS, Skara Simsällskap: KA.

800 frisim d: 1. Pia Ottosson, 60, MSS 9.14.5 (DR), 2. Åsa Söderman, 60, SKE 9.38.9, 3. Ingela Havaas, 62, SSS 9.47.6. 1500 frisim h: 1. Ulf Zachrisson, 58, SKE 17.22.0, 2. Bengt Qvist, 58, SSS 17.46.9, 3. Göran Jern, 60, SSS 17.48.9. 200 frisim h: 1. Anders Rutqvist, 58, MSS 2.01.1, 2. Lars-Göran Berndtsson, 55, SKE 2.01.3, 3. Gunnar Johansson, 57, MSS 2.04.6. 200 bröstsim d: 1. Igela Havaas, 62, SSS 2.46.5, 2. Katarina Bergh, 63, SKA 3.02.3, 3. Ulrika Skoglud, 62, SSS 3.02.3. 100 bröstsim h: 1. Göran Jern, 60 SS 1.12.0, 2. Mats Stenberg, 59, MSS 1.15.1, 3. Thomas Andreasson 59, ASLS 1.15.9. 100 frisim d: 1. Pia Ottosson, 60, MSS 1.01.0, 2. Elisabeth Gustafsson, 60, SKA 1.04.2, 3. Ingela Havaas, 62, SSS 1.04.6. 200 ryggsim h: 1. Bengt Qvist, 58, SSS 2.22.0, 2. Anders Jonsson, 59, SSS 2.24.7, 3. Joachim Svensson, 60, ASLS 2.25.6. 200 fjärilsim d: 1. Elisabeth Gustafsson, 60, KA 2.32.1, 2. Ann-Charlotte Ehn, 60, FSS 2.36.2, 3. Karin Eenfeldt, 59, ASLS 2.40.2. 400 medley h: 1. Bengt Qvist, 58, SSS 5.08.2, 2. Göran Jern, 60, SSS 5.09.1, 3. Claes Holmén, 59, TSS 5.14.6. 4×200 frisim d: 1. MSS 9.24.3, 2. SSS 9.36.2, 3. SKE 9.43.3. 4×100 medley h: 1. SSS 4.19.2 (DR), 2. SKE 4.25.7, 3. MSS 4.25.9. 100 rygg h: 1. Bengt Qvist, 58, SSS 1.06.1, 2. Lars-Göran Berndtsson, 55, SKE 1.07.5, 3. Joachim Svensson, 60, ASLS 1.07.5. 100 ryggsim d: 1. Carina Askeröd, 60, SSS 1.13.8, 2. Susanne Lundgren, 62, TSS 1.13.9, 3. Birgitta Robertsson, 63, MSS 1.16.4. 400 frisim h: 1. Anders Rutqvist, 58, MSS 4.25.9, 2. Göran Jern 60, SSS 4.27.3, 3. Ulf Zachrisson, 58, SKE 4.31.5. 400 frisim d: 1. Pia Ottosson, 60, MSS 4.29.4, 2. Eva Jansson, 63, 4.51.3, 3. Margareta Karlsson, 59, SSS 4.51.9. 100 fjärilsim h: 1. Bengt Qvist, 58, SSS 1.02.8, 2. Lars Göran Berndtsson, 55, SKE 1.03.6, 3. Göran Borg, 57, TSS 1.04.6. 100 fjärilsim d: 1. Pia Ottosson, 60, MSS 1.10.0, 2. Ingela Havaas, 62, SSS 1.11.0, 3. Ann-Charlotte Ehn, 60, FSS 1.11.0. 200 medley h: 1. Gunnar Johansson, 57, MSS 2.21.4, 2. Lars Göran Berndtsson, 55, SKE 2.24.8, 3. Göran Jern, 60, SSS 2.27.0. 200 medley d: 1. Ingela Havaas, 62, SSS 2.36.1 2. Eva Jansson, 63, MSS 2.42.9, 3. Ann-Charlotte Ehn, 60, FSS 2.44.7. 4×100 frisim h: 1. SKE 3.51.0, 2. SSS 3.52.9, 3. TSS lag I 3.56.9. 4×100 frisim d: 1. SSS 4.23.6, 2. MSS 4.25.9, 3. SKE 4.32.7. 200 frisim d: 1: Pia Ottosson, 60, MSS 2.13.6, 2. Ninni Andersson, 60, SKE 2.18.3, 3. Åsa Hammerin, 63, MSS 2.21.1. 200 bröstsim h: 1. Göran Jern, 60, SSS 2.39.7, 2. Thomas Andreasson, 59, ASLA 2.44.7, 3. Peter Hölscer, 61, LGSS 2.48.2. 100 bröstsim d: 1. Ingela Havaas, 62, SSS 1.17.5, 2. Ann Qvist, 60, SSS 1.24.5, 3. Ulrika Skoglund, —62, SSS 1.25.0. 100 frisim h: 1. Anders Rutqvist, 58, MSS 56.1, 2. Lars Göran Berndtsson, 55, SKE 56.2, 3. Gunnar Johansson, 57, MSS 57.0. 200 ryggsim d: 1. Carina Askeröd, 60, SSS 2.37.4, 2. Susanne Lundegren, 62, TSS 2.38.2, 3. Birgitta Robertsson, 63, MSS 2.43.7. 200 fjärilsim h: 1. Bengt Qvist, 58, SSS 2.20.4, 2. Göran Borg, 57, TSS 2.28.8, 3. Juha Läppänen, 59, ÅSS 2.36.3. 400 medley d: 1. Ingela Havaas, 62, SSS 5.32.8, 2. Eva Jansson, 63, MSS 5.42.1, 3. Katarina Bergh, 63, SKA 5.46.1. 4×200 frisim h: 1. SKE 8.24.8, 2. SSS 8.30.5, 3. MSS 8.50.2. 4×100 medley d: 1. SSS 4.54.7 (DR), 2. MSS 5.09.8, 3. SKE 5.12.2.



ANDERS RUTQVIST, bakom klubbkamraten Anders Pettersson, var Västgöta-DM:s främste frisimmare

DM UPPLAND, Österbybruk 12 februari. GSS: Gimo SS, HIK: Hallsta IK, MSS: Märsta SS, NSK: Norrtälje SK, US: Upsala S, ÖSK: Örbyhus SK, ÖSS: Österby SS. 400 frisim h: 1. Mikael Ahlund, 58, US 4.25.5, 2. Bent Christensen, US 4.28.2, 3. Hans Eriksson, US 4.36.9. 100 frisim d: 1. Helen Claesson, 62, US 1.05.6, 2. Agneta Öhman, MSS 1.07.5, 3. Carina Ahlund MSS 1.09.4. 200 ryggsim h: 1. Mikael Ahlund, 58, US 2.30.9, 2. Mikael Dahlberg, HIK 2.31.9, 3. Hans Eriksson, US 2.36.5. 200 bröstsim d: 1. Maud Jansson, 62, GSS 2.51.3 (DR), 2. Susanne Brunn, US 3.03.5, 3. Inger Arvidsson, GSS 3.06.4. 200 fjärilsim h: 1. Mikael Ahlund, 58, US 2.28.7, 2. Niklas Ramström, US 2.29.1; 3. Bent Christensen, US 2.39.8. 400 ind medley d: 1. Helen Claesson, 62, US 5.36.6, 2. Agneta Öhman, MSS 5.41.4, 3. Agneta Rösth, US 5.43.2. 4×200 frisim h: 1. Upsala Simsällskap lag I 8.51.0, 2. Upsala Simsällskap lag II 9.36.6.

DM HALLAND, Halmstad 15 februari. 1500 frisim h: 1. Jan Olof Svensson, 60, SK Laxen 17.55.70, 2. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 19.02.20, 3. Peter Köhlichhaus, 61, SK Laxen 20.01.50. 200 frisim d: 1. Pia Mårtensson, 59, Sim-Gif Varberg 2.14.30, 2. Viviann Karlsson, 61, Sim-Gif Varberg 2.15.60, 3. Lotta Palmér, 60, SK Laxen 2.20.00. 200 bröstsim h: 1. Jan Ladeborn, 58, Sim-Gif Varberg 2.37.40, 2. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 2.42.70 3. Ragnar Svensson, 60, Sim-Gif Varberg 2.50.30. 100 bröstsim d: 1. Carina Altsjö, 62, Sim-Gif Varberg 1.28.20, 2. Gunilla Larsson, 63, Kungsbacka SS 1.28.70, 3. Britt-Marie Karlsson, 59, Sim-Gif Varberg 1.28.70. 100 frisim h: 1. Stefan Nilsson, 56, SK Laxen 54.50, 2. Kenth Stenbäck, 59, SK Laxen 55.80 3. Bo Nestor, 58, SK Laxen 56.50. 200 ryggsim d: 1. Christina Börjesson, 61, Sim-Gim Varberg 2.39.00 (DR), 2. Lotta Palmér, 60, SK Laxen 2.43.20, 3. Christina Andersson, 62, Varbergs SLS 2.44.50. 200 fjäril h: 1. Jan-Olof Svensson, 60, SK Laxen 2.20.90, 2. Stefan Nilsson, 56, SK Laxen 2.25.40, 3. Bo Nestor, 58, SK Laxen 2.32.20. 400 medley d: 1. Pia Mårtensson, 59, Sim-Gif Varberg 5.30.50 (DR), 2. Viviann Karlsson, 61, Sim-Gif Varberg 5.38.00, 3. Lotta Palmér, 60, SK Laxen 5.48.50. 4×200 frisim h: 1. SK Laxen lag I (Kenth Stenbäck, Jan-Olof Svensson, Bo Nestor, Stefan Nilsson) 8.29.50, 2. Sim-Gif Varberg, lag I 8.48.00, 3. SK Laxen lag II 8.48.20. 4×100 medley d: 1. Sim-Gif Varberg lag I (Christina Börjesson, Carina Altsjö, Viviann Karlsson, Pia Mårtensson) 5.05.00, 2. SK Laxen lag I 5.14.50, 3. Varbergs SLS lag I 5.20.40.

DM UPPLAND, Centralbadet Uppsala 3 februari. 1500 frisim h: 1. Bengt Svensson, 57, US 16.23.2, 2. Mikael Ahlund, 58, US 17.32.6, 3. Bent Christensen, 54, US 17.58.4. 800 frisim d: 1. Agneta Öhman, 62 MSS 10.11.0, 2. Helen Claesson, 62 US 10.21.7, 3. Agneta Rösth, 59, US 10.34.3. 4×100 medley h: 1. Upsala Simsällskap lag I (Bengt Svensson, Jonas Lenner, Per Bill, Micke Ahlund) 4.21.3, 2. Uppsala Simsällskap lag II 4.35.3. 4×100 medley d: 1. Uppsala Simsällskap lag I (Gunilla Forslund, Susanne

ST-SIMMET, Sundsvall 15 februari. 100 frisim fl 60—61: Anette Löjdström, 61, HSS 1.01.50, 2. Monika Parsmark, 60, HSS 1.01.60. 100 frisim fl 62—63: 1. Carina Forsén, 62, SSS 1.05.40, 2. Helena Tufvesson, 62, TAIF 1.05.70. 50 frisim fl 64—65: 1. L. M. Larsson, 65, DIF 31.30, 2. Anna Tufvesson, 64, TAIF 31.50. 50 frisim fl 66 o sen: 1. Susanna Axelsten, 66 KA 37.70, 2. Kristina Hallén, 66, TAIF 38.30. 100 ryggsim p 60—61: 1. Christer Johansson, 60, ÖASS 1.08.20, 2. Mats Hedgren, 60, ÖASS 1.10.10. 50 ryggsim p 62—63: 1. Mikael Sirenius, 63, SSS 35.90, 2. Per Mattsson, 62 SSS 36.00. 50 ryggsim p 64—65: 1. Håkan Lidén, 64 KA 39.00, 2. Magnus Strandin, 65, BRIF 40.30. 50 ryggsim p 66 o sen: 1. Lars Gedda 66, DIF 42.60, 2. Jens Blank, 66, SSS 44.30. 200 bröstsim fl 60—61: 1. Monica Parsmark, 60 HSS 2.52.30 2. Carina Elfström, 60 HSS 2.59.60.

100 bröstsim fl 62—63: 1. Helena Wiig, 62, SSS 1.23.80,, 2. Lena Engström, 63, TAIF 1.26.30. 50 bröstsim fl 64—65: 1. Anna Tufvesson, 64, TAIF 37.90, 2. Lillemor Hallne, 64, TAIF 39.60. 50 bröstsim fl 66 o sen: 1. Gabriella Skantz, 66, SIK 47.40, 2. Monika Jörnelind, 66 BSS 47.40. 100 fjärilsim p 60—61: 1. Christer Johansson, 60 ÖASS 1.06.50, 2. Mats Hedgren, 60, ÖASS 1.09.10. 50 fjärilsi mp 62—63: 1. Per Mattsson, 62, SSS 32.40, 2. Anders Hägglund, 63, SIK 34.10. 50 fjärilsim p 64—65: 1. Johan Andersen, 64, HSS 36.80, 2. Peter Arvidsson, 64, ÖASS 37.20. 25 fjärilsom p 66 o sen: 1. Lars Gedda, 66, DIF 18.20, 2. Jens Blanck, 66, SSS 19.00. 100 fjärilsim fl 60—61: 1. Monika Parsmark, 60, HSS 1.10.60 2. Anette Löjdström, 61, HSS 1.12.00

50 fjärilsim fl 62—63: 1. Helena Wiig, 62, SSS 34.10, 2. Inger Dahlberg, 62, NIF 34.00. 50 fjärilsim fl 64—65: 1. Lillemor Hallén, 64, TAIF 36.70, 2. Anna Tufvesson, 64, TAIF 36.90. 25 fjärilsim fl 66 o sen: 1. Susanne Axelsten, 66 KA 19.50, 2. Cecilia Nyman, 67, BRIF 20.90. 200 bröstsim p 60—61: 1. Mats Hedgren, 60 ÖASS 2.43.90, 2. Mats Hansson, 61, NIF 2.48.20. 100 bröstsim p 62—63: 1. Anders Hägglund, 63, SIK 1.21.60, 2. Örjan Eriksson, 63, SK Ägir 1.24.90. 50 bröstsim p 64—65: 1. Johan Andersson, 64, HSS 40.90, 2. Peder Olsson, 64, BIF 41.20. 50 bröstsim p 66 o sen: 1. Ove Callheim, 67, SK Ägir 47.90, 2. Jens Blanck, 66, SSS 48.20. 100 ryggsim fl 60—61: 1. Katarina Stattin, 60, SASS 1.12.00, 2. Monika Parsmark, 60, HSS 1.14.00. 50 ryggsim fl 62—63: 1. A. K. Ottosson, 63, SK Ägir 35.20, 2. Helena Tufvesson, 62, TAIF 36.00. 50 ryggsim fl 64—65: 1. Anette Sandin, 64, KA 38.90, 2. L. M. Larsson, 65 DIF 38.90. 50 ryggsim fl 66 o sen: 1. Kristina Hallén, 66, TAIF 43.90, 2. Susanna Axelsten, 66 KA 44.40. 100 frisim p 60—61: 1. Mats Hedgren, 60, ÖASS 59.30, 2. Hans Bergkvist, 61, SSS 1.01.40. 100 frisim p 62—63 1. Per Mattsson, 62, SSS 1.02.90, 2. Stefan Sundkvist, 62, IIK 1.04.70. 50 frisim p 64—65: 1. Torbjörn Svensk, 64, BSS 32.00, 2. Håkan Lidén, 64 KA 32.70. 50 frisim p 66 o sen: 1. Lars Gedda, 66 DIF 36.80 2. Jens Blanck, 66 SSS 37.10.

Klubbpoäng: Sundsvalls Simsällskap 125 p, Timrå AIF 95, Hudiksvalls Simsällskap 66, Örnsköldsviks ASS 58, SK Ägir 55, Kramfors 49, Nordmaling 41, Delsbo IF 40, Själevad IK 35, Sollefteå ASS 33.

NORRLANDSCUPEN, Kalix lördag 31 januari 1976. 100 frisim d: 1. Anja Pettersson, 59, N 1.01.00 (DR), 2. Anette Löjdström, 61, H 1.01.00, 3. Inga Norrbelius, 58, G 1.03.00. 200 bröstsim h: 1. Per Unander, 59, M 2.34.00, 2. Mikael Bergström 58, N 2.40.40, 3. Tomas Jonsson, 59, H 2.47.80. 100 ryggsim d: 1. Anette Lundström, 61, N 1.08.50 (DR), 2. Anna Rainer, 61, G 1.11.50, 3. Lena Cederberg, 59, H 1.13.80. 100 fjärilsim h: 1 Mats-Åke Olsson, 58, V 1.01.40 (DR), 2. Lennart Berggren, 59, N 1.02.10, 3. Gunnar Stattin, 59, M 1.03.00. 100 bröstsim d: 1. Monika Persmark, 60, H 2.51.00 (DR), 2. Anna Lindberg, 59, Å 2.51.90, 3. Anita Aspemo, 63, N 3.01.90. 100 frisim h: 1. Dan Larsson, 58, M 55.00, 2. Anders Olofsson, 59, N 56.00, 3. Mats-Åke Olsson, 58, V 56.50. 100 fjärilsim d: 1. Anja Pettersson, 59, N 1.06.30 (DR), 2. Birgitta Wiig, 59, M 1.10.00 3. Anna Rainer, 61, G 1.11.60. 100 ryggsim h: 1. Roger Bergman, 58, N 1.04.20 (DR), 2. Sören Wattman, 59, M 1.05.80, 3. Lennart Wegemo, 52, G 1.07.80. 200 medley d: 1. Birgitta Wiig, 59, M 2.29.40, 2. Monica Persmark, 60, H 2.29.50, 3. Anna Rainer, 61, G 2.35.40. 200 medley h: 1. Mikael Bergström, 58, N 2.18.60 (DR), 2. Leif Andree, 58, M 2.21.90 3. Leif Sjöblom, 60 V 2.28.90. 100 bröstsim fl 64 o sen: 1. Anna Tufvesson, 64, M 1.22.00, 2. Gunilla Jörnelind, 64, H 1.25.50, 3. Marie Holmgren, 64, Å 1.27.90. 100 frisim p 64 o sen: 1. Torbjörn Svensk, 64,H 1.09.70, 2. Håkan Lidén, 64, Å 1.09.80, 3. Lars Olsson, 64, M 1.13.10 100 frisim fl 64 o sen: 1. Anneli Forsberg, 64, V 1.09.00, 2. Liss Mari Larsson, 65, H 1.10.40, 3. Anna Tufvesson, 64, M 1.12.20. 100 bröstsim p 64 o sen: 1. Johan Andersson, 64, H 1.29.40, 2. Peder Olsson 64, Å 1.29.80, 3. Ulrik Svensson, 64 N 1.29.40. 4×100 medley d: 1. Norrbotten 4.46.40, 2. Hälsingland 4.46.90, 3. Ångermanland 5.00.30, 4. Västerbotten 5.02.30, 5. Gästrikland 5.14.60, 6. Medelpad disk. 4×100 medley h: 1. Medelpad 4.14.90, 2. Norbotten 4.28.20, 3. Gästrikland 4.30.40, 4. Västerbotten 4.35.00, 5. Ångermanland 4.41.00, 6. Hälsingland 4.45.70.

Förkostningar: Å: Ångermanland M: Medelpad, G: Gästrikland, H: Hälsingland, N: Norrbotten, V: Västerbotten.

Slutpoäng: 1. Norrbotten 75 p, 2. Medelpad 60 p, 3. Hälsingland 59, 4. Ångermanland 48 p, 5. Västerbotten 47 , 6, Gästrikland 45.

NATIONELLA TÄVLINGAR, Kalix 1 februari. 400 frisim d: 1. Anette Löjdström, 61, HSS 4.40.80, 2. Anette Lundström, 61, GeMa 4.40.80 (DR) 3. Susanne Wennström, 63, GeMa 4.43.90. 400 frisim h: 1. M-Å Olsson 58, USS 4.23.50, 2. Anders Olofsson 59, GeMa 4.24.10, 3. Anders Hessman, 59, GSS 4.24.20. 100 bröstsim d: 1. Anna Lindberg, 59, SASS 1.20.50, 2. Monicka Parsmark, 60, HSS 1.20.90 (DR), 3. Anna Tufvesson, 64, TAIF 1.23.60. 400 bröstsim h: 1. Per Unander, 59, SSS 1.10.10 (DR), 2. Mikael Bergström, 58, LSS 1.14.90, 3. Tomas Jonsson, 58, BSS 1.15.30. 100 medley d: 1. Anna Tufvesson, 64, TAIF 1.19.20, 2. Liss Maria Larsson, 65, DIF 1.19.60, 3. Anneli Forsberg, 64, NIP 1.22.30. 100 medley p 64 o sen: 1. Torbjörn Svnsk, 64, BSS 1.21.10, 2. Per Nordh, 64, HiF 1.22.30, 3. Håkan Lindén, 64, KA 1.22.80. 200 fjärilsim d: 1. Anja Pettersson, 59 BBK 2.28.40 (DR), 2. Birgitta Wiig, 59, SSS 2.31.60, 3. Karin Bergström, 59 KxSS 2.39.60. 200 fjärilsim h: 1. Gunnar Stattin, 59, SSS 2.17.10, 2. Mats-Åke Ohlsson, 58, USS 2.17.70 3. Lennart Berggren, 59, ÄSS 2.20.30 200 ryggsim d: 1. Anette Lundström, 61, GeMa 2.26.50 (DR), 2. Anita Aspemo, 63, GeMa 2.37.40, 3. Anita Nordqvist, 61, USS 2.42.20. 200 ryggsim h: 1. Roger Bergman, 58, ÄSS 2.21.00, 2. Leif Andree, 58 SSS 2.25.70, 3. Christer Johansson, 60, ÖASS 2.29.60. 400 medley d: 1. Birgitta Wiig, 59, SSS 5.15.90, 2. Monica Parsmark, 60, HSS 5.17.60 (DR). 400 medley h: 1. Mats-Åke Olsson, 58, USS 5.04.20, 2. Lars Nilsson, 57, LSS 5.22.50, 2. Peter Bexelius, 60, BBK 5.40.90 200 frisim d: 1. Anna Rainer, 61, GSS 2.11.50 (DR), 2. Anette Löjdström, 61, HSS 2.14.90 (DR), 3. Inga Norrbelius, 58, GSS 2.17.00. 200 frisim h: 1. Sören Wattman, 59, SSS 2.00.20, 2. Anders Olofsson, 59, GeMa 2.03.50, 3. Mats-Åke Ohlsson, 58, USS 2.03.60.

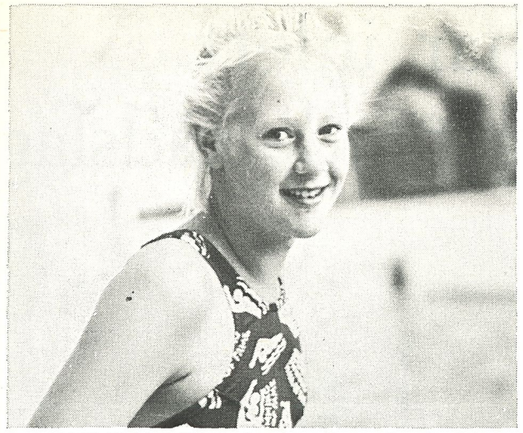
SME'SIMMET, Eskilstuna 22 februari. 400 frisim h: 1. Bengt Svensson, 57, US 4.08.90, 2. Stefan Andersson, 60, TSK 4.18.30. 200 frisim d: 1. Gunilla Siljebäck, 60, VSS 2.13.30, 2. Åsa Royne, 60, Täby 2.14.60. 100 fjärilsim h: 1. Jan Magnusson, KaSS 1.00.30, 2. Leif Björklund, 54, SPIF 1.02.30. 200 ryggsim d: 1. Cecilia Eklund, 60, Tägy 2.31.80, 2. Inger Larsson, 60, TSK 2.33.00, 3. Gunilla Forslund, 58, US 2.33.00. 200 ryggsim h: 1. Bengt Svensson, 57, US 2.17.20, 2. Bengt Beringer, 60, VSS 2.22.50. 100 ryggsim p f. 63 o sen: 1. Torbjörn Sjölin, 63, SPIF 1.12.10, 2. Joakim Sjöholm, 63, SPIF 1.14.90. 100 frisim fl f 63 o sen: 1. Marie Engbom, 63, VSS 1.05.30, 2. Helena Yling, 63, SKK/S 1.05.90. 100 bröstsim d: 1. Eva Gustafsson, 57, SKK/S 1.19.00, 2. Eva Blomster, 61, VSS 1.22.00. 200 ind medley h: 1. Bengt Svensson, 57, US 2.17.00, 2. Jan Magnusson, 55, KaSS 2.21.00 3. Stefan Andersson, 60, TSK 2.22.70. 200 ind. medley d: 1. Cecilia Eriksson, 60, Täby 2.40.60, 2. Gunilla Forslund, 58, US 2.41.10. 100 bröstsim h: 1. Håkan Svensson 60, VSS 1.12.00, 2. Jonas Lenner, 59, US 1.13.40. 100 bröstsim p f 63 o sen: 1. Lars-Åke Wennborg, 63, SPIF 1.21.00, 2. Christer Ceder 63, NSS 1.22.50. 100 ryggsim fl f 63 o sen: 1. Elisabeth Ling, 63, VSS 1.17.60, 2. Annelie Högback, 63, VSS 1.18.20. 100 fjäril d: 1. Helen Claesson, 62, US 1.10.10 (DR), 2. Inger Larsson, 60, TSK 1.10.70. 200 frisim h: 1. Bengt Svensson, 57 US 2.00 20, 2. Sten-Åke Gustafsson, 59, KSS 2.04.10. 400 frisim d: 1. Ann-Mari Jansson, 59, KSS 4.39.10 2. Åsa Royne, 60, Täby 4.42.50. 100 frisim p f 63 o sen: 1. Anders Berggren, 63, VSS 1.04.20, 2. Tommy Pettersson, 63, SSK 1.04.70, 3. Joakim Lindberg, 63, SKK/S 1.04.80.

100 bröstsim fl r 63 o sen: 1. Annika Berg, 63, TSK 1.27.00, 2. Susanne Roy, 63, VSS 1.27.10. 4×100 medley h: 1. Upsala S lag I 4.16.00 2. Södertälje SS lag I 4.24.60. 4×100 medley d: 1. Täby Sim 4.50.70, 2. SKK-Spårvägen 4.51.90.

KRAMFORS-ALLIANSENS nationella simtävlingar i Ådalshallen (25 m) Kramfors 25 januari.

Klubbförkortningar: Björna IF=BJIF, Brännans IF=BIF, Gävle Simsällskap=GSS, Kramfors-Alliansen=K-A, Själevads IK=SIK, Sollefteå ASS=SASS, Sundsvalls SS=SSS, Timrå AIF=TAIF, Umeå S=USS, Simklubben Ägir=ÄGIR, Örnsköldsviks ASS=ÖASS.

4×200 frisim d: 1. Timrå AIF, lag 2 9.33.90 (DR Medelpad) (Helena Tufvesson, Lena Engström, Anette Abrahamsson, Anna-Greta Andersson), 2. SK Ägir, lag 1 9.41.30 (DR JämtlandJämtland), 3. Sundsvalls SS 9.46.10, 4. Sollefteå ASS, lag 1 9.53.50, 5. Umeå SS, lag 1 10.26.20. 4×200 frisim h: 1. Sundsvalls SS lag 1 8.19.70 (Leif Andreé, Sören Wattman, Pär Eriksson, Dan Larsson), 2. Sundsvalls SS, lag 2 8.54.20 3. SK Ägir 9.27.50, 4. Umeå SS, lag 1 9.51.20, 5. Timrå AIF 9.56.40, 6. Sollefteå ASS, lag 1 10.18.50. 100 frisim fl f —64 o sen: 1. Anna Tufvesson, —64, TAIF 1.10.20, 2. Christina Edlund, —64, ÖASS 1.12.70 100 frisim p f —64 o sen: 1. Håkan Lidén, —64, K-A 1.10.60, 2. Lars Olsson, —64, SSS 1.12.60. 200 bröstsim d: 1. Anna Lindberg, —59 SASS 2.55.30, 2. Helena Wiig, —62 SSS 3.00.00. 200 bröstsim h: 1. Per Unander, —59, SSS 2.30.50 (DR Medelpad), 2. Anders Ottosson, —55, GSS 2.46.60, 3. Mats Olsson, —61, SSS 2.50.00. 200 ryggsim d: 1. Christina Lidgren, —58, ÄGIR 2.37.90, 2. Anita Norquist, —61, USS 2.41.50 3. Kristina Kinell, —60, SSS 2.42.90 200 ryggsim h: 1. Sören Wattman, —59, SSS 2.21.50, 2. Leif Andrée, —58, SSS 2.24.70, 3. Dan Larsson, —58, SSS 2.28.10. 200 fjärilsim d: 1. Anita Andersson, —57, ÄGIR 2.41.40, 2. Anna Greta Andersson, —61, TAIF 2.47.10, 3. Marie Häggqvist, —61, ÖASS 2.48.90. 200 fjärilsim h: 1. Gunnar Stattin, —59, SSS 2.17.30. 2. Pär Eriksson, —53, SSS 2.21.80, 3. Henrik Hasselberg, —59, SSS 2.28.40.



CAROLINE ERIKSSON, Södertälje och ungdomslandslaget, imponerade i Sörmlands-DM, Kuriren Cup och Ekängsdoppet

KURIREN CUP, Eskilstuna 1 febr. Deltagande föreningar: Eskilstuna Simsällskap ESS, Finspång SK FSK, Karlslunds IF KIF, Köpings SS KSS, Nyköpings SS NSS, Strängnäs S SS, Surahammars IF SIF, Södertälje SS SSS, Tunafors SK TSK, Uppsala SS USS, Åtvidabergs SS ÅSS, Örebro SS ÖSS.

10×100 frisim: 1. Tunafors SK 10.10.90, 2. Uppsala SS 10.20.60 (startsträckan nytt DR Bengt Svensson, 57 USS 54.40). 100 frisim p f 63 o. sen: 1. Mats Karlsson, 63, ESS 1.07.50, 2. Göran Fält, 63, FSK 1.07.80. 100 frisim fl f 63 o. sen: 1. Monica Jansson, 63, NSS 1.04.60, 2. Meta Steinbach, 63, ÖSS 1.07.40. 100 fjärilsim d: 1. Anikka Ericson, 57, KIF 1.09.10, 2. Helen Classon, 62, USS 1.10.50. 100 fjärilsim h: 1. Bengt Svensson, 57, USS 1.01.50, 2. Stefan Andersson, 60, TSK 1.05.10, 3. Ulf Bressler, 57, KIF 1.06.00, 4. Ulf Granberg, 60, SSS 1.06.10, 5. Per Bill, 58, ÖSS 1.06.30. 100 ryggsim d: 1. Susnne Collgård, 60, KIF 1.11.60, 2. Annika Nylander, 62, KIF 1.15.80, 3. Inger Larsson, 60, TSK 1.16.00, 4. Anita Larsson, 62, TSK 1.16.00. 100 ryggsim h: 1. Bengt Svensson, 57, USS 1.06.10, 2. Per Duvner, 57, SSS 1.08.50, 3. Peter Jonsson, 61, NSS 1.10.50. 100 bröstsim p f 63 o. sen: 1. Christer Ceder, 63, NSS 1.22.50. 100 bröstsim fl f 63 o. sen: 1. Monica Jansson, 63, NSS 1.27.00 2. Anikka Berg, 63, TSK 1.28.40, 3. Lena Bumber 63, ESS 1.28.90. 100 bröstsim d: 1. Kristin Harstad, 59, KSS 1.23.40, 2. Lena Thorstensson, 61, SS 1.24.00, 3. B-M Johansson, 56, KIF 1.24.00. 100 bröstsim h: 1. Jonas Lenner, 59, USS 1.12.50, 2. Sandor Bruder, 60, FSK 1.12.90. 100 frisim d: 1. Caroline Eriksson, 61, SS 1.01.90 (DR), 2. Anikka Ericson, 60, KIF 1.03.40. 100 frisim h: 1. Bengt Svensson, 57, USS 55.00, 2. Ulf Bressler, 57, KIF, 57.60, 2. Mikael Ahlund, 58, USS 57.60, 2. John Christensen, 52, USS 57.60, 2. Stefan Andersson, 60, TSK 57.60. 10×50 lagkapp 63 o. sen: 1. Eskilstuna SS 5.47.20, 2. Örebro SS 5.57.00, 3. Köpings SS 6.27.30.

EKÄNGSDOPPET, Surahammar 21 februari. 100 frisim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 61, 1.01.60 (DR Södermanland), 2. Gunilla Siljebäck, VSS, 60, 1.01.90, 3. Gunilla Karlsson, KSS, 61 1.04.60. 100 fjärilsim h: 1. Lars Brodin, VSS, 59 1.05.00, 2. Tomas Lindgren, SSS, 61 1.07.60. 3. Sten-Åke Gustavsson, KSS, 59, 1.07.60. 200 bröstsim d: 1. Eva Blomster, VSS, 61 2.56.70 (DR Västmanland), 2. Lena Sjöberg, VSS, 61 2.59.10, 3. Eva-Lott Eriksson, SIF, 60 3.01.40. 200 ryggsim h: 1. Bengt Beringer, VSS, 60 2.21.40, 2. Tommy Koskelainen, SSS, 60 2.22.20, 3. Tomas Lejdström, VSS, 62 2.26.40. 100 fjärilsim d: 1. Caroline Eriksson, SSS, 61, 1.10.80, 2. Elisabeth Löfgren, SIF, 62 1.13.80, 3. Maria Falk, VSS, 61, 1.14.10. 200 bröstsim h: 1. Håkan Svensson, VSS, 60 2.33.00 (DR Västmanland), 2. Ulf Granberg, SSS 60, 2.49.70, 3. Per Beringer, VSS, 60 2.56.00. 200 ryggsim d: 1. Gunilla Siljabäck, VSS 60 2.38.50, 2. Birgitta Frennbo, VSS 60, 2.42.20, 3. Annika Juhlin, VSS, 62, 2.45.40. 100 frisim h: 1. Sten-Åke Gustafsson, KSS, 59, 58.00, 2. Tomas Eriksson, VSS, 60, 58.70, 3. Martin Eennerström, KSS, 59 1.00.70. 4×100 medley d: 1. Västerås Simsällskap lag II (Gunilla Siljebäck, Lena Sjöberg, Maria Falk, Monica Eriksson) 4.53.90 (DR), 2. Västerås Simsällskap lag I 4.57.00. 4×100 mdley h: 1. Västerås Simsällskap lag I (Bengt Beringer, Håkan Svensson, Lars Brodin, Tomas Eriksson) 4.23.30, 2. Södertälje SS lag I 4.35.70.

Nytt distriktsrekord på första sträckan i damernas lagkapp: Gunilla Siljebäck, VSS 1.12.00.

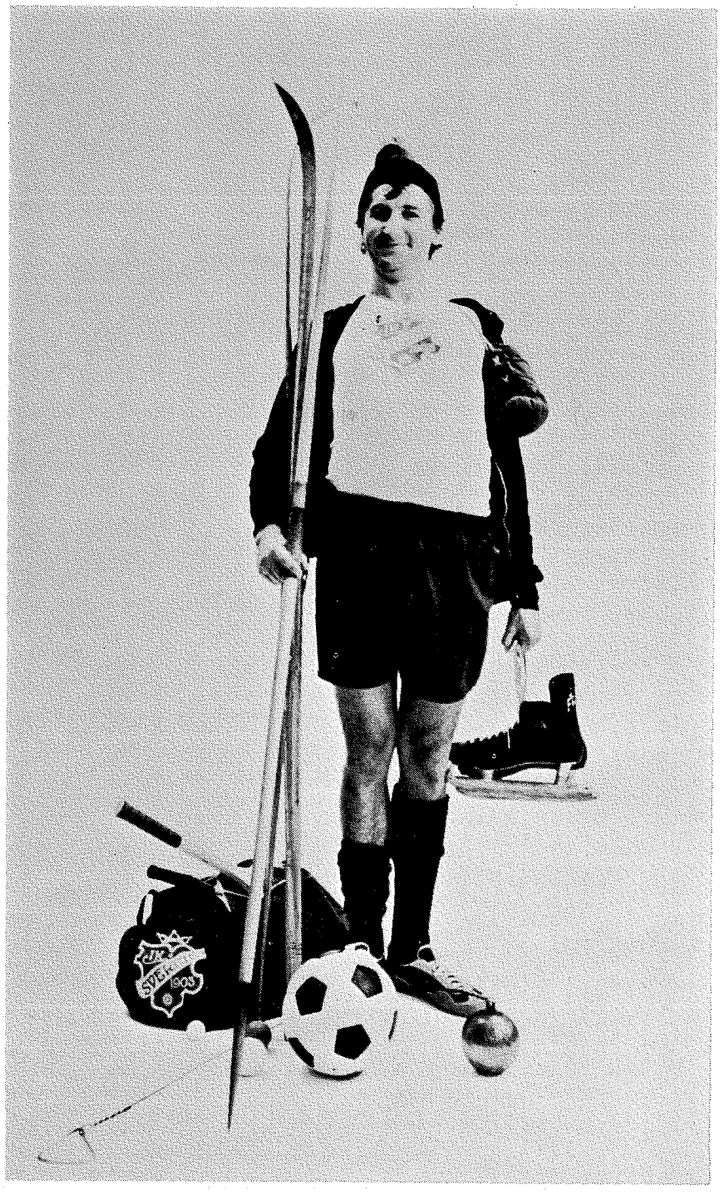
KORSVIRKESSIM, Ystad 7—8 febr. 200 frisim d A: 1. Katarina Ivholt, 60, Ran 2.16.0, 2. Karin Möller, 61, Glostrup 2.17.6, 3. Mette Klarshov, 62, Albertsl 2.17.8, 4. Ann Hultstrand, 61, MS 2.18.1. 200 frisim p B: 1. Jörgen Lindborg, 63, Ran 2.18.3, 2. Micky Bencsik, 63, HS 2.21.2, 3. Anders Asp, 63, HS 2.23.6 100 bröstsim h A: 1. Lennart Johansson, 58, BjSS 1.09.9, 2. Thomas Brorson, 58, MS 1.11.7, 3. Lars Lindkvist, 61, BjSS 1.12.0. 100 bröstsim fl B: 1. Catharina Lindell, 63, Ran 1.21.2, 2. Catarina Månsson, 63, Delfin 1.25.6, 3. Marie Berggren, 63, KSLS 1.25.7. 100 fjärilsim d A: 1. Katarina Ivholt, 60, Ran 1.08,9, 2. Carina Andersson, 61, Ran 1.10.0, 3. Ewa Malmqvist, 60, HSS 1.11.0, 4. Katarina Ljungqvist, 60, Åhus 1.12.2. 100 fjärilsim p B: 1. Micky Bencsik, 63, HS 1.13.8, 2. Patrik Jönsson, 64, Ran 1.15.5, 3. Jörgen Lindborg, 63, Ran 1.17.5. 100 ryggsim h A: 1. Torsten Buhre 57, MS 1.06.0, 2. Jan Andersson, 59, ÄSS 1.06.1, 3. Torbjörn Svanberg, 58, BjSS 1.08.0, 4. Jörgen Persson, 60, S 71 1.09.1, 5. Magnus Green, 59, TrSS 1.09.2. 100 ryggsim fl B: 1. Susanna Svensson, 63, YSS 1.13.9, 2. Maria Jönsson, 63, Åhus 1.14.8, 3. Pensé Andersen, 63, LS 1.16.5. 200 medley d A: 1. Katarina Ivohlt, 60, Ran 2.35.1, 2. Lena Svensson, 62, LS 2.35.9, 3. Kerstin Ekdahl, 60, KISS 2.37.5. 200 medley p B: 1. Micky Bencsik, 63, HS 2.40.8, 2. Jörgen Lindborg, 63, Ran 2.41.2, 3. Stefan Jönsson, 63, KSLS 2.46.2. 400 frisim h A: 1. Dan Eliasson, 59, MS 4.17.3, 2. Torsten Bureh, 57, MS 4.17.8, 3. Magnus Green, 59, TrSS 4.19.4, 4. Jens Klarskov, 60, Albertsl 4.20.9. 400 frisim fl B: 1. Susanna Svensson, 63, YSS 4.53.6, 2. Marie-Louise Aberg, 63, KSLS 4.54.4, 3. Susanne Dahlström, 63, LS 5.03.6. 200 frisim h A: 1. Lars Lindkvist, 61, BjSS 2.00.3, 2. Torsten Buhre, 57, MS 2.02.5, 3. Dan Eliasson, 59, MS 2.02.6, 4. Stefan Svensson, 58, YSS 2.03.5. 200 frisim fl B: 1. Susanna Svensson, 63, YSS 2.19.6, 2. Vibeke Fresing, 63, Albertsl 2.21.6, 3. Susanne Dahlström, 63, LS 2.22.2. 100 bröstsim d A: 1. Lotta Gustavsson, 62, Ran 1.19.9, 2. Marie Vestberg, 61, MS 1.20.4, 3. Anette Lindén, 59, LSS 1.21.9. 100 bröstsim p B: 1. Patrik Renmarker, 63, MS 1.21.1, 2. Niclas Bencsik, 63, HS 1.21.2, 3. Stefan Jönsson, 63, KSLS 1.23.9. 100 fjärilsim h A: 1. Göran Olandersson, 59, BjSS .1.03.7, 2. Christian Syrén, 58, YSS 1.04.1, 3. Dan Eliasson, 59, MS 1.04.1, 4. Peter Håkansson, 57, MS 1.04.4, 5. Björn Johansson, 58, HS 1.04.5. 100 fjärilsim fl B: 1. Maria Jönsson, 63 Åhus 1.11.9, 2. Marie Petersson, 63 HS 1.15.5, 3. Catharina Lindell, 63, Ran, 1.17.1. 100 ryggsim d A: 1. Ann Hultstrand,, 61, MS 1.13.0, 2. Carola Gustafsson, 62, LS 1.13.2, 3. Ewa Wahlqvist, 62, MS 1.13.6, 4. Ingrid Nilsson, 62, HS 1.14.8, 5. Helga Fleck, 62, LS 1.14.9. 100 ryggsim p B: 1. Jörgen Lindborg, 63, Ran 1.15.2, 2. Niclas Bencsik, 63, HS 1.18.3, 3. Mats Bertram, 64, Åhus 1.19.2. 200 medley h A: 1. Torsten Buhre, 57, MS 1.21.3, 2. Pelle Hedbys, 59, MS 2.22.9, 3. Lennart Johansson, 58, BjSS 2.23.4, 4. Magnus Green, 59, TrSS 2.24.1, 5. Björn Johansson, 57, MS 2.24.7. 200 medley fl B: 1. Maria Jönsson, 63, Åhus 2.41.6, 2. Caroline Brorsson, 63, SS Art 2.42.2, 3. Marie Petersson, 63, HS 2.45.5. 400 frisim d A: 1. Åsa Karlsson, 58, HS 4.36.2, 2. Carina Lundin, 60, HS 4.38.8, 3. Ingrid Nilsson, 62, HS 4.39.8. 400 frisim p B: 1. Jörgen Lindborg, 63, Ran 4.52.2, 2. Anders Asp, 63, HS 5.02.5, 3. Niclas Bencsik, 63, HS 5.09.1.

"LILLA VM-FINALEN", Karlstads 7—8 februari. 100 fjärilsim fl f 64 o sen: 1. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 1.12.90, 2. Tina Hatt, 65, Karlskoga SS 1.26.10. 100 fjärilsim p f 64 o sen: 1. Stefan Nilsson, 64, Filipstads IF 1.18.50, 2. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 1.21.50. 100 frisim fl f 62—63: 1. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.07.60, 2. Lillemor Hulting, 62, Malsjö SS 1.08.30. 100 frisim p f 62—63: 1. Åke Nyhlén, 62, Karlskoga SS 1.01.60, 2. Jarno Aalto, 62, Kristinehamns SS 1.05.10. 100 bröstsim fl f 60—61: 1. Ingrid Tallberg, 61, Filipstads IF 1.22.60, 2. Susanne Ahlin, 60, Filipstads IF 1.29.50. 100 bröstsim p f 60—61: 1. Lars Rönn, 60, Karlskoga SS 1.16.90, 2. Hans von Bahr, 61, Karlstads SS 1.18.40. 100 ryggsim fl f 64 o sen: 1. Ann Axelsson, 64, Karlstads SS 1.16.00, 2. Ewa Palm, 65, Karlstads SS 1.21.70. 100 ryggsim p f 64 o sen: 1. Rudi Dollmayer, 66, Karlskoga SS 1.21.70, 2. Jan Larsson, 64, Kristinehamns SS 1.24.00. 100 fjärilsim fl f 62—63: 1. Kerstin Gustafsson, 63, Kristinehamns SS 1.15.00, 2. Anneli Larsson, 62, Karlskoga SS 1.17.50. 100 fjärilsim p f 62—63: 1. Stefan Westerlund, 62, Karlstads SS 1.13.90, 2. Jarno Aalto, 62, Kristinehamns SS 1.16.10. 100 frisim fl f 60—61: 1. Lena Sucksdorff, 60, Karlskoga SS 1.06.90, 2. Maud Svensson, 61, Karlskoga SS 1.08.60. 100 frisim p f 60—61: 1. Hans von Bahr, —61, Karlstads SS 58.30, 2. Lars Nicklasson, 60, Kristinehamns SS 1.00.30. 100 bröstsim fl f 64 o sen: 1. Ann Axelsson, 64, KadSS 1.27.00, 2. Tina Hatt, 65, Kga SS 1.31.60. 100 brsötsim p f 64 o sen: 1. Per-Ola Nilsson, 64, FIF 1.30.60, 2. Rudi Dollmayer, 66, Kga SS 1.33.50. 100 ryggsim fl f 62—63: 1. Kerstin Gustavsson, 63, Kr SS 1.17.70, 2. Anne Kisberg, 63, SSS 1.20.70. 100 ryggsim p f 62—63: 1. Åke Nylén, 62, Kga SSS 1.10.90, 2. Stefan Westerlund, 62, Ksd SS 1.13.10. 100 fjärilsim fl f 60—61: 1. Ingrid Tallberg, 61, FIF 1.16.60, 2. Susanne Ahlin, 60, FIF 1.18.90. 100 fjärilsim p f 60—61: 1. Hans von Bahr, 61, Ksd SS 1.07.60, 2. Kenneth Svensson, 60, Ksd SS 1.09.90. 100 frisim fl f 64 o sen: 1. Ann Axelsson, 64, Ksd SS 1.05.90, 2. Susanne Svensson, 64, kr SS 1.09.80.

100 frisim p f 64 o sen: 1. Stefan Nilsson, 64, FIF 1.07.90, 2. Jan Larsson, 64, Kr SS 1.08.00. 100 bröstsim fl f 62—63: 1. Kerstin Gustavsson, 63, Kr SS 1.24.60, 2. Anneli Larsson, 62, Kga SS 1.24.70. 100 bröstsim p f 62—63: 1. Åke Nylén, 62, Kg SS 1.19.90, 2. Jarno Aalto, 62, Kr SS 1.20.50. 100 ryggsim fl f 60—61: 1. Erja Tienvieri, 60, Ksd SS 1.23.10, 2. Maud Svensson, 61, Kga SS 1.23.50. 100 ryggsim p f 60—61: 1. Lars Nicklasson, 60, Ks SS 1.09.90, 2. Lars Falkman 61, Kr SS 1.10.50.

Idrottsrörelsen har inlett ett riksomfattande rådslag

I januari började Idrottens rådslag. En ideologisk debatt som Sveriges riksidrottsförbund (RF) hoppas att flertalet av de drygt 15.000 idrottsföreningarna skall delta i.



Rådslaget är det första ledet i en flerårig aktion för att stimulera till debatt om idrottens plats i samhället och för att ge idrottsförentingarna och deras medlemmar möjlighet att påverka den framtida idrottspolitiken i Sverige. I höst börjar den praktiska uppföljningen av debatten och det medför en breddning av verksamheten. I första hand kommer det att innebära ökade kontakter med myndigheter och organisationer. Förhoppningen är att rådslaget skall leda fram till en demokratiskt förankrad långsiktig målsättning för idrottsrörelsen.

Initiativet till Idrottens rådslag kommer från Borås. Det var den lilla klubben Fint som i en motion till riksidrottsmötet föreslog att idrottens målsättningsfrågor skulle bli föremål för en riksomfattande debatt på alla nivåer. Folksam gick in som sponsor och ett stort diskussionsunderlag togs fram. Det omfattar bl a en kampanjfilm producerad av Bo Wanngård och med Magnus Härenstam i huvudrollen. Kampanjsymbolen är IK Sverige och temat "Idrott åt alla?".

De ca 2 miljoner svenskar som är medlemmar i idrottsföreningarna får nu möjlighet till ett självkritiskt studium av sin egen situation, ställd i relation till omvärlden. Rådslaget skall markera idrottens plats i samhället!

Principdebatter av det här slaget är ovanliga bland ledare och aktiva. Idrottsforskaren Jan Lindroth konstaterar i tidningen Svensk Idrott nr 1 1976 att rådslaget är en stor och djärv innovation, utan tidigare förebilder inom idrottsrörelsen. Man har tidigare nöjt sig med att tävla, träna, motionera och titta på. Nöje, äro och spänning har varit tillräckliga drivkrafter.

Det är på tiden, RF firar sitt 75-årsjubileum om två år. Riksidrottsstyrelsens ordförande Karl Frithiofson slår fast att det finns många och växande problem inom idrottsrörelsen. Flera av dem beror på den starka tillväxten och idrottens attraktivitet i olika avseenden, andra har sin rot i utvecklingen på skilda samhällsområden. Förändringarna i människornas livssituation ställer uppfordrande krav på idrotten, ger idrotten nya möjligheter, men skapar också problem.

— Vi skall inte missa möjligheterna att själva forma vår verksamhet, säger Karl Frithiofson. Kombinationen av vardagsknog och idrottsideologisk utveckling, som vi på basis av vår erfarenhet hjälps åt att forma, ger kraft till framflyttade positioner.

Idrottens rådslag är lika viktigt för simningen som för alla andra föreningsanslutna.

KRYLBO GJUTERI AB
Bröderna Hansson
Tel. 0226-100 20 108 00
775 00 KRYLBO

TILLVERKAR ALLA SLAG AV
TACKJÄRNSGJUTGODS

VÄLKÄNT FÖR UTFÖRANDET AV
FÖRSTKLASSIGA ARBETEN

ROST KOSTAR DIG 250:- VARJE ÅR!

Korrosion kostar oss årligen mer än 2 miljarder kronor här i landet. Det betyder ca 250:– per invånare.

Finns det då inget sätt att komma tillrätta med korrosionsproblemet?

Helt kan vi nog aldrig bli kvitt korrosion. Men vi kan göra mer åt den än vi gör idag, helt klart.

Avestas lösning på problemet är varken ny eller unik. Vår lösning heter rostfritt stål, och det är en lösning som vi förordat i mer än 50 år.

Vår företagsidé är att det är oekonomiskt att tillverka produkter som rostar sönder innan de är utslitna eller omoderna.

Det riskerar man inte med produkter av rostfritt. En rätt vald rostfri stålkvalitet motstår korrosion i den användningsmiljö den är avsedd för.

Och därför lönar det sig att satsa på rostfritt.

AVESTA
Avesta Jernverks AB. Ett Johnson-företag.

UTGIVARKORSBAND
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Box 6506
113 83 Stockholm

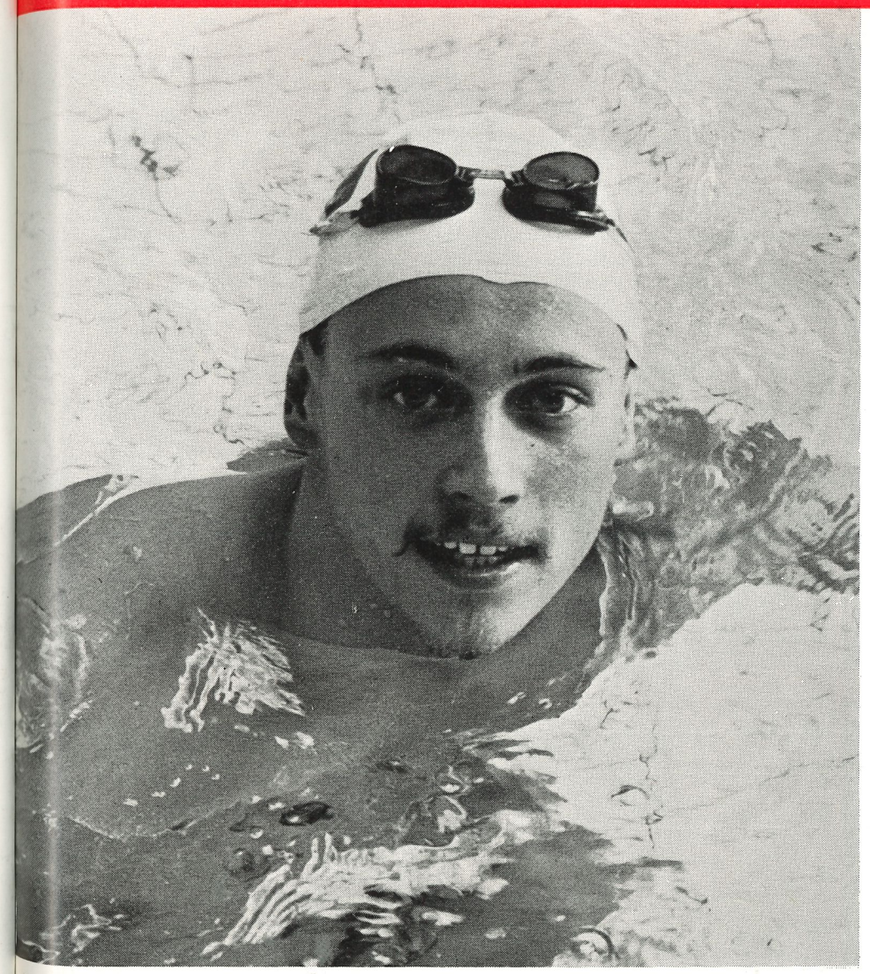


Generalagent: Rosenbad Badartiklar AB, Box 235, 175 24 Järfälla. Tel. 0758/108 91

MELLERSTA SKÅNES TIDNINGSTRYCKERI AB
HÖRBY
1976

Simsport

MEDDELANDEN FRÅN SVENSKA SIMFÖRBUNDET



ANDERS NORLING gjorde topprestationer vid inne-SM i Göteborg. Hans 200 m bröstsim gav tävlingarnas högsta poäng. (Foto: Roger Stark)

Inne-SM:
Anders Norling gjorde topplopp

Inne-SM:
Gunilla Lundberg tog fyra egna guld

Årsmötet:
Positiv debatt om ekonomin

Porsanders ledare:
Varför satsar så få på ledarkarriären?

"USA-reportage":
Zarnowiecki och "Chappe" till OS-kval

4 APRIL 1976 — ÅRGÅNG 31